

Duygu Düzenleme Konusunda Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

Analysis of Postgraduate Thesis on Emotion Regulation

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, duygu düzenleme konusunda Türkiye’de yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. YÖK tez veri tabanından ‘‘duygu düzenleme’’, ‘‘duygu regülasyonu’’ anahtar kelimeleriyle tarama yapılarak ulaşılan toplam 956 tez incelenmiştir. Tezlerin yapıldığı yıllar, tez türleri, enstitüler, örneklem/çalışma grupları, kullanılan araştırma yöntemleri konusunda betimleyici bilgiler ve frekanslar verilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda; konuyla ilgili tezlerin 2006 yılı itibariyle başladığı ve en fazla 2022 yılında yapıldığı, yüksek lisans tezlerinin ağırlıkta olduğu, konuyla ilgili tezlerin en fazla sosyal bilimler enstitüsü bünyesinde yapıldığı, yetişkin gruplarda konunun daha fazla çalışıldığı ve en fazla nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, Duygu düzenleme güçlüğü, Duygu düzenleme becerisi, Doküman analizi.

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the postgraduate theses written in Turkey on emotion regulation. In the research conducted for this purpose, document analysis, one of the qualitative research methods, was used. A total of 956 theses were examined by scanning the Y K database with the keywords ‘‘emotion regulation’’, ‘‘emotion regulation’’. Descriptive information and frequencies are given about the years in which the theses were made, thesis types, institutes, sample/study groups, and research methods used. As a result of the investigations; it has been concluded that theses on this subject started as of 2006 and were completed at most in 2022, master’s theses predominated, theses on the subject were mostly done within the social sciences institute, the subject was studied more in adult groups and quantitative research methods were used the most.

Keywords: Emotion regulation, Emotion dysregulation, Emotion regulation skills, Document analysis.

GİRİŐ

Duygular insan yaşamına yön veren temel unsurlardandır. İnsan davranışına yön veren bu konunun daha iyi anlaşılabilmesi için çeşitli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Duyguların, bireylerin gündelik hayatlarındaki tepkilerinin biçimlenmesinde kritik bir önemi vardır (Alsancak-Akbulut, 2018). Aynı zamanda duygular, bireylerin içinde buldukları çevreye uyum sağlamalarında etkili olabilmekte ve çeşitli konularda aldıkları kararların belirleyicisi olabilmektedir (Kara & Dikici-Sığırtmaç, 2022). Dolayısıyla, yaşamın her anında ve alanında duygulardan doğrudan ya da dolaylı, bilinçli ya da bilinçsiz etkilenildiğini söylemek mümkündür.

Duygu kavramı yapısı itibariyle karmaşık olmasına karşın, duygu araştırmacılarının hemfikir oldukları konulardan biri, duyguların; deneyimler, davranışlar ve fizyoloji gibi geniş alanları kapsayan unsurlarının olduğudur (Gross, 1999; Mauss vd., 2007). Bu yönüyle düşünüldüğünde, duyguların çok boyutlu bir yapı içinde incelenmesi ve keşfedilmesi gereken bir olgu olduğu söylenebilir. Yaşamın önemli bir parçası olan duygular, yapısındaki karmaşıklık nedeniyle oldukça çeşitlidir (Bintaş-Z rer & Yorulmaz, 2022). Çeşitli duygu kuramları; farklı duygularla birlikte, duygulanımda ve bilişsel süreçlerde değişiklik olduğunu, duyguların motivasyon sağlama işlevlerinin olduğundan söz etmektedir (Izard vd., 2011). Duyguların bireysel işlevleri olduğu kadar sosyal işlevleri de bulunmaktadır (Gross, 1999; Thompson, 1991). Buradan hareketle, duyguların; insanın bireyselliğine, kişilerarası ilişkilerdeki durumuna, yaşam içerisinde karşılaştığı çeşitli zorluklara verdiği tepkilere etkisi olduğu ifade edilebilir.

Güncel duygu kuramları, ağırlıklı olarak duyguların uyum sağlayıcı etkisinden söz etse de duygular her zaman uyum sağlayıcı olmayabilir, bu yönüyle de duyguların düzenlenmesi gerekebilir (Gross, 1999). İngilizce terim karşılığı ‘‘emotion regulation’’ olan ‘‘duygu düzenleme’’ ile ilgili yurt dışındaki ilk çalışmalar, 1980’lerin başında başlamış, bu tarihten sonra birçok alanda insanların duygularından nasıl etkilendiği ve duyguları nasıl

Tülin Acar¹

How to Cite This Article

Acar, T. (2025). ‘‘Duygu Düzenleme Konusunda Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi’’ International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:1; pp:80-87.
DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14742012>

Arrival: 20 November 2024
Published: 30 January 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Dr. Öğr. Üyesi., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Van, Türkiye. ORCID: 0000-0003-4971-1789

deneyimledikleri araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Gross, 1999). Yurt dışında, 1990'lerde konu hakkında görece az yayın olmasına karşın bu sayı gün geçtikçe artmış, kullanılan istatistiksel yöntemlerde ve örneklerde çeşitliliğe gidilmiştir (Gross, 2013). Tüm bu bilimsel gelişmeler, kavramın ne denli önemli olduğunun ve birçok yönüyle keşfedilmesi gereken yanlarının olduğunun da işareti sayılabilir. Ayrıca yurt dışı ile kıyaslandığında, Türkiye'de konuyla ilişkin çalışmaların daha sonra başladığı ifade edilebilir. YÖK tez merkezindeki kayıtlardan ulaşılabildiği kadarıyla bu konudaki ilk lisansüstü tez çalışması 2006 yılında yapılmıştır (Altan, 2006).

Duygu düzenleme, bireyin duyguları deneyimlemesi ve ifade etmesi konusunda yaşam boyunca devam eden karmaşık (Rutherford vd., 2014), günlük yaşamda insanın bulunduğu her yerde var olan (Kaya-Kurtman, 2022) bir beceridir. Aynı zamanda duygu düzenleme, sahip olunan duyguların, duyguların ortaya çıktığı zamanlarda ifade edilme biçimlerinin belirleyicisi olan süreçlerdir (Alsancak-Akbulut, 2018). Bir başka tanıma göre duygu düzenleme; bireylerin sahip oldukları duygular ortaya çıktığında, duyguları nasıl deneyimledikleri ya da ifade ettiklerine ilişkin bilinçli veya otomatik olarak verdikleri tepkiler iken (Mauss vd., 2007) duygusal tepkileri izleme, değerlendirme ve dönüştürmeden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçler (Thompson, 1991) anlamına da gelmektedir. Duygu düzenleme, bireylerin içsel veya dışsal faktörlerle, açık veya örtük şekilde (Gross, 2013), duyguların doğasını, hangi sıklıkta ve ne kadar süre yaşandığını kontrol edebildikleri süreçler (Demirtaş, 2018) anlamına gelmektedir. Duygu düzenleme, işlevsel kullanıldığı takdirde yüksek düzeyde yarar sağlamaktadır (Izard vd., 2011). Zorlayıcı durumlar karşısında en az hasarla bireyin varoluşunu sürdürebilmesi, ruhsal ve bedensel iyilik haline katkıda bulunan bir kavram olarak değerlendirilebilir. Duygu düzenleme kavramı, kendi içinde çeşitli becerileri de kapsamaktadır.

Alan yazında, duygu düzenleme konusunda yaşanan güçlüklerle baş etmek için kullanılan çeşitli stratejilerden bahsedilmektedir (Bintaş-Zörer & Yorulmaz, 2022). Duygu düzenlemede sık vurgulanan stratejilerden ikisi; yeniden değerlendirme ve baskılama iken, durumu yeniden değerlendirmenin baskılamadan daha iyi bir strateji olduğu (Gross, 2002) belirtilmektedir. Duygu düzenlemede farklı modeller de söz konusudur. En yaygın olarak bilinen model, Süreç Modeli'dir. Bu modelde duygu düzenlemenin; durum seçimi, durum değişimi, dikkatin kaydırılması, bilişsel değerlendirme ve tepkiyi değiştirme gibi boyutları olduğundan söz edilmektedir (Gross, 2002). Bir diğeri ise, Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli'dir. Bu modele göre duygu düzenlemede; farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme, etkili öz-destek sağlama gibi beceriler (Vatan & Oruçlular-Kahya, 2018) bulunmaktadır. Modellerin ortak özelliğinin, bireylerin duygu düzenlemede çeşitli stratejileri vurgulamaları olduğu ifade edilebilir.

Alan yazında duygu düzenleme konusunda yaşanan güçlüklerin çeşitli sorunlarla ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler, klinik bozukluklarının birçoğunun altında yatan neden olarak görülmektedir (Rutherford vd., 2014; Vatan, 2020). Duygu düzenleme konusunda yaşanan sorunların gerek çocukluk gerekse yetişkinlik yaşam dönemlerinde psikopatoloji ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bilge & Sezgin, 2020). Konuyla ilgili yaşanan güçlüklerin; sosyal anksiyete bozukluğu (Eldoğan & Barışkın, 2014; Gross, 2013; Jazaieri vd., 2015), depresyon (Alsancak-Akbulut, 2018), çocuklardaki bilişsel fonksiyonlar, akademik başarı, klinik sorunlar (Thompson, 1991), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Öztürk vd., 2018), birçok psikopatolojik güçlükler (Gross, 2013), olumsuz şemalar (Eldoğan & Barışkın, 2014), kardiyovasküler hastalıklar da dahil çeşitli fiziksel sağlık sorunları (Gross, 2013) ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Dolayısıyla, duygu düzenleme konusunda yaşanan güçlüklerin hem ruhsal hem de fiziksel bazı rahatsızlıklarla ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Duygu düzenlemenin ön plana çıktığı bağlamlardan biri de aile ve eğitim ortamlarıdır. Duygu düzenlemenin gerek ebeveynleri gerekse çocuklarını etkilediği ve duygusal dengeye kavuşmak için gerekli bir beceri olduğuna (Rutherford vd., 2014) değinilmektedir. Çocuklardaki duygu düzenleme güçlükleri ile annelerdeki duygu düzenleme güçlükleri ve annelerin kişilik özellikleri (Bilge & Sezgin, 2020), ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ile çocukların problem davranışları, çocukların kendi duygu düzenleme becerileri ile problem davranışları (Kara & Dikici-Sığırtmaç, 2022) arasında ilişki bulunmuştur. Çocuklarla bakım verenler arasındaki bağlanma stiline çocukların duygu düzenleme becerilerinde etkili olduğu, güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlanan çocuklara göre duygu düzenleme becerileri konusunda daha avantajlı oldukları (Tulpar vd., 2020) ifade edilmektedir. Ergenlerin duygu düzenlemeleri ile anne baba tutumları (Atalay & Özyürek, 2021), kendine zarar verme davranışı (Demir Asma & Çakın Memik, 2023), duygu düzenlemenin genç yetişkinlerde ise saldırganlıkla (Çelik & Kocabıyık, 2014) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sadece aile ortamında değil, eğitim ortamlarında da öğretmenlerin sahip oldukları duygu düzenleme becerilerinin sınıf yönetimi becerileriyle ilişkili olduğu (Kara & Dikici-Sığırtmaç, 2022), öğretmenlerin duygu düzenleme konusunda sınıfta çeşitli stratejilere başvurduğu (Taxer & Gross, 2018) belirtilmektedir. Bu bilgiler ışığında, duygu düzenlemenin çeşitli yaş dönemlerinde ve bağlamlarda bireylerin yaşamlarını etkileyen önemli bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesi yaşamın en zorlayıcı yanlarından biri olarak değerlendirilse de (Gross, 2002), duygu düzenleme becerilerinin çeşitli müdahalelerle artırılabilmesine (Vatan, 2020), duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılabileceğine ilişkin deneysel çalışmalar da bulunmaktadır (Akdemir & Gunduz, 2022). Özetle, duyguların insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olduğunu, duyguları düzenlemenin ise aile ilişkilerinden, eğitim ortamlarına, psikolojik ve fiziksel sağlık olmak üzere birçok alanla bireyleri ve dolaylı olarak çevresini etkileyen, aynı zamanda geliştirilebilen bir nitelik olduğu ifade edilebilir. Bu yönüyle duygu düzenlemenin; bireyin iyilik halini ve dayanıklılığını artırmak, sürdürmek ve korumak amacıyla üzerinde durulması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Gelişimin temel öğelerinden biri olarak nitelendirilen duygu düzenleme (Izard vd., 2011), yaşam boyu devam eden bir süreç (Thompson, 1991) niteliği taşımaktadır. Kritik işlevlerinden dolayı duygu düzenleme stratejilerinin etkin biçimde kullanılması yaşamdaki temel yeterliliklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Alsancak-Akbulut, 2018). Duygu düzenlemenin işlevleri incelendiğinde, bireylerin hedefleri doğrultusunda, çeşitli duyguların şiddetini azaltması, artırması veya duyguyu devam ettirmesi, işlevselliği artırması (Alsancak-Akbulut, 2018), sağlıklı uyumu artırması (Gross, 2015), destekleyici duyguların artırılması, örseleyici duyguların yönetilmesi (Gross, 2013), bireyin olumsuz duygular yaşadığında kendisine destek sunması, böylece iyilik halini artırması (Vatan & Oruçlular-Kahya, 2018) gibi niteliklerinden söz edilebilir. Öte yandan, duygu düzenlemede yaşanan güçlükler birçok psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunu ile ilişkilidir (Gross, 2015). Erken çocukluk döneminden itibaren kazanılmaya başlanan bu özelliğin ebeveynlerle özellikle de annelerle kurulan ilişkiler yoluyla kazanılmaktadır (Bilge & Sezgin, 2020). Dolayısıyla, duygu düzenleme birçok yönüyle yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Kavramın, ağırlıklı olarak son yıllarda çalışılmasına karşın yapının karmaşık doğası da gözetilerek kavram üzerinde araştırmacıların farklı konuları da dikkate almaları gereken çalışmalara ihtiyaç olduğu (Bintaş-Zörer & Yorulmaz, 2022) belirtilmektedir. Bu nedenle, alan yazında duygu düzenleme konusunda çalışmalara rastlansa da birçok boyutuyla keşfedilmesi gereken bir konu olduğu da söylenebilir.

Bu çalışmanın amacı, bireyin yaşam kalitesini ve dayanıklılığını artırmada oldukça kritik bir öneme sahip olan duygu düzenlemenin Türkiye’de lisansüstü düzeyde çalışılması konusundaki eğilimi, görece fazla ve az çalışıldığı alanları, çalışılan örneklem ve kullanılan araştırma yöntemlerini belirlemektir. Böylelikle, konuyla ilgili lisansüstü tezler bağlamında konuyla ilgili nasıl bir durumda olduğuna dikkat çekmek ve bundan sonrası için konuyla ilgilenen araştırmacılara katkı sunulması hedeflenmektedir. Duygu düzenleme konusunda Türkiye’de yapılan tezlerdeki çeşitli özellikleri ve genel eğilimi belirlemek amacıyla yapılan araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin yıllara göre dağılımları nasıldır?
- 2) Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin türleri nelerdir?
- 3) Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin dahil oldukları enstitüler nelerdir?
- 4) Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerdeki örneklem/çalışma grubu nelerdir?
- 5) Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin araştırma yöntemleri nelerdir?

YÖNTEM

Nitel bir çalışma olan bu araştırmada, doküman analizinden yararlanılmıştır. Doküman analizi, araştırmaya konu olan olgular hakkındaki bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2008). YÖK Tez Veri Tabanında “duygu düzenleme”, “duygu regülasyonu” anahtar kelimeleriyle tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda ulaşılan 956 tez araştırma kapsamında ele alınmıştır. Çalışmalar; tez yılları, tez türleri, tezlerin dahil oldukları enstitüler, tezlerin örneklem/çalışma grupları, tezlerin araştırma yöntemleri olmak üzere çeşitli kategorilerde ele alınmıştır. YÖK tez veri tabanından elde edilen bilgilere göre tezlerin özetleri ilgili başlıklar kapsamında incelenmiş, tez özetlerinden elde edilemeyen bilgiler için tezin ayrıntıları incelenmiştir. Her bir kategori için ilgili başlıklar belirlenerek bir form oluşturulmuş; ilgili bilgiler bağlantılı kısımlara aktarılmıştır. Yapılan ilk okumaların ardından; başlıklar altında yer alabilecek veriler değerlendirilmiş, her bir kategoriye ilişkin frekans ve yüzde frekans hesaplamaları yapılmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlere ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur. Bulgular sırasıyla tezlerin yapıldığı yıllar, tezlerin türleri, tezlerin dahil oldukları enstitüler, tezlerin örneklem/çalışma grupları, tezlerin araştırma yöntemleri biçiminde aktarılmıştır.

Tezlerin Yıllarına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin yıllara göre dağılımı Tablo-1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Tezlerin Yıllarına İlişkin Bulgular

Tezin Yılı	f	% f
2023	201	21,0
2022	203	21,2
2021	163	17,1
2020	101	10,6
2019	117	12,2
2018	63	6,6
2017	37	3,9
2016	21	2,2
2015	16	1,7
2014	16	1,7
2013	3	0,3
2012	5	0,5
2011	2	0,2
2010	5	0,5
2009	1	0,1
2008	1	0,1
2006	1	0,1
Toplam	956	100

Tablo-1’e bakıldığında tezlerin en fazla 2022 (%21,2) yılında yapıldığı, bunu sırasıyla 2023 (%21,0), 2021 (%17,1), 2019 (%12,2), 2020 (%10,6), 2018 (%6,6), 2017 (%3,9), 2016 (%2,2), 2015 (%1,7) ve 2014 (%1,7), 2012 (%0,5) ve 2010 (%0,5), 2013 (%0,3), 2011 (%0,2), 2009-2008 ve 2006 (%0,1) yıllarının izlediği görülmektedir.

Duygu düzenleme konusunda Türkiye’de yapılan lisansüstü tezlerin ilk olarak 2006 yılında çalışılmaya başlandığı, sonraki yıllarda çalışılmaya devam ettiği 2021 yılında konuyla ilgili tezlerde önemli bir artış yaşandığı ve tezlerin en fazla 2022 yılında yapıldığı 2023 yılında da yakın bir oranla konunun çalışıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme konusunda son yıllarda çalışmaların arttığına ilişkin bu bilgi, alan yazınla tutarlılık göstermektedir (Çandır & Filiz, 2023). Duygu düzenleme konusundaki yurt dışındaki ilk çalışmaların 1980’lerin başında başladığı (Gross, 1999), 1990’larda ise konu hakkında görece az yayın olmasına karşın sayının gün geçtikçe yoğun biçimde arttığı (Gross, 2013) ifade edilmektedir. Türkiye ve yurt dışı literatür birlikte değerlendirildiğinde, Türkiye’de konu hakkındaki gelişmelerin görece geriden gittiği söylenebilir. Öte yandan, yurt dışındakine benzer şekilde konunun günümüz koşullarında daha fazla araştırmacının ilgisini çektiği ve konuyla ilgili aydınlatılması gereken birçok kısmın olduğu düşünülebilir. Nitekim, yapılan çalışmalar konuyla ilgili önemli bilgiler ortaya koysa da duygu düzenlemenin tek düze bir kavram olmaktan çok birçok yönüyle aydınlatılması gereken bir kavram olduğu da (Bintaş-Zörer & Yorulmaz, 2022) vurgulanmaktadır. Yirmibirinci yüzyılın değişen zorlayıcı yaşam koşulları ile birlikte, koşulların gerekli hatta kaçınılmaz kıldığı bir nitelik olan duygu düzenlemenin özellikle son yıllarda daha fazla ilgi duyulan bir konu olmasının anlaşılabilir olduğu düşünülmektedir.

Tezlerin Türlerine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Duygu düzenleme konusunda yapılan tezler yüksek lisans, doktora ve tıpta uzmanlık kategorilerinde ele alınmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo-2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Tezlerin Türlerine İlişkin Bulgular

Tezin Türü	f	% f
Yüksek lisans	791	82,7
Doktora	104	10,9
Tıpta uzmanlık	61	6,4
Toplam	956	100

Tablo-2 incelendiğinde, duygu düzenleme konusundaki tezlerin en fazla yüksek lisans düzeyinde olduğu (%82,7), bunu sırasıyla doktora (%10,9) ve tıpta uzmanlık tezlerinin (%6,4) izlediği görülmektedir.

Çeşitli araştırmalarda da yüksek lisans tezlerinin diğer tez türlerine göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslan vd., 2022; Çandır & Filiz, 2023; Gençoğlu & Türkoğlu, 2021; Özdemir, 2022; Uçar Çabuk, 2023). Türkiye’deki lisansüstü eğitimin var olduğu koşullar değerlendirildiğinde, lisans mezunlarının bir kısmının yüksek lisansa devam ettiği, doktora ve tıpta uzmanlık gibi daha ileri eğitim düzeylerine çıkıldıkça öğrenci sayısının azaldığı ifade edilebilir. Dolayısıyla, duygu düzenleme konusunda yüksek lisans düzeyinde konunun çalışılması eğitim düzeyindeki öğrenci sayısı ile orantılı olarak değiştiği düşünülebilir. Tıpta uzmanlık tezlerinde en az düzeyde çalışılmasının nedenlerinden biri, duygu düzenlemenin sağlık alanındaki yansımalarının daha az

araştırmacı tarafından dikkate alınması olabilir. Oysa ki, duygu düzenlemenin gerek ruhsal gerekse fiziksel sağlığı etkilediğine dair alan yazında önemli bilgiler (Gross, 2013) bulunmaktadır. Bu bağlamda, özellikle sağlık alanında duygu düzenlemenin ilişkili olduğu rahatsızlıkların daha fazla çalışılması önemli görünmektedir.

Tezlerin Dahil Oldukları Enstitülere İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tezlerin dahil oldukları enstitüler bağlamında çeşitli enstitülerde duygu düzenleme konusunun çalışıldığı belirlenmiştir. Konunun incelendiği enstitülere ilişkin sonuçların detayları Tablo-3'te belirtilmiştir.

Tablo 3: Tezlerin Dahil Oldukları Enstitülere İlişkin Bulgular

Enstitü	f	% f
Adli Tıp Enstitüsü	1	0,1
Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü	1	0,1
Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü	1	0,1
Eğitim Bilimleri Enstitüsü	130	13,6
Enformatik Enstitüsü	1	0,1
Savunma Bilimleri Enstitüsü	1	0,1
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	269	28,1
Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü	2	0,2
Lisansüstü Programlar Enstitüsü	13	1,4
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	80	8,4
Eğitim ve Araştırma Hastanesi/Hastane	19	2,0
Sosyal Bilimler Enstitüsü	395	41,3
Tıp Fakültesi	43	4,5
Toplam	956	100

Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin dahil oldukları enstitülere ilişkin bulguların yer aldığı Tablo-3 incelendiğinde, tezlerin en fazla sosyal bilimler enstitüsünde (%41,3) olduğu, bunu sırasıyla lisansüstü eğitim enstitüsünün (%28,1), eğitim bilimleri enstitüsünün (%13,6), sağlık bilimleri enstitüsünün (%8,4) ve tıp fakültesinin (%4,5) izlediği görülmektedir. Bu enstitüleri daha düşük oranlarla eğitim ve araştırma hastanesi/hastane (%2,0), lisansüstü programlar enstitüsü (%1,4), lisansüstü eğitim, öğretim ve araştırma enstitüsü (%0,2), adli tıp enstitüsü (%0,1), adli tıp ve adli bilimler enstitüsü (%0,1), bağımlılık ve adli bilimler enstitüsü (%0,1), enformatik enstitü (%0,1), savunma bilimleri enstitüsü (%0,1) izlemektedir.

Duygu düzenlemenin nedenleri ve sonuçları hakkında daha derinlemesine bir anlayış kazanılması için disiplinler arası çalışmalar oldukça önemli görünmektedir (Gross, 2013). Duygu düzenlemenin ağırlıklı olarak ruh sağlığı alanında tanımlanmış bir kavram olarak çalışıldığı belirtilmektedir (Bintaş-Zörer & Yorulmaz, 2022). Bunların yanı sıra eğitim ortamlarında öğretmen ve öğrenci davranışları üzerinde de duygu düzenlemenin etkili olduğu ifade edilmektedir (Kara & Dikici-Sığırtmaç, 2022). Duygu düzenlemenin oldukça çeşitli sağlık sorunları üzerinde etkili olduğu da vurgulanmaktadır (Gross, 2013). Çalışmanın sonuçları, psikoloji ile ilgili kavramların eğitim alanında da oldukça sık çalışıldığına ilişkin bulgularla (Arslan vd., 2022) örtüşmektedir. Sosyal bilimler alanında konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması anlaşılır görünmektedir. Nitekim, duygu düzenleme bir kavram olarak değerlendirildiğinde ilk olarak ruh sağlığı alanında psikoloji bünyesinde çalışılmaya başlanmıştır. Öte yandan, bulgulardan da anlaşılabilirliği gibi adli tıp, savunma bilimleri, enformasyon alanlarında da görece az çalışma olması durumu dikkate alınarak konunun bu alanlarla da daha fazla çalışılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Tezlerin Örneklem/Çalışma Gruplarına İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tezlerde ele alınan örneklem/çalışma gruplarında çocuk, çocuk-ergen, çocuk-yetişkin, ergen, ergen-yetişkin, yetişkin ve diğer kategorisinde (doküman vb.) gruplar üzerinde çalışıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Her bir gruba ilişkin detaylı bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4: Tezlerin Örneklem/Çalışma Gruplarına İlişkin Bulgular

Örneklem/Çalışma Grubu	f	% f
Çocuk	96	10,0
Çocuk-Ergen	22	2,3
Çocuk-Yetişkin	23	2,4
Ergen	116	12,1
Ergen-Yetişkin	18	1,9
Yetişkin	678	71,0
Diğer (doküman vb.)	3	0,3
Toplam	956	100

Tablo-4'te görüldüğü gibi tezlerin örneklem/çalışma grubu sırasıyla yetişkin (%71,0), ergen (%12,1), çocuk (%10,0) gruptan oluşmaktadır. Çalışmalardan bazılarında ise çocuk-yetişkin (%2,4), çocuk-ergen (%2,3), ergen-

yetişkin grupları (%1,9) birlikte ele alınmıştır. Son olarak az oranda olmakla birlikte, diğer (doküman vb.) (%0,3) yapılan tezlerdeki örneklem/çalışma grupları arasında yer almaktadır.

Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin çalışıldığı örneklem özellikleri değerlendirildiğinde, konuyla ilgili tezlerin en fazla yetişkinlerle yapıldığı bunu ise ergen grubun izlediği görülmüştür. Bunun başlıca nedeni, duygu düzenleme gibi ölçülmesi ve değerlendirilmesi zorlayıcı bir konu hakkında yetişkinlerin kendilerinden bilgi toplamanın görece kolay olması olabilir. Benzer şekilde, ergenlerin de duygu düzenleme konusunda doğrudan değerlendirme yapmaları daha elverişli görünmektedir. Öte yandan çocuklarda duygu düzenlemenin değerlendirilmesi doğrudan veri toplamanın mümkün ancak zorlayıcı olabilmesi nedeniyle veya genellikle başkalarının değerlendirmesine göre belirlenmesi nedeniyle bu örneklem grubuyla yapılan çalışmalar görece sınırlı kalmış olabilir. Bilge & Sezgin (2020) tarafından çocuklarla yapılan duygu düzenleme çalışmasında, çocuklarda duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde karşılaşılan bu güçlüğü değinilmiştir. Tulpar vd. (2020) tarafından yapılan çocuklarda duygu düzenlemenin yapıldığı çalışmada da genellikle konuyla ilgili yetişkin değerlendirmelerinin temel alındığı, çocuklarda duygu düzenleme konusunda doğrudan çocuklarda duygu düzenleme konusunda veri toplanan çalışmaların ender olduğu vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, daha az olmakla birlikte bazı çalışmalarda çocuk-yetişkin, çocuk-ergen, ergen yetişkin grupların birlikte ele alındığı görülmüştür. Çocuklarla ilgili bu kısım başka araştırmalarla da örtüşmektedir. Çandır & Filiz (2023) çocuklarda duygu düzenleme konusunda yapılan araştırmaları incelediklerinde, verilerin çoğunlukla sadece çocuklardan toplandığı çocuklarla birlikte anne, baba, öğretmen gibi tüm yetişkinlerin de dahil edildiği çalışmaların daha az olduğunu belirlemişlerdir.

Tezlerin Araştırma Yöntemlerine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Tezlerde kullanılan araştırma yöntemleri; nicel, nitel, karma araştırmalar bağlamında incelenmiş, ulaşılan sonuçlar Tablo-5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Tezlerin Araştırma Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Araştırma Yöntemi	f	% f
Nicel	909	95,1
Nitel	10	1,0
Karma	37	3,9
Toplam	956	100

Tablo-5'te görüldüğü gibi tezlerin çoğunda nicel araştırma yöntemleri (%95,1) kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerini sırasıyla karma araştırmalar (%3,9) ve nitel araştırmalar (%1,0) izlemektedir. Konuyla ilgili lisansüstü tezlerin araştırma yöntemleri incelendiğinde, tezlerin çoğunda nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı görülmüştür. Bu bulgu, çeşitli çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Ayanoğlu vd., 2019; Çandır & Filiz, 2023; Gençoğlu & Türkoğlu, 2021; Uçar Çabuk, 2023). Uçar Çabuk (2023) tarafından yapılan araştırmada da nicel araştırmaları sırasıyla karma ve nitel araştırmaların izlediği belirlenmiştir.

Bunun nedeni, genel bir eğilim olarak pozitif bilimlerde nicel araştırma yöntemlerinin daha sık kullanılmasının bu konuyla ilgili çalışmalara da yansması olabilir. Daha az oranla karma ve nitel araştırmalar da yapılmıştır. Karma araştırmalar, nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı araştırmalar olduğundan kısmen zorlayıcı olabilmektedir. Bu nedenle, daha az tercih edilme nedenlerinden biri bu olabilir. Nitel araştırma yöntemlerinin daha az kullanılma nedeni ise genellenebilirlikle ilgili nicel araştırmalara göre daha az sonuç getirmesi olabilir. Öte yandan, konuları daha derinlemesine ele alma açısından karma ve nitel araştırmalar, nicel araştırmalara göre daha derinlemesine bakış açısı da sunabilmektedirler. Bu bağlamda, duygu düzenleme konusu özelinde de bu tür araştırmalara daha fazla ihtiyaç olduğu söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmanın sonucunda; duygu düzenleme ile ilgili Türkiye'de yapılan lisansüstü tezlerin ilk olarak 2006 yılında başladığı, tezlerin en fazla 2022 yılında yapıldığı 2023 yılında da önceki yıla oldukça yakın bir oranla konunun çalışıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Tezlerin türlerine göre ise yüksek lisans düzeyinde yapılan tezlerin daha fazla olduğu, bunu sırasıyla doktora ve tıpta uzmanlık tezlerinin izlediği belirlenmiştir.

Duygu düzenleme konusunda yapılan tezlerin dahil oldukları enstitüler incelendiğinde, tezlerin en fazla sosyal bilimler enstitüsü, lisansüstü eğitim enstitüsü ve eğitim bilimleri enstitüsü bünyesinde yer aldığı belirlenmiştir. Bu enstitüler dışında; sağlık bilimleri enstitüsü, tıp fakültesi, eğitim ve araştırma hastaneleri/hastaneler, lisansüstü programlar enstitüsü, lisansüstü eğitim-öğretim ve araştırma enstitüsü, adli tıp enstitüsü, adli tıp ve adli bilimler enstitüsü, bağımlılık ve adli bilimler enstitüsü, enformatik enstitü, savunma bilimleri enstitüsü gibi çeşitli enstitülerde de diğerlerine göre düşük oranla olmakla birlikte konunun çalışıldığı tespit edilmiştir.

Tezlerde örneklem/çalışma grubu olarak en fazla yetişkinlerin incelendiği, bunu sırasıyla ergen ve çocuk grubun izlediği belirlenmiştir. Daha az çalışmada ise çocuk-yetişkin, çocuk-ergen, ergen-yetişkin grupları ve dokümanlar gibi çeşitli araçlar konu ile ilgili yapılan çalışmaların örneklemine oluşturmaktadır. Tezlerde kullanılan araştırma yöntemleri ise ağırlıklı olarak nicel yöntemlerdir. Nicel araştırmalara göre oldukça düşük oranlarla araştırmalarda karma ve nitel araştırma yöntemlerinin de kullanıldığı belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, duygu düzenleme konusu lisansüstü düzeyde gittikçe artan bir merakla çalışılmaya devam etmektedir. Türkiye’de yapılan lisansüstü tezlerde de duygu düzenleme konusunda multidisipliner bir bakışla farklı alanlardan çalışmalar yürütüldüğü söylenebilir. Öte yandan, sağlık, adli bilimler, savunma bilimleri vb. enstitülerde konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılabilir. Araştırmaların örneklem/çalışma gruplarında yetişkinlerle yapılabilecek çalışmaların yanı sıra bebeklerle, çocuklarla, ergenlerle ve çeşitli yaş gruplarının birlikte ele alınarak yapılacak çalışmalara ağırlık verilebilir. Araştırma yöntemlerinde ise nicel araştırmaların yanı sıra karma ve nitel çalışmalar yapılması da değerlendirilebilir. Bu araştırmada, 2023 yılı dahil tezler incelenmiştir. Araştırmanın veri incelemesinin tamamlandığı tarihten sonra YÖKSİS veri tabanına yeni çalışmalar eklenmiş olabilir. Bu sınırlılık dikkate alınarak veri tabanına sonradan eklenen çalışmaların da araştırılması faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 47(209), 311-334. <https://doi.org/10.15390/EB.2022.9048>

Altan, Ö. (2006). “Anne Sosyalleşyonu ile Çocuğun Mizaç Özelliklerinin Çocuğun Duygu Düzenleme Becerilerine Olan Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alsancak-Akbulut, C. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi Evaluating emotion regulation processes of depression. *Klinik Psikiyatri*, 21, 184-192. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.24855>

Arslan, Z., Emre, O., Varlıklöz, K., Ulutaş-Keskinkılıç, A., Alagöz, N., & Akto, S. (2022). Türkiye’de sosyal kaygı ve sosyal fobi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Bilimsel Eğitim Araştırmaları*, 6(2), 278-305. <https://doi.org/10.31798/ses.1184319>

Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 230(50), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>

Ayanoglu, M., Boğa, E., Kay, M. A., İnci, R., Tarkoçin, S., Kaçmaz, C., Temiz, A., & Gögebakan, Ş. (2019). Çocukluk döneminde görülen duygusal ve davranışsal sorunlarla ilgili Türkiye’de yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 7(2), 196-210. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.654600>

Bilge, Y., & Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 310-318. <https://doi.org/10.5455/APD.65836>

Bintaş-Zörer, P., & Yorulmaz, O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: Bağlamsal faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195-206. <https://doi.org/10.18863/pgy.972675>

Çandır, T., & Filiz, S. (2023). Türkiye’de okul öncesi dönemde duygu düzenlemeye yönelik yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 25-45. <https://doi.org/10.24130/eccdjecs.1967202371461>

Çelik, H., & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 139-155.

Demir-Asma, P., & Çakın-Memik, N. (2023). Ergenlerde kendine zarar verme davranışı, çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve duygu düzenleme becerileri: Olgü kontrol çalışması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21, 989-1003. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1188674>

Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 1308-2140. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13465>

Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.

- Gençoğlu, E. N., & Türkoğlu, B. (2021). Türkiye’de okul öncesi dönemde baba konusunda yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 16(4), 1909-1932. <https://doi.org/10.47423/turkishstudies.49908>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 531(17), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0531-3>
- Kara, İ., & Dikici-Sığırtmaç, A. (2022). Çocukların duygu düzenleme becerileri ve problem çözme davranışları ile öğretmen ve ebeveynlerinin duygu düzenleme ve öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 887-908. <https://doi.org/10.17755/ESOSDER.1022643>
- Kaya-Kurtman, P. (2022). “Duygu düzenleme” (Ed. Emine İnan & Emine Yücel), *Psikoloji Penceresinden Duygular*, ss.179-206, Nobel Yayın, Ankara.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2007.00005.X>
- Özdemir, S. (2022). Türkiye’de özel gereksinimli bireylerin aileleri üzerine yapılmış lisansüstü tezlerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies*, 1, 182-188.
- Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E., & Akay Pekcanlar, A. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 198-211. <https://doi.org/10.18863/pgy.358101>
- Rutherford, H. J. V, Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2014). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 1(36), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”. *Teaching and Teacher Education*, 74, 180-189. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.05.008>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tulpar, L. B., Aktan, Z. D., & Yardımcı, E. (2020). 4-6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 57-73.
- Uçar-Çabuk, F. (2023). Examination of postgraduate theses on attachment in the field of preschool education in Turkey (2000-2022). *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2854-2872. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.804>
- Vatan, S. (2020). Investigation of the effect of affect regulation training on emotion regulation skills in Turkey. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(21), 396-402. <https://doi.org/10.5455/apd.68943>
- Vatan, S., & Oruçular-Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201. <https://doi.org/10.5455/APD.260322>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (7. bs). Seçkin.