


Duygu Düzenlemenin Kültürel Boyutları

Cultural Dimensions of Emotion Regulation

 Başak Türküler Aka¹

¹Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Bu derlemenin amacı, duygu düzenleme ve kültürel öğeler arasındaki bağlantıları farklı teorik çerçevelerle değerlendirmektir. Bu amaçla, alanyazında en çok kullanılan duygu düzenleme modellerinden olan Gross'un modeli kısaca açıklanmış, kültürle ilgili öğeler sosyalleşme uygulamaları, sosyal kurallar, kültürel senaryolar ve kültürel değerler olmak üzere farklı alt başlıklarda ele alınmış ve bu süreçlerdeki kültürel farklılıklar vurgulanmıştır. Ayrıca, kültürel değerler açısından duyguları ifade etme ve düzenleme konusundaki kültürel farklılıklar, iki farklı teoriye dayalı çalışmalar aracılığıyla sunulmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları, bir duygu düzenleme yöntemi olarak bastırmanın farklı kültürel bağlamlarda uyumlu ve işlevsel olabileceğini ve duygusal davranış süreçlerini açıklamak için farklı analiz düzeylerinin birleştirilebileceğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Duygu düzenleme, kültür, sosyalleşme, kültürel değerler

ABSTRACT

This review aims to evaluate the connections between emotion regulation and cultural elements via different theoretical frameworks. For this purpose, one of the most used emotion regulation models in the literature, Gross's model is briefly explained. Also, cultural elements are discussed by focusing on socialization practices, social rules, cultural scenarios, cultural values, and cultural differences highlighted in these concepts. Besides, the cultural differences in emotional expression and regulation through cultural values are presented by using two different theories and related research. The results of these research show that suppression can be adaptive and functional in different cultural contexts, and different levels of analysis can be combined to explain the processes of emotional behavior.

Keywords: Emotional regulation, culture, socialization, cultural values

Giriş

Duygular varoluşun vazgeçilmez bir parçası olmakla beraber, günlük hayatın içerisinde oldukça önemli bir yer teşkil ederler. Bunun sebebi, duyguların fizyolojik, yaşantısal ve bilişsel tepkileri yönlendirip düzenlemelerinin yanı sıra harekete geçmek için motivasyon kaynağı olmalarıdır (Keltner ve Kring 1998, Izard 2002). Ayrıca, duyguların düzenlenmesi sosyal uyum ve iyilik halinin sürdürülmesi için de önem taşımaktadır (örn. Eisenberg ve ark. 1996, Eisenberg 2000). Bireyler arzu ettikleri hedeflere ulaşmak ve çevresel talepleri karşılamak için yaşam boyu farklı duygusal süreçleri yönetmek durumundadırlar. Bu süreçte duruma uygun duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılmaması, karmaşık ve kalıcı duygusal sorunların oluşmasına yol açabilir. Araştırmalar, uyumsuz duygu düzenleme yöntemi kullanımı ile kaygı bozuklukları (örn. Mullin ve Hinshaw 2007), sosyal zorluklar (Wranik ve ark. 2007) ve fiziksel rahatsızlıklar (Sapolsky 2007) arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Duygu düzenleme, duygusal tepkileri gözlemlenme, değerlendirme ve değiştirmeyi içeren hem içsel, hem dışsal süreçlerin rol oynadığı birden fazla süreç ve kavramı içermektedir (Thompson 1994). Bu bağlamda duygu düzenleme, duygusal deneyimin yoğunluğu, zamanlaması ve sıklığı ile duyguların yoğunlaşması, azalması veya devamlılığı açısından etkili olmaktadır. Bireyin duygularını nasıl düzenleyeceği ise en temelde bireysel ve çevresel koşulların etkileşimiyle belirlenir. Bireyler, kendi kaynaklarını kullanarak duygularını düzenleyebilecekleri gibi, çevresel kaynakları kullanarak, örneğin başkaları aracılığıyla da duygularını düzenleyebilir ve bir amaç doğrultusunda o ana özgü işlevsel bir edimde bulunabilirler. Duyguların tanınması, anlamlandırılması ve ifade edilmesi, dolayısıyla duygu düzenleme süreçleri; öğrenme, deneyim ve bağlamla iç içe geçmiştir (örn. Markus ve Kitayama 1991). Dolayısıyla, duygu düzenlemede bireysel özelliklerin yanısıra kişilerarası, sosyal ve kültürel bağlam da önemli bir çatı oluşturmaktadır. Klinik uygulamalarda bu bağlamın göz önünde bulundurulması, duygu düzenleme uygulamalarının verimli ve işlevsel olarak kullanılabilmesi için önem taşımaktadır. Buradan yola çıkarak, bu çalışmada duygu düzenleme ve kültür arasındaki ilişkinin, alanyazındaki araştırmalar ve teorik altyapı çerçevesinde, bu alanda derinleşmek isteyen okuyuculara bir başlangıç noktası sunacak şekilde

Yazışma Adresi /Address for Correspondence: B. Türküler Aka, Bahçeşehir Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-mail: turkuleraka@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 14.04.2022 | **Kabul tarihi/Accepted:** 27.10.2022

özetlenmesi hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda, duygu düzenleme ve kültür farklılıklarıyla ilgili çalışmalarda en çok kullanılan duygu düzenleme modellerinden biri olan Gross ve arkadaşlarının (Gross ve Levenson 1997, Ochsner ve ark. 2002, Gross ve John 2003) modeli kısaca tanıtılacak, ilerleyen kısımlarda kültür çatısı altında kapsayıcılıklarına göre alttan yukarıya doğru sosyalleşme uygulamaları, sosyal kural ve kültürel senaryolar, kültürel değerler ve bu öğelerin duygusal düzenleme ile ilişkilerine dair alanyazında yer alan çalışmalardan bahsedilecektir.

Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Thompson'ın (1994) yaptığı ilk duygu düzenleme tanımından sonra, duygu düzenlemenin farklı yanlarını vurgulayan modeller ortaya çıkmıştır (örn. Campos ve ark. 2004, Gross 2007, Koole 2009). Bu modeller içerisinde en çok kullanılanlardan biri Gross ve arkadaşlarının (Gross ve Levenson 1997, Ochsner ve ark. 2002, Gross ve John 2003) ortaya koyduğu modeldir. Bu model, duygu-üreten süreç modelini (örn. Izard 1977, Frijda 1986) temel almakta, öncül-odaklı ve tepki-odaklı olmak üzere iki ana yöntemden bahsetmektedir. Öncül-odaklı duygu düzenleme yöntemleri, bir duygu tam olarak oluşmadan önce kullanılan yöntemleri içerir. Bu yöntemler, durum seçimi, duruma müdahale, dikkati yönlendirme ve bilişsel yeniden değerlendirmeden oluşmaktadır (Gross 2001). Tepki-odaklı duygu düzenleme yöntemleri ise duygunun oluştuğu an içerisinde, belirli fizyolojik veya davranışsal tepkiler ortaya çıktıktan sonra duyguyu kontrol etmek için kullanılan yöntemleri içerir (Gross 2001). Bu yöntemler, yaşantısal ve davranışsal müdahaleler ile varolan duyguyu bastırmayı içerebilir.

Alanyazında, öncül ve tepki-odaklı duygu düzenleme yöntemlerini değerlendiren çalışmalar, duyguları bastırmanın fizyolojik uyarılımlı arttırdığını (Cioffi ve Holloway 1993, Wegner ve Zanakos 1994, Gross 1998, Gross ve Levenson 1997, Campbell-Sills ve ark. 2006) öncül-odaklı duygu düzenleme yöntemlerinin ise öznel stresi azalttığını ve daha düşük fizyolojik uyarılımla ilişkili olduğunu (Gross ve Levenson 1997, Gross 1998), duygusal olaylara karşı toleransı ise arttırdığını (Gross 1998, Richards ve Gross 2000) göstermiştir. Bu çalışmaların büyük bir kısmı öncül-odaklı düzenleme yöntemi olarak yeniden değerlendirmeyi, tepki-odaklı düzenleme yöntemi olarak da bastırmayı kullanarak yapılmıştır. Ancak, herhangi bir duygu düzenleme yöntemini tek başına uyumlu veya uyumsuz olarak nitelendirmek çok da uygun değildir. Nitekim, yapılan çalışmaların bir kısmı da bastırmanın travmatik durumlarda ve yas sürecinde uyumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir (örn. Bonanno ve ark. 1995, Bonanno ve ark. 2003, Seery ve ark. 2008). Bundan dolayı, duygu düzenleme süreçlerini uyumluluk-uyumsuzluk ekseninde değerlendirirken, biyolojik, gelişimsel ve bireysel özelliklerin yanısıra, bu makalede ele alınacak olan kültürel süreçleri de göz önünde bulundurmak önemlidir.

Kültür

Kültür, tarihsel olarak ortak yaşam alanında türetilmiş ve sonraki kuşaklarda seçilerek devam ettirilen fikir, bilgi, tutum, davranış biçimi kalıpları ve bunların kurumlarda, uygulamalarda ve eserlerde somutlaşması olarak tanımlanabilir (Kroeber ve Kluckholm 1952). Kültürün devam ettirilmesinde ve yayılmasında, aileden başlayan sosyalleşme uygulamaları önemli bir rol oynamaktadır. Toplumun düzeni içerisinde yer alan sosyal kurallar, kültürel senaryolar ve kültürel değerler ise kültürün paylaşımı ve devamının sağlanmasında bir çatı niteliği oluşturmaktadır. Bu çatı, kültürel olarak desteklenen değer ve davranışları pekiştirir, dolayısıyla kültür ile uyumlu davranışlar daha çok uygulanıp, sosyal olarak ödüllendirilir (Mesquita ve ark. 2014). Benzer şekilde, kültür bireylerin hangi duygularını, hangi şekilde düzenleyeceklerini de etkilemektedir (Butler 2012). Duygu düzenleme kültürel bağlam ile tutarlı olduğunda daha uyumsal olabilir, bu da daha fazla bir iyi oluş hali ile neticelenebilir (Ford ve Mauss 2015). İlerleyen bölümlerde, duyguların değerlendirilmesi ve düzenleme kavramları yukarıda bahsi geçen kültür çatısının öğeleri açısından alanyazındaki çalışmalara göre incelenmiştir.

Duygu Düzenleme ve Kültürel Öğeler

Sosyalleşme Uygulamaları

Sosyalleşme uygulamaları kültürün önemli bir parçasıdır. Çocukluk dönemi boyunca sosyalleşmenin en büyük kaynağı ise aile ortamıdır. Her kültürel toplulukta, ebeveynler o toplulukta işe yarayacak, çocuklarının hayatta kalmasını ve uyum sağlamasını kolaylaştıracak yöntemleri çocuklarına aktarmak isterler (Keller 2003). Dolayısıyla, ebeveyn-çocuk etkileşimleri, sosyal çevre, sosyal normlar, ebeveynlerin duygular hakkındaki inançları ve kültür, duygular ve duygu düzenleme kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Super ve Harkness 1986, Halberstadt ve Lozada 2011).

Ebeveynler genelde birincil seviyede bakımverenler olduğu için, varolan kaynakların kontrolü onların elindedir ve çocuklar için duygusal gelişim ortamını da ebeveynler hazırlarlar (Grusec 2011). Dolayısıyla, çocukların duygusal gelişimini şekillendirmede de ebeveynlerin büyük rolü bulunmaktadır (örn. Campos ve ark. 2003, Greenspan ve Shanker 2004). Özellikle, ebeveynlerin çocuklarının olumsuz duygularını ve sıkıntılarını nasıl ele aldıkları ve verdikleri tepkiler çocukların kendi duygusal repertuarlarını nasıl oluşturacaklarını şekillendirir. Çocuklar, ebeveynlerinin kendilerini yatıştırmak, rahatlatmak ve sıkıntıyı hafifletmek için ulaşılabilir olduklarını gördüklerinde, stresli durumları daha az tehditkâr olarak değerlendirir ve daha az fizyolojik tepki verme eğiliminde olurlar (Cassidy 2000). Buna karşılık, eğer ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını göz ardı eder veya bu ihtiyaçları karşılama tutarsız davranırlarsa, çocuklar sıkıntılarına dair ipuçlarını küçümseme ya da abartmayı öğrenmek durumunda kalabilirler (Kuczynski 2003, Cassidy ve Shaver 2008). Aslında, davranışsal etkileşimler olarak kendini gösteren bu duygusal repertuar içerikleri, kültür üzerinden oluşturulan sosyalleşme amaçlarının da bir yansımasıdır (Keller ve Otto 2009). Bu sosyalleşme amaçları da kültürden kültüre değişeceği için, toplumlar sahip oldukları sosyal normlar ve bu bağlamda duyguların ifadesi konusunda neyin kabul edilebilir olduğuna dair de farklılaşırlar. Örneğin, Amerikalı ebeveynler çocuklarını kendi duygularını paylaşma konusunda cesaretlendirirken, Çinli ve Japon ebeveynler çocuklarını diğerlerinin duygularını önemseyecek ancak grup uyumunu bozmamak adına kendi duygularının ifadesini kısıtlayacak şekilde sosyalleştirirler (Rothbaum ve ark. 2000). Benzer şekilde, Çinli ve Hintli çocukların Batılı çocuklara kıyasla ilişkileri vurguladıkları ve sorunları tartışırken daha az kişisel çıkar sergiledikleri gösterilmiştir (Keller ve ark. 1998, Doan ve Wang 2010). Bunların dışında, Hintli kız çocuklarının, Hintli erkek ve İngiliz erkek ve kız çocuklarına kıyasla okul öncesi dönemden önce, hissedilen ve ifade edilen duygular arasındaki nüansları daha erken dönemde ayırt edebildikleri gösterilmiştir. Bu durum da sosyalleşme uygulamalarının kültürel açıdan farkını vurgulamaktadır (Joshi ve MacLean 1994). Ayrıca, Amerikalı ve Çinli anneler, çocuklarını stresli olaylar karşısında yatıştırmak için farklı yaklaşımlar kullanırlar; Amerikalı anneler, çocuklarının duygularını, böyle hissetmelerinin olası sebeplerini açıklayarak düzenler ve böylece 'bilişsel bir yaklaşım' benimser. Çinli anneler ise, yönlendirici bir rol ve "davranışsal yaklaşım" benimseyerek sosyal etkileşime, disipline ve uygun davranışa odaklanırlar (Wang ve Fivush 2005).

Sosyalleşme uygulamalarında hiyerarşik bir yapıdan da söz etmek mümkündür. Bu yapının en üst seviyesinde gelişimsel olarak hedeflenen temel amaçlar yer almaktadır. (Keller ve Otto 2009). Söz konusu amaçlar kültürel değerler kısmında daha detaylı olarak değinilecek iki grupta toplanabilir; daha bağımsız ve kendi kendine yeten bir birey yetiştirmek ya da sosyal olarak daha ilişkili ve toplumda tamamlayıcı role sahip bir birey yetiştirmek. Çocuklar, duygularını bu amaçlar doğrultusunda düzenlemeyi öğrenirler. Örneğin, olumsuz durumlarda duygu ifadesi daha çok özerklik amacıyla ilişkilendirirken, olumsuz duyguların bastırılması ise daha çok gruba uyum sağlama ile ilişkilenebilir. Duygu düzenleme yöntemleri ve amaçlar arasındaki uyum arttıkça, bu yöntemlerin içselleştirilme olasılığı da artmaktadır (Higgins 2008).

Sonuç olarak, duygu düzenlemeyle ilgili repertuar ilk olarak aile içerisinde sosyalleşme uygulamalarıyla beraber şekillenmekte, bu uygulamalar da ebeveynlerin içselleştirmiş olduğu kültürel öğeleri yansıtmaktadır.

Sosyal Kurallar ve Kültürel Senaryolar

Kültürlerin farklılık gösterdiği ana boyutlardan biri, toplum üyeleri arasındaki karmaşık ilişkileri açık veya örtülü olarak yönlendiren ve düzenleyen sosyal kurallardır. Bireyler toplumda birden fazla sosyal rol üstlenirler ve her bir birey, farklı inanç ve normlara sahip farklı kültürel alt gruplara mensup olabilir. Bundan dolayı kültür, düzeni sağlamak için üst çerçevede üyelerine ortak bir değer, norm ve inanç zemini oluşturur. Bu ortak payda aynı zamanda temel ihtiyaçların karşılanması amacıyla üyelerine anlam ve bilgi sunarak, hayatın devamlılığını, esenlik ve mutluluğu teşvik eder (Matsumoto 2007a). Ayrıca, sosyalleşme ve gelişimsel süreçler bu sistemin nesiller boyu devamlılığını sağlar.

Kültürel senaryolar, kültürün sunduğu dünya görüşüne göre duyguların anlamını, düzenlenmesini ve ifadesini belirler. (örn. Miyamoto ve Ma 2011, Miyamoto ve Ryff 2011). Örneğin, Batı kültürlerinde olumlu duyguların Doğu kültürlerine göre daha arzu edilir, Batı kültürlerinde ise olumsuz duyguların Doğu kültürlerine göre daha az arzu edilir olduğu görülmüştür (Eid ve Diener 2001). Benzer şekilde, mutluluk tanımının Amerikalı ve Japon bireylerde farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre, Amerikalılar, hedonik deneyim gibi mutluluğun olumlu özelliklerine odaklanma eğilimindeyken; Japonlar, Amerikalılara kıyasla geçici doğası ve olumsuz sosyal sonuçları gibi mutluluğun olumsuz özelliklerine atıfta bulunmaktadır (Uchida ve Kitayama 2009).

Bir başka çalışmada, Afrika-Amerikalı annelerin Avrupa-Amerikalı annelere kıyasla çocuklarının olumsuz duygularını daha az kabul edip destekledikleri ve çocuklarını olumsuz duygularını ifade etmeye teşvik eden sosyalleşme uygulamalarını daha az kullandıkları görülmüştür (Nelson ve ark. 2012). Bu durumun, çoğunluğu

Avrupa-Amerikalıların oluşturduğu bir kültüre uyum sağlamak ve güçlü durabilmek için olabileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Avrupalı-Amerikalı ve Çinli katılımcıların duygu ifadelerini değerlendirdikleri bir çalışmada, Avrupalı-Amerikalılara kıyasla Çinli katılımcıların duygusal ifadeyi daha olumsuz, duygusal kontrolü ise daha olumlu olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Böylelikle, Çinli katılımcıların duygu düzenlemede hem örtük hem de açık şekilde duygu kontrol yöntemlerini tercih ettikleri ve uyguladıkları ortaya çıkmıştır. Bu durumun ise Çin kültüründe kişilerarası uyumun bozulmasını önlemek için gururu gizleme girişimleri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Deng ve ark. 2019). Bu çalışma, Asyalı bireylerin duygularını diğerlerinin beklentilerine uyacak şekilde düzenlediklerini gösteren diğer çalışmalarla da paralellik göstermektedir (örn. Boiger ve ark. 2012).

Başka bir çalışmada ise, kendini diğer bireylere karşı bağlılığı yüksek olarak nitelendiren katılımcıların, romantik ilişkilerinde fedakarlık olarak değerlendirdikleri davranışları sergiledikleri sırada duygularını bastırmalarının daha fazla iyi oluş hali ve ilişki doyumu ile eşleştiği, bağlılık açısından daha zayıf olan katılımcıların ise benzer süreçlerde duygularını bastırıyor olmalarının daha düşük seviyede iyi oluş hali ve ilişki doyumu ile eşleştiği görülmüştür (Le Bonnie ve Impett 2013).

Ayrıca, bireyci kültürlerde çoğulcu kültürlerle kıyasla benlik saygısının yaşam doyumu ile daha yüksek oranda ilişkili olduğu gösterilmiştir (Diener ve Diener 1995). Çoğulcu kültürlerdeki bireyler de, herhangi bir konuda tatmin olup olmayacaklarına karar vermek için daha çok sosyal normları temel alırlar ve hayatlarını değerlendirirken aile ve arkadaşlarının sosyal değerlendirmelerini önemserler (Suh ve ark. 1998).

Kültürlerarası duygu düzenleme farklılıklarının yansıdığı bir başka alan da yardım arama ve sosyal destek verme davranışlarıdır. Örneğin, Avrupalı Amerikalılara kıyasla Doğu Asyalı bireyler sıkıntı yaşadıklarını daha az ifade ederek, daha az yardım talebinde bulunurken; açıkça yardım istemenin ilişkilerini olumsuz etkileyebilme riski nedeniyle de fazladan bir stres kaynağı oluşturabileceğini belirtmişlerdir (Taylor ve ark. 2007, Kim ve ark. 2008). Bu durum da, duyguları ifade etmenin ya da bastırmanın sosyal kurallar açısından değerlendirildiği ve kar/zarar maliyetinin bu değerlendirmeye göre yapıldığına işaret etmektedir (Sherman ve ark. 2009).

Görüldüğü üzere, içinde bulunulan kültür, bireylere hangi duyguların daha istenebilir olduğu ve bu yönde duyguları nasıl düzenlemek gerektiğine dair bir yapılandırma sunmaktadır. Bu yapılandırma da günlük hayatta iletişim kurma, kabul görme veya reddedilme, ya da aktarılan kurallar aracılığıyla bireylere takip edebilecekleri bir model oluşturmaktadır.

Kültürel Değerler

Şimdiye kadarki bölümlerde, kültür çatısı altında, alttan yukarıya doğru sosyalleşme uygulamaları, sosyal kurallar ve kültürel senaryoların duygu düzenleme ile ilişkisine dair alanyazındaki belli başlı çalışmalar aktarılmıştır. Kültürel değerler, kültür çatısının en tepe noktaları olarak değerlendirilebilir. İlerleyen bölümlerde, söz konusu değerler ve duygu düzenleme arasındaki ilişki alanyazında yer alan iki model üzerinden aktarılacaktır.

Değerler Modeli ve Duygu Düzenleme

Duygu ifadesi ve düzenlenmesi konusunda kültürel farklılıkları ele alan ve hızla büyüyen alanyazın (örn. Matsumoto ve ark. 2005, Butler ve ark. 2007, Haga ve ark. 2009) içerisinde Matsumoto ve arkadaşları (2008), kültürel değerler ve duygu düzenleme arasındaki ilişki için işlevsel bir bakış açısı önermiştir. Bu bakış açısı duygu düzenlemeyi anlamak için iki tür kültürel değer önemli olduğu fikrine dayanmaktadır. Birinci tür değerler kişilerarası ilişkilerle, ikinci tür değerler ise duyguların kendisiyle ilgilidir.

Birinci tür olarak kişilerarası ilişkilerin değerleri, istenen ilişki tarzlarını ve anlaşmazlıkları yönetme şekillerini belirler (Matsumoto ve ark. 2008). Varolan topluluktaki ilişkilerin içeriği, ön planda tutulacak temalar, sosyal kurallar, sorun çıkabilecek alanlar, sorun çıktığında başvurulacak yöntemler ve tüm bunların bireylere aktarılma şekilleri bu değerlerin içinde yer almaktadır. Bu kavramlar bireyler ve topluluk içerisindeki iç gruplar arasındaki dinamiği oluşturmaktadır.

Değişik kültürlerde bu dinamikler de farklılaşmaktadır. Özellikle, bireycilik ve çoğulculuk (Hofstede 1980) veya iç içe geçmişliğe karşı özerklik olarak bilinen (Schwartz 2004) bu farklılıklar benlik, hedefler, ilişki ve davranışın belirleyicileri olmak üzere dört nitelik ile açıklanmaktadır (Triandis 1995).

Bireyci veya özerkliğin ön planda olduğu kültürlerde, insanlar özerk ve bağımsız benlik kurgularına sahip olma eğilimindedir. Kişisel hedeflere, grup içi hedeflere kıyasla öncelik verirler (Yamaguchi 1994). Diğer bireyler sosyal karşılaştırma için önemlidir ve kendini ifade etme yeteneği ile içsel niteliklerin doğrulanması bireyci kültürlerin

temel özelliklerindedir. Duygular da, içsel ve öznel deneyimlere göre değerlendirilir (Markus ve Kitayama 1991).

Öte yandan, çoğulcu veya iç içe geçmişliğin var olduğu kültürlerde insanlar birbirine bağımlı benlik kurgularına sahip olma eğilimindedir ve grup içi hedefleri ön planda tutarlar (Yamaguchi 1994). Çoğulcu kültürlerde başkalarıyla kurulan ortak ilişkiler ve sosyal normlarla uyum kişinin kendini tanımlaması için önemlidir (Markus ve Kitayama 1991). Duygular, diğer grup üyelerinin duygularına odaklanılarak öz kontrol ve grup uyumu temelinde değerlendirilir (Mesquita ve Frijda 1992).

Kişilerarası ilişkilerde hiyerarşinin nasıl ele alındığı da toplumsal açıdan önem teşkil etmektedir. Bu kültürel değer yönelimi, güç mesafesi (Hofstede 1980, Hofstede ve Hofstede 2005) veya hiyerarşiye karşı eşitlikçilik (Schwartz 2004) olarak bilinir. Güç mesafesi, bir toplumda eşit olmayan bir şekilde dağıtılan gücün kabul ve beklenti derecesini ifade eder.

Yüksek seviyede güç mesafesi veya hiyerarşisi olan kültürler, daha yüksek statülü bireylere daha fazla güç sağlama ve toplumdaki eşit olmayan güç dağılımını kabul etme eğilimindedirler (Hofstede 1980, Hofstede ve Hofstede 2005). Ayrıca, girişkenlik konusunda olumsuz bir görüşe sahiptirler ve daha yüksek statülü insanlarla etkileşime girildiğinde bireyin kendini kontrol etmesini teşvik ederler (Matsumoto 2007b). Bu kültürlerde itaat, otoriteye saygı ve kurallara uyma gibi değerler vurgulanmaktadır (Hofstede 2001).

Öte yandan, güç mesafesi veya hiyerarşisi düşük seviyede olan kültürler, toplumdaki statü ve güç farklılıklarını azaltma ve güç dağılımını daha da eşit hale getirme eğilimindedirler (Matsumoto ve ark. 2008). Bu kültürlerde demokratik değerler ve tartışma teşvik edilir (Hofstede 2001, Matsumoto ve ark. 2008). Ayrıca bu kültürler, bireyleri daha girişken olmaları için cesaretlendirme eğilimindedir ve daha yüksek statülü insanlarla iletişim kurarken bireyin kendini kontrol etmesini talep etmezler (Matsumoto 2007b).

İkinci tür değerler, toplumsal alan başta olmak üzere duygular ve duygu düzenleme için yönergeleri ortaya çıkarır. Belirsizlikten kaçınma, toplumun belirsiz veya bilinmeyen durumlara karşı toleransını ve bunlarla başa çıkma mekanizmalarını ifade eder (Hofstede 1980, Hofstede ve Hofstede 2005). Belirsizlikten kaçınma düzeyi yüksek olan kültürler, bilinmeyen durumlar için daha yüksek oranda kaygılanma ve bununla başa çıkmak için daha fazla kurum veya norm yaratma eğilimindedir. Uzun vadeli veya kısa vadeli yönelim, toplumun sosyal, duygusal ihtiyaçlar veya ödülleri için hazzı erteleme eğilimini ifade eder (Hofstede 2001). Toplumlar bu değer yönelimi yüksek olduğunda, ilişkiler için gelecek yönelimli olma eğilimindedirler ve duygularını iyi ilişkiler olasılığını koruyacak şekilde düzenlerler. Son olarak, duygusal özerklik, bireyin zevk, heyecan ve farklı yaşam deneyimleri gibi olumlu deneyimler için özerk arayışının desteklenmesi ve korunması açısından kültürün değişkenliğini ifade eder (Schwartz 2004).

Bu değerler çerçevesini temel alan Matsumoto ve arkadaşları (2008) tarafından, kültürün işlevlerinden birinin duygu düzenleme normlarını içeren değer sistemleri yaratarak, sosyal düzeni oluşturmak ve sürdürmek olduğunu ifade eden teorik bir model önerilmiştir. Buna göre, sosyal karmaşıklığın sosyal düzen ihtiyacını yarattığı varsayılmaktadır. Bu ihtiyacın bir sonucu olarak kültür, iki ayrı değeri içeren bir anlam ve bilgi sistemi olarak oluşur; duygularla ilgili değerler ve kişilerarası ilişkilerle ilgili değerler. Bu değerler birbirleriyle etkileşime girmelerinin yanı sıra, duygu düzenlemeye ilişkin normları da şekillendirmekte ve bu da toplumsal düzene katkı sağlamaktadır.

Bu modeli değerlendirmek için yapılan (Matsumoto ve ark. 2008) çalışmada 23 ülkeden katılımcılar yer almış ve sonuçlar, sosyal düzeni korumaya vurgu yapan, uzun vadeli yönelim, iç içe geçmişlik ve hiyerarşiye sahip kültürlerin, bir duygu düzenleme yöntemi olarak bastırma konusunda daha yüksek puanlara sahip olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ek olarak, yeniden değerlendirme ve bastırmanın, bu değerlerle pozitif olarak ilişkili olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Öte yandan, toplumsal düzeni korumaya daha az önem veren ve bireye daha fazla değer veren kültürlerin, yani duygusal özerkliğe ve eşitlikçiliğe sahip kültürlerin, bastırma konusunda daha düşük puan alma eğiliminde olduğu ifade edilmiştir. Bu kültürler için, bastırma ve yeniden değerlendirmenin negatif olarak ilişkili olma eğiliminde oldukları görülmüştür. Ayrıca, ülke düzeyinde duygu düzenlemenin, uyumlu ve uyumsuz başa çıkma yöntemleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özellikle, bastırmanın uzun vadeli yönelim, iç içe geçmişlik ve duygusal özerklik ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulgusu, bu kültürlerde bastırmanın durumu değerlendirmek ve uygun tepkiye karar vermek için zaman kazanma amacıyla kullanıldığına işaret ediyor olabilir (Matsumoto ve ark. 2008). Ek olarak, bastırmanın daha yüksek uyumsuzluk ve mutluluk oranlarıyla ilişkili olmasının, bastırmanın kültürel düzeyde olumlu bir rolü olabileceğine işaret etmesi açısından kapsamlı bir şekilde araştırılması gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca, yeniden değerlendirme ile ilgili hipotezlerin anlamlı bir sonuç vermediği görülmüştür.

DDT teorisi duygu literatüründeki karışık bulgular için de bir açıklama önermektedir. Buna göre, kültürler arasında duygusal tepkilerde anlamlı olmayan bulguların (Scherer 1997, Tsai ve ark. 2000, Oishi 2002) aslında gerçek duygulanımı yansıtan mizaç etmenlerinin ölçülmesinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Öte yandan, değerler ve inançlarda farklılıklar gösteren etnografik anlatımlardaki (Ots 1990, Heider 1991, Wierzbicka 1994) önemli bulguların ideal duygulanımı yansıttığı belirtilmektedir. Bu açıdan da DDT teorisinin, iki farklı analiz seviyesini birleştirerek duygusal deneyimlerle ilgili kültürel farklılıkları birleştirmenin bir yolunu sağlayabileceği ifade edilmiştir (Tsai ve ark. 2006).

Sonuç

Duygusal sosyalleşme farklılıklarına ve kültürel senaryolara odaklanan çalışmalar, bu kavramlar arasında döngüsel bir ilişkiye işaret etmektedir. Bu döngüde kültürel normlar ve inançlar, sosyalleşme uygulamaları ile aktarılır ve karşılığında kültür, sosyalleşme uygulamalarını etkiler. Bu ilişki, kültürel farklılıklara vurgu yapan kültürel determinizm (Miller 1999) veya kişilik farklılıklarına vurgu yapan biyolojik açıklamalar (McCrae ve Costa 1999) açısından değerlendirilebilir. Her ne kadar bu bakış açısı yeni olmasa da, belirli duygu düzenleme mekanizmalarını tanımlayabilmek için farklı seviyelerde analiz yapmanın ve farklı alanlardan gelecek benzer bulguların gerekli olduğu gerçeğini vurgulamaktadır. Elde edilecek yeni veriler hem teorik, hem de uygulama alanında birtakım güncellemeleri gerekli kılabilir. Örneğin, kültür içi araştırmalara benzer şekilde, bir duygu düzenleme yöntemi olarak bastırmayı kullanmanın önceki araştırmalarda gösterildiği kadar uyumsuz olmayabileceği görülmüştür (Butler ve ark. 2007). Bu sonuç, araştırma ve terapötik uygulamalar açısından önemli farklılıklar yaratabilir. Her şeyden önce, hem kültür içi hem de kültürler arası alanlardan gelen benzer kanıtlar göz önüne alındığında, bastırma yöntemi işlevsel ve kavramsal olarak tekrar gözden geçirilebilir. Ayrıca, farklı kültürlerde yeni terapötik teknikler uyarlanırken ve duygu düzenleme sorunları ele alınırken, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme kullanımının kültürel bağlama göre değişebileceği unutulmamalıdır. Bir grup birey için 'faydalı' olarak değerlendirilen şey, diğer grup bireyleri için etkisiz olabilir. Buna örnek olarak bir başka çalışmada, İran ve Almanya'daki çocuklar kıyaslandığında, İran'daki çocuklarda daha fazla dışsallaştırma ve içselleştirme semptomları görüldüğü belirtilmiş, bunun sebebinin de İran'daki çocukların aile içindeki uyumu korumak adına kendilerini ifade etmektan kaçınmaları olabileceği ifade edilmiştir (Tahmouresi ve ark. 2014).

Bunlara ek olarak, kültür içi ve kültürlerarası düzeyler için ideal ve gerçek duygulanım arasındaki olası farklılıkları ele almak, duygu düzenleme yöntemlerinin işlevselliğini ortaya çıkarmaya, daha doğru değerlendirme araçları geliştirmeye ve terapötik müdahaleleri de bu çerçevede uyarlamaya yardımcı olacaktır. Nitekim, terapi süreçlerinde ele alınan duygusal boyutların ideal duygulanım ve gerçek duygulanım ayrımının farkında olunarak değerlendirilmesi hem terapist, hem danışan için kritik bir öneme sahip olabilir. Öyle ki, sosyal kabul için duygularını ideal duygulanıma göre düzenleyen birey, içsel dünyasında gerçek duygulanım boyutuyla ilgili bir çatışma yaşayabilir. İki duygulanım arasındaki açıklığın artması, bireyin tercih ettiği duygu düzenleme yöntemlerini farklılaştırabilir ve kullanılan yöntemlerin uyumluluğunu da bu yapı içerisinde değerlendirmek gerekebilir. Son olarak, farklı kültürlerin duygusal repertuarlarının çeşitliliği göz önüne alındığında, sadece bastırma ve yeniden değerlendirme değil, aynı zamanda diğer düzenleme stratejileri de gelecekteki araştırmalarda incelenmelidir.

Özetle, bu derleme, kültür ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin teorik arka planına vurgu yaparak kısa bir özeti sunmayı ve klinik alanda bu konuyla ilgili dikkat edilmesi gereken yerleri vurgulamayı amaçlamaktadır. Konu kapsamının sınırlı tutulması nedeniyle, kişilik özellikleri, genetik süreçler veya fizyolojik sonuçları kapsayan çalışmalar derleme kapsamına dahil edilmemiştir. Alanda yeni çalışmalar yapıldıkça, gelecekteki araştırmalar, psikopatolojinin yanı sıra duygusal düzenleme, deneyim ve kültür ile ilgili fizyolojik sonuç modellerini içerebilir.

Kaynaklar

- Barrett FL (1996) Hedonic tone, perceived arousal, and item desirability: Three components of self-reported mood. *Cogn Emot*, 19:47-68.
- Boiger M, Mesquita B, Tsai AY, Markus H (2012) Influencing and adjusting in daily emotional situations: A comparison of European and Asian American action styles. *Cogn Emot*, 26:2, 332-340.
- Bonanno GA, Keltner D, Holen A, Horowitz MJ (1995) When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *J Pers Soc Psychol*, 69:975-989.
- Bonanno GA, Noll JG, Putnam FW, O'Neill M, Trickett PK (2003) Predicting the willingness to disclose childhood sexual abuse from measures of repressive coping and dissociative tendencies. *Child Maltreat*, 8:302-318.

- Butler EA (2012) Emotion regulation in cultural context: Implications for wellness and health. In *Cultural Variations in Psychopathology: From Research to Practice* (Eds S Barnow, N Balkir): 93-114. Cambridge, Hogrefe Publishing.
- Butler EA, Lee TL, Gross JJ (2007) Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7:30-48.
- Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG (2006) Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6:587-595.
- Campos JJ, Thein S, Owen D (2003) A Darwinian legacy to understanding human infancy: Emotional expressions as behavior regulators. In *Emotions Inside Out: 130 Years After Darwin's The Expression of the Emotions in Man and Animals* (Eds P Ekman, J Campos, R Davidson, F de Waal):110-134. New York, University Press.
- Campos J, Frankel CB, Camras, L (2004) On the nature of emotion regulation. *Child Dev*, 75:377-394.
- Cassidy J (2000) The complexity of the caregiving system: a perspective from attachment theory. *Psychol Inq*, 11:86-91.
- Cassidy J, Shaver PR (2008) *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical applications*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Cioffi D, Holloway J (1993) Delayed costs of suppressed pain. *J Pers Soc Psychol*, 64:274-282.
- Deng X, An S, Cheng C (2019) Cultural differences in the implicit and explicit attitudes toward emotion regulation. *Pers Individ Dif*, 149:220-222.
- Diener E, Diener M (1995) Cross cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J Pers Soc Psychol*, 68:653-663.
- Doan SN, Wang Q (2010) Maternal discussions of mental states and behaviors: Relations to emotion situation knowledge in European American and immigrant Chinese children. *Child Dev*, 81:1490-1503.
- Eid M, Diener E (2001) Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter and intranational differences. *J Pers Soc Psychol*, 81:869-885.
- Eisenberg N (2000) Emotion, regulation, and moral development. *Annu Rev Psychol*, 51:665-697.
- Eisenberg N, Fabes RA, Guthrie IK, Murphy BC, Maszk P (1996) The relations of regulation and emotionality to problem behavior in elementary school children. *Dev Psychopathol*, 8:141-162.
- Ford BQ, Mauss IB (2015) Culture and emotion regulation. *Curr Opin Psychol*, 3:1-5.
- Frijda NH (1986) *The Emotions*. Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Halberstadt G, Lozada, FT (2011) Emotion development in infancy through the lens of culture. *Emot Rev*, 3:158-168.
- Higgins ET (2008) Culture and personality: Variability across universal motives as the missing link. *Soc Personal Psychol Compass*, 2:608-634.
- Greenspan SI, Shanker SG (2004) *The First Idea: How Symbols, Language, and Intelligence Evolved from Our Primate Ancestors to Modern Humans*. Cambridge, Da Capo Press.
- Gross JJ (1998) Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*, 74:224-237.
- Gross JJ (2001) Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Cur Dir Psychol Sci*, 10:214-219.
- Gross JJ (2007) *Handbook of Emotion Regulation*. New York, Guilford Press
- Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85:348-362.
- Gross JJ, Levenson RW (1997) Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *J Abnorm Psychol*, 106:95-103.
- Grusec JE (2011) Socialization processes in the family: Social and emotional development. *Annu Rev Psychol*, 62:243-269.
- Haga SM, Kraft P, Corby EK (2009) Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *J Happiness Stud*, 3:271-291.
- Heider KG (1991) *Landscapes of Emotion: Mapping Three Cultures of Emotion in Indonesia*. New York, Cambridge University Press.
- Hofstede GH (1980) *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Beverly Hills, CA, Sage.
- Hofstede G (2001) *Culture's Consequences*, 2nd ed.. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Hofstede G, Hofstede GJ (2005) *Cultures and Organizations. Software of the Mind*, 2nd ed. New York, McGraw-Hill.
- Izard CE (1977) *Human Emotions*. New York, Plenum.
- Izard CE (2002) Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychol Bull*, 128:796-824.
- Joshi MS, MacLean M (1994) Indian and English children's understanding of the distinction between real and apparent emotion. *Child Dev*, 65:1372-1384.
- Keller H (2003) Socialization for competence: Cultural models of infancy. *Hum Dev*, 46:288-311.
- Keller M, Edelstein W, Schmid C, Fang Fu-xi, Fang Ge (1998) Reasoning about responsibilities and obligations in close relationships: A comparison across two cultures. *Dev Psychol*, 34:731-741.
- Keller H, Otto H (2009) The cultural socialization of emotion regulation during infancy. *J Cross Cult Psychol*, 40:996-1011.
- Keltner D, Kring AM (1998) Emotion, social function, and psychopathology. *Rev Gen Psychol*, 2:320-342.
- Kim HS, Sherman DK, Taylor SE (2008) Culture and social support. *Am Psychol*, 63:6, 518-526.
- Kroeber AL, Kluckholm CK (1952) *Culture: A Critical Review of Concepts and Definitions*. New York, Random House.

- Koole S (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative view. *Cogn Emot*, 23:4-41.
- Kuczynski L (2003) *Parent-child Relationships as a Dyadic Process*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Le Bonnie M, Impett EA (2013) When holding back helps: suppressing negative emotions during sacrifice feels authentic and is beneficial for highly interdependent people. *Psychol Sci*, 24:9, 1809-1815.
- Ochsner KN, Bunge SA, Gross JJ, Gabrieli JDE (2002) Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *J Cogn Neurosci*, 14:1215-1229.
- Markus HR, Kitayama S (1991) Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychol Rev*, 98:224- 253.
- Matsumoto D (2007a) Culture, context, and behavior. *J Pers*, 75:1285-1320.
- Matsumoto D (2007b) Individual and cultural differences in status differentiation: The Status Differentiation Scale. *J Cross Cult Psychol*, 38:413-431.
- Matsumoto D, Yoo SH, Hirayama S, Petrova G (2005) Development and initial validation of a measure of display rules: The Display Rule Assessment Inventory (DRAI). *Emotion*, 5:23-40.
- Matsumoto D, Yoo SH, Nakagawa S, Anguas-Wong AM, Arriola M, Bauer LM et al. (2008) Culture, emotion regulation, and adjustment. *J Pers Soc Psychol*, 94:925-937.
- McCrae RR, Costa PT (1999) A five-factor theory of personality. In *Handbook of Personality: Theory and Research* (Eds LA Pervin, O John):139-153. New York, Guilford Press.
- Mesquita B, De Leersnyder J, Albert D (2014) The cultural regulation of emotions. In *Handbook of Emotion Regulation* (Eds JJ Gross): 284-304. New York, Guilford Press.
- Mesquita B, Frijda NH (1992) Cultural variations in emotions: A review. *Psychol Bull*, 112:179-204.
- Miller JG (1999) Cultural psychology: Implications for basic psychological theory. *Psychol Sci*, 10:85-91.
- Miyamoto Y, Ryff CD (2011) Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cogn Emot*, 25: 22-39.
- Miyamoto Y, Ma X (2011) Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11:1346-1357.
- Mullin BC, Hinshaw SP (2007) Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. In *Handbook of Emotion Regulation* (Eds JJ Gross):523-541. New York, Guilford Press.
- Nelson JA, Leerkes EM, O'Brien M, Calkins SD, Marcovitch S (2012) African American and European American mothers' beliefs about negative emotions and emotion socialization practices. *Parent Sci Pract*, 12:22-41.
- Oishi S (2002) Experiencing and remembering of well-being: A cross-cultural analysis. *Pers Soc Psychol Bull*, 28:1398-1406
- Ots T (1990) The angry liver, the anxious heart, and the melancholy spleen. *Cult Med Psychiatry*, 14:21-58.
- Richards JM, Gross JJ (2000) Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *J Pers Soc Psychol*, 79:410-424.
- Rothbaum F, Pott M, Azuma H, Miyake K, Weisz J (2000) The development of close relationships in Japan and the United States: paths of symbiotic harmony and generative tension. *Child Dev*, 71:121-42.
- Rusting CL, Larsen RJ (1995) Moods as sources of stimulation: Relationships between personality and desired mood states. *Pers Individ Dif*, 18:321-329.
- Scherer KR (1997) The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *J Pers Soc Psychol*, 73:902-922.
- Seery MD, Silver RC, Holman EA, Ence WA, Chu TQ (2008) Expressing thoughts and feelings following a collective trauma: immediate responses to 9/11 predict negative outcomes in a national sample. *J Consult Clin Psychol*, 76:657-667.
- Sapolsky RM (2007) Stress, stress-related disease, and emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (Eds JJ Gross):606-615. New York, Guilford Press.
- Schwartz SH (2004) Mapping and interpreting cultural differences around the world. In *Comparing Cultures, Dimensions of Culture in a Comparative Perspective* (Eds H Vinken, J Soeters, P Ester):43-73. Leiden, Netherlands, Brill.
- Sheerha A, Kumbhare KA (2021) Cross-cultural study on emotion regulation. *Int J Indian Psychol*, 9:813-822.
- Sherman DK, Kim HS, Taylor SE (2009) Culture and social support: neural bases and biological impact. *Prog Brain Res*, 178:227-237.
- Suh E, Diener E, Oishi S, Triandis HC (1998) The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *J Pers Soc Psychol*, 74:482-493.
- Super CM, Harkness S (1986) The developmental niche: A conceptualization at the interface of child and culture. *Int J Behav Dev*, 9:545-569.
- Tahmouresi N, Bender C, Schmitz J, Baleshzar A, Tuschen-Caffier B (2014) Similarities and differences in emotion regulation and psychopathology in Iranian and German school-children: A cross-cultural study. *Int J Prev Med*, 5:52-60.
- Taylor SE, Welch W, Kim HS, Sherman, DK (2007) Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychol Sci*, 18:831-837.
- Thompson RA (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59:25-52, 250-283.
- Triandis HC (1995) *New Directions in Social Psychology: Individualism and Collectivism*. Boulder, CO, Westview Press.
- Tsai JL, Levenson RW, Carstensen LL (2000) Autonomic, expressive, and subjective responses to emotional films in older and younger Chinese American and European American adults. *Psychol Aging*, 15:684-693.

- Tsai JL (2007) Ideal affect: Cultural causes and behavioral consequences. *Perspect Psychol Sci*, 2:242-259.
- Tsai JL (2017) Ideal affect in daily life: Implications for affective experience, health, and social behavior. *Curr Opin Psychol*, 17:118-128.
- Tsai JL, Knutson BK, Fung HH (2006) Cultural variation in affect valuation. *J Pers Soc Psychol*, 90:288-307.
- Tsai JL, Miao FF, Seppala E, Fung HH, Yeung DY (2007) Influence and adjustment goals: Sources of cultural differences in ideal affect. *J Pers Soc Psychol*, 92:1102-1117.
- Uchida Y, Kitayama S (2009) Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*, 9:441-456.
- Wang Q, Fivush R (2005) Mother-child conversations of emotionally salient events: Exploring the functions of emotional reminiscing in European-American and Chinese Families. *Soc Dev*, 14:2005.
- Wierzbicka A (1994) Emotion, language, and cultural scripts. In *Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influence* (Eds S Kitayama, H Markus):133-196. Washington, DC, American Psychological Association.
- Wegner DM, Zanakos S (1994) Chronic thought suppression. *J Pers*, 62:615-640.
- Wranik T, Barrett LF, Salovey P (2007) Intelligent emotion regulation: Is knowledge power? In *Handbook of Emotion Regulation* (Eds JJ Gross):393-407. New York, Guilford Press.
- Yamaguchi S (1994) Collectivism among the Japanese: A perspective from the self. In *Individualism and Collectivism: Theory, Method, and Applications* (Eds U Kim, HC Triandis):175-188. Newbury Park, CA, Sage.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.