

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3878>

Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

DUYGU DÜZENLEMEYLE İLGİLİ DENEYSSEL ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME

INVESTIGATION OF EXPERIMENTAL STUDIES ON EMOTION REGULATION: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Fatma İNCEMAN KARA*
Mehmet GÜVEN**

Öz

Bu çalışmada, klinik olmayan popülasyonda duygu düzenlemeyle ilgili yapılan deneysel çalışmaları (eğitim, terapi) sistematik bir şekilde incelemek ve bu konudaki araştırma eğilimini ortaya koymak amaçlanmıştır. Sistematik gözden geçirme için PRISMA rehberi kullanılmıştır. Literatür taraması beş veri tabanında (Web of Science, Taylor and Francis, Science Direct, Sage Journals Online, Ulakbim) yıl sınırlaması olmaksızın yapılmıştır. Tarama çeşitli anahtar kelimelerin kombinasyonları kullanılarak (emotion regulation training, emotion regulation program, improving emotion regulation, emotion regulation and therapy, emotion regulation and psycho-education) İngilizce ve Türkçe dillerinde, 2019 Nisan ayında gerçekleştirilmiştir. Dahil etme ve çıkarma kriterleri doğrultusunda 29 makale incelemeye dahil edilmiştir. Bu makaleler yıl, ülke, çalışma grubundaki katılımcıların gelişim dönemleri ve çalışma grubunun özellikleri, müdahalenin temel aldığı kuramsal yaklaşım, araştırmadaki grup sayısı, deney grubundaki üye sayısı, deney grubuna uygulanan müdahale türü, müdahalenin etkililiği, oturum sayısı ve oturum süresi, duygu düzenlemeyi ölçmede kullanılan ölçme aracı değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre araştırmaların en çok 2015-2019 yılları arasında ve sıklıkla genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla gerçekleştirildiği görülmektedir. İncelenen deneysel çalışmalarda uygulanan müdahalenin temelini en sık diyalektik davranış terapisi oluşturmaktadır. Uygulanan müdahale türünün en çok grup eğitimi olduğu ve grup eğitimlerinin oturum sayısının en sık 7-9 arasında, oturum süresinin ise en sık 106-135 dakika arasında olduğu belirlenmiştir. Deney gruplarının en sık 27-32 arasında üyeden oluştuğu araştırmanın diğer bir bulgusudur. Bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Sistematik Derleme, Deneysel Çalışma.

Abstract

The current study aims to systematically investigate the experimental studies (training, therapy) on emotion regulation with the non-clinical population and to reveal the research trend in this regard. PRISMA guide was used for this systematic review. The literature review was conducted on five electronic databases (Web of Science, Taylor and Francis, Science Direct, Sage Journals Online, Ulakbim) without applying year filter. The search was conducted in April, 2019 by using the combination of various keywords in both English and Turkish (emotion regulation training, emotion regulation program, improving emotion regulation, emotion regulation and therapy, emotion regulation and psycho-education). Based on the inclusion and exclusion criteria, 29 articles were included in the study. These articles were reviewed in terms of year, country, developmental stages of the participants and their demographics, theoretical approach on which the intervention was based, number of the groups in the studies, number of the participants in the experimental groups, type of the interventions used for the experimental groups, effectiveness of the interventions, number and duration of the sessions, and instrumental variables used to measure emotion regulation. The findings of the study indicated that the studies were mostly conducted between the years of 2015 and 2019 with generally the participants who are in the periods of young adulthood and adulthood. The interventions in the reviewed experimental studies were more frequently based on the dialectical behavior therapy. It was also revealed that the more frequently applied intervention type is training with groups, the more frequent number of sessions is between 7 and 9, and the duration of sessions is generally between 106 and 135 minutes. Another finding was that the number of the participants in the experimental groups was generally in the range of 27 and 32. The findings were discussed based on the relevant literature.

Keywords: Emotion Regulation, Systematic Review, Experimental Study.

* Arş. Gör., Amasya Üniversitesi, Amasya, ftm.inceman@gmail.com

** Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Ankara, mehmetguven@gazi.edu.tr



Giriş

Duygular genellikle insanların dikkatlerini çevrenin temel özelliklerine yönlendirmelerine, karar vermelerine, davranışsal tepkileri hazırlamalarına ve sosyal etkileşimleri kolaylaştırmalarına yardımcı olur. Ancak duygular özellikle belirli bir durum için yanlış türde, yoğunlukta veya süre içinde ortaya çıktıklarında, yardımın yanı sıra zarar verebilirler. Böyle durumlarda duygular düzenlenmeye çalışılabilir (Gross, 2014). İnsanlar eski zamanlardan beri duygularını nasıl yöneteceklerini merak etseler de duygu düzenleme alanı 1990'lı yılların ortalarında nispeten bağımsız bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaya başlamıştır (Gross, 1998). 1990'lı yılların ortalarına dek her yıl duygu düzenleme ile ilgili çok az sayıda makale yayınlanırken, yirmi yıl sonra 2013 yılında Google akademik dizinine duygu düzenleme ile ilgili yayınlanan 10.000'den fazla makale eklenmiştir (Gross, 2015). Duygu düzenleme alanına duyulan ilginin gittikçe arttığı görülmektedir.

Duygu düzenleme bireylerin kendi duygularını, duygularının ortaya çıktıkları zamanı, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileme süreçleri anlamına gelir. His, davranış ve fizyolojik tepkileri artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan bilinçli veya bilinçsiz stratejileri içerir (Gross, 1998). Başka bir ifadeyle, duyguları bize yardımcı olma ihtimalini artıracaklarını düşündüğümüz şekillerde etkileme çabalarımızı ifade eder (Gross, 2015). Bir başka tanıma göre ise duygu düzenleme, başkalarının duygularına doğru tepki verme kapasitesini de içeren çok boyutlu bir kavramdır. Duygu düzenlemede yaşanan güçlük; duygusal farkındalık eksikliği, duygusal açıklık eksikliği, duygusal tepkileri kabul etmeme, duygu düzenleme stratejilerini etkili kullanmama, dürtü kontrol güçlükleri ve hedefe yönelik davranışta bulunmada güçlük bileşenleri ile açıklanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Ayrıca, kısa ve/veya uzun vadeli bir olumsuz sonuç göstermesi, kişisel hedefleri tersine çevirmesi veya duygu düzenleme esnekliğinde eksiklik olması durumunda, duygu düzenlemenin uyumsuz olduğu düşünülmektedir. Yani uyumsuz duygu düzenleme, bağlamsal veya sosyal taleplere uygun değildir (Aldao, Sheppes ve Gross, 2015).

Duygu düzenleme nefes alışverişine odaklanmak, yastığa yumruk atmak, arkadaşına mesaj atmak, koşuya gitmek, bir şeyler içmek, kestirmek, kitap okumak, bir işi bırakmak, dudağını ısırarak veya farklı bir durumu düşünmek gibi çok farklı stratejileri içerir (Gross, 2015). Yaygın olarak iki duygu stratejisine odaklanılmıştır; yeniden değerlendirme ve bastırma. Yeniden değerlendirme, bireyin duygusal etkiyi azaltacak şekilde potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu yeniden canlandırması veya bilişsel olarak yeniden düzenlemesi anlamına gelir. Bastırma ise duygusal durum ortaya çıktığında duygu ifade edici davranışı azaltmayı içerir. Yeniden değerlendirme, bastırmadan daha etkilidir. Çünkü yeniden değerlendirme ifade edici davranış ve duygu deneyimini azaltır, bastırmanın ise duygu deneyimi üzerinde etkisi yoktur ancak hafızayı bozar (Gross, 2001). İnsanlar olgunlaştıkça ve yaşam tecrübesi kazandıkça yeniden değerlendirme gibi sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanmayı ve bastırma gibi daha az sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini ise daha az kullanmayı öğrenirler (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme eksikliğinin bireyin sağlığı ve iyi oluşu için önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Chervonsky ve Hunt, 2019; Shourie ve Kaur, 2017; Singh ve Sharma, 2018). Başarılı duygu düzenleme olumlu sağlık çıktıları, gelişen ilişkiler ve iş performansı ile ilişkilendirilmektedir (John ve Gross, 2004). Araştırmalar duygu düzenleme arttıkça empatinin arttığını (Ştefan ve Avram, 2018), mesleki stresin azaldığını (Jung, Sohn ve Kim, 2018), işte yaşanan olumlu duygunun arttığını ve mesleki tükenmişliğin azaldığını (Zhao, Li ve Shields, 2019) göstermektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlük sınırda kişilik bozukluğu (Gratz vd., 2006), majör depresif bozukluk (Park vd., 2019), bipolar bozukluk (Gruber, Harvey ve Gross, 2012), yaygın anksiyete bozukluğu (Campbell-Sills, Ellard ve Barlow, 2014), sosyal anksiyete bozukluğu (Goldin ve Gross, 2010), yeme bozukluğu (Clyne ve Blampied, 2004) ve madde bağımlılığı (Fox vd., 2007) ile ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla çeşitli psikolojik terapiler, bireylerde duygu düzenlemenin geliştirilmesi konusuna yönelmiştir.

Bilişsel davranışçı terapi, diyalektik davranışçı terapi, kabul ve bilinçli farkındalığa dayalı müdahaleler, duygu odaklı terapi, duygu düzenleme terapisi gibi mevcut psikolojik tedavilerin bir kısmı, duygu ve duygu düzenleme ile ilgili sorunları hedef almaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014). Klinik (Dixon-Gordon, Chapman ve Turner, 2015; Gratz vd., 2015) ve klinik olmayan örneklerde (Berking, Meier ve Wupperman, 2010; Buruck, Dörfel, Kugler ve Brom, 2016) bu yaklaşımları temel alan müdahalelerin uygulandığı ve duygu düzenlemeye katkı sunduğu görülmektedir.

Duyguları düzenleme yeteneği, yaşamdaki zorluklara uyumlu bir şekilde tepki verebilmemizi sağlayan temel bir hayatta kalma becerisidir. Bu nedenle, bu yeteneğin eğitim yoluyla nasıl geliştirilebileceğini anlamak önemlidir. Bu konuda, davranış ve beyin çalışmaları iki farklı yaklaşımdan birini benimsemiştir. Bunlardan ilki mevcut duygusal tepkileri doğrudan etkileyen stratejileri uygulamaları için bireyleri eğitmektir. İkincisi ise kişilerin daha sonra karşılaştıkları olaylarda düzenlemelerini



destekleyebilecek bilişsel kontrol yeteneğini (çalışan bellek, seçici dikkat gibi) geliştirmektir (Cohen ve Ochsner, 2018). Araştırmalar duygusal tepkileri etkileyen stratejileri uygulamayı öğreten doğrudan eğitimlerin ve bilişsel kontrol yeteneğine odaklanan dolaylı eğitimlerin duygu düzenlemeyi geliştirilebileceğini göstermektedir. Örneğin Leblanc, Uzun, Pourseied ve Mohiyeddini (2017) duygu düzenleme eğitim programının mental iyi oluşa etkisini incelediği araştırmada, eğitime katılanlarda yeniden değerlendirmenin önemli ölçüde arttığını belirlemişlerdir. Bir başka araştırmada ise Xiu, Wu, Chang ve Zhou (2018) çalışan belleği geliştiren bir eğitimin, duygu düzenleme becerisini geliştirebileceğini ortaya koymuşlardır.

Duygu düzenleme, psikolojinin tüm alt alanlarında (bilişsel, gelişimsel, sosyal, endüstri, kişilik, klinik, sağlık, biyoloji) aktif bir araştırma konusudur (Gross, 2015). Klinik alanda psikotik bozukluk (Bacon vd., 2018), yeme bozukluğu (Clyne ve Blampied, 2004), major depresif bozukluk (Ehret vd., 2014) yaşayan bireylere uygulanan duygu düzenleme müdahalelerinin incelendiği araştırmalardan elde edilen sonuçlar, risk gruplarında ve klinik örnekleme duygusal bilgi ve düzenleme becerilerinin öğretilmesine odaklanan müdahalelerin kişilerin tedavisine katkı sunduğunu göstermektedir. Ancak araştırmalar klinik alan ile sınırlı değildir, sağlık alanında yapılan bir araştırmada, kanser hastalarına uygulanan bir grup müdahalesinin (Hamama-Raz vd., 2015) duygu düzenlemeyi geliştirdiği belirlenmiştir. Başka bir çalışmada sağlık çalışanlarına uygulanan duygu düzenleme eğitiminin mesleki stresi azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Saedpanah, Salehi ve Moghaddam, 2016). Araştırmaların sonuçları ve duygu düzenleme müdahalelerinin çok çeşitli klinik bağlamlara ve ortamlara dahil edilmesi, bu müdahalelerin sağlığı ve iyi oluşu desteklemede ve geliştirmede yardımcı bir tedavi potansiyeli olduğunu gösterebilir (Smyth ve Arigo, 2009).

Literatürde bireyleri duygu düzenleme stratejileri veya bilişsel kontrol yeteneği konularında geliştiren müdahalelerin yanı sıra uygulanan çeşitli eğitimlerin de duygu düzenlemeye etkisinin incelendiği görülmektedir. Bagheri, Kosnin ve Besharat (2016) duygusal zekâ eğitiminin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerisini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada Jazaieri vd. (2014) yetişkinlerde şefkat eğitiminin duyguları bastırmayı azalttığını belirlemişlerdir. Aynı zamanda duygu düzenleme okul temelli programların da konusu olmuştur (Metz vd., 2013; Shallcross vd., 2016). Metz vd. (2013) BREATHE Öğrenme programının, ergenlerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğüne azalttığı sonucuna varmıştır. Duygu düzenleme psikoloji alanının dışında da dikkat çeken bir konu olmuştur. Örneğin müzik alanında yapılan bir araştırmada (Dingle ve Fay, 2017) gençlere duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerini öğretmek için müzik dinleme kullanılarak bir grup müdahalesi uygulanmış ve duyguları düzenleme becerisinde zaman içinde önemli gelişmeler olduğu belirlenmiştir.

Yukarıda da açıklandığı üzere duygu düzenleme müdahaleleri çeşitli temel teori ve modellere dayanmaktadır; hedef kitleleri, uygulama yöntemleri farklılık göstermektedir. Bu yüzden bu çalışmaları gözden geçirmenin, sınırlılıklarını vurgulamanın önemli olduğu ve gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu sistematik derlemede, klinik olmayan popülasyonda duygu düzenleme ile ilgili yapılan deneysel çalışmaların (eğitim, terapi) incelenmesi ve bu konudaki araştırma eğiliminin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Duygu düzenleme konusundaki araştırma eğilimi yıllara göre nasıldır?
2. Duygu düzenleme konusundaki araştırma eğilimi ülkelere göre nasıldır?
3. Duygu düzenlemeyle ilgili deneysel araştırmaların çalışma grubundaki katılımcıların gelişim dönemlerine ve çalışma grubunun özelliklerine göre dağılımı nasıldır?
4. Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmaların kuramsal yaklaşımlara ilişkin dağılımı nasıldır?
5. Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmaların grup sayısına ve deney grubundaki üye sayısına göre dağılımı nasıldır?
6. Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmaların deney grubuna uygulanan müdahale türüne, etkililiğine, oturum sayısına ve oturum süresine ilişkin dağılımı nasıldır?
7. Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmaların duygu düzenlemeyi ölçmede kullanılan ölçme araçlarına göre dağılımı nasıldır?

Yöntem

Araştırma Stratejisi

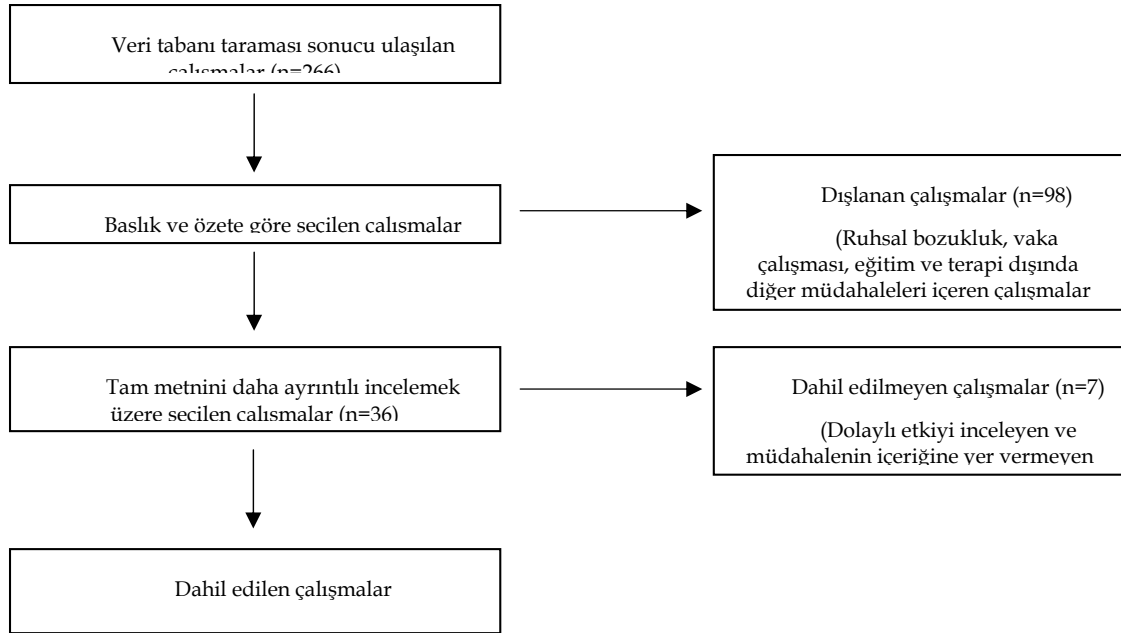
Bu çalışma, duygu düzenleme müdahalelerini ve bu müdahalelerin etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen sistematik bir incelemedir. Bu çalışmada, literatürdeki duygu düzenleme ile ilgili deneysel çalışmalar, sistematik olarak incelenmiş ve analiz edilmiştir. Sistematik taramayı gerçekleştirmek için PRISMA rehberi (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009) kullanılmıştır. Literatür taraması Web of Science, Taylor and Francis, Science Direct, Sage Journals Online, Ulakbim veri tabanlarında

yıl sınırlaması olmaksızın yapılmıştır. Tarama İngilizce ve Türkçe dillerinde 2019 Nisan ayında gerçekleştirilmiştir. İlgili veri tabanlarında çeşitli anahtar kelimelerin kombinasyonları kullanılarak tarama yapılmıştır: emotion regulation training, emotion regulation program, improving emotion regulation, emotion regulation and therapy, emotion regulation and psycho-education.

Dahil Etme ve Çıkarma Kriterleri

Araştırmaya dahil edilecek çalışmaların belirlenmesi için çeşitli kriterler belirlenmiştir. Araştırmaya temel dahil etme ölçütü, çalışmanın duygu düzenleme ile ilgili eğitim veya terapi müdahalelerini içeren deneysel bir araştırma olmasıdır. Daha açık bir ifadeyle, araştırmaya eğitim veya terapi müdahalelerinin etkinliğini içeren deneysel çalışmalar dahil edilmiş, diğer deneysel müdahaleler çalışmanın dışında bırakılmıştır. Çünkü sadece duygu düzenlemeye yönelik eğitim ve terapilere yönelik bulguları sunan çalışmaların dahil edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada birkaç hariç tutma kriteri belirlenmiştir. İlk olarak tezler veya konferans sunumları hariç tutulmuştur. Sadece ampirik dergi makaleleri dahil edilmiştir. Çünkü hakemli dergilerde yayınlanan çalışmalarla sınırlandırmak, çalışmaların kabul edilebilir nitelikte olma ihtimalini artırmaktadır. Makalelerin dilinin ve içeriğinin anlaşılması için, dili sadece Türkçe ve İngilizce olan çalışmalar dahil edilmiştir. Vaka çalışmaları dahil edilmemiştir. Müdahalenin içeriği hakkında bilgi vermeyen araştırmalar dahil edilmemiştir. Ek olarak, klinik ve klinik olmayan örneklemeye uygulanan müdahalelerin farklılık göstereceği ve farklı derlemelerin konusu olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle DSM-4 veya DSM-5 tanı kriterlerini karşılayan veya uzmanlar tarafından ruhsal bozukluk tanısı konulan katılımcıların yer aldığı çalışmalar, araştırmaya dahil edilmemiştir. Son olarak, anneye eğitim uygulanıp çocuğa etkisinin incelendiği araştırmalar, dolaylı etki olarak ele alınmış ve çalışmaya dahil edilmemiştir. Dahil etme ve çıkarma kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda 29 çalışma inceleye alınmıştır. Sistemik gözden geçirme evrelerini ortaya koyan PRISMA akış şeması şekil 1’de sunulmaktadır.

Şekil 1: Prisma Akış Şeması



Sistemik gözden geçirme için belirlenen 29 çalışma; yıl, ülke, çalışma grubundaki katılımcıların gelişim dönemleri ve çalışma grubunun özellikleri, kuramsal yaklaşım, grup sayısına ve deney grubundaki üye sayısı, deney grubuna uygulanan müdahale türü, müdahalenin etkililiği, oturum sayısı ve oturum süresi, kullanılan ölçme araçları değişkenlerine göre incelenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde makaleler ilgili özellikler açısından incelenmiş ve elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir. İncelenen makalelerin yıllara göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir:



Tablo 1: Makalelerin yıllara göre dağılımı

Yıl	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	f
		1	-	1	-	-	1	4	4	5	3	8	1	9

Tablo 1’de duygu düzenlemeyle ilgili incelenen deneysel çalışmaların sayısının 2007-2010 yıllarında 3 ve 2011-2014 yıllarında 5 iken, 2015-2019 yılları arasında 21 olduğu görülmektedir. Çalışmaların en çok 2018 yılında yapıldığı dikkat çekmektedir.

İncelenen makalelerin deneysel çalışmanın gerçekleştirildiği ülkeye göre dağılımı Tablo 2’de verilmiştir:

Tablo 2: Makalelerin ülkelere göre dağılımı

Ülke	İran	ABD	Almanya	Türkiye	İsviçre	Yeni Zelanda	Çin	Belçika	İngiltere	Kanada	İsrail	Avustralya	f
	9	8	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	9

Tablo 2’de duygu düzenlemeye ilişkin incelenen deneysel çalışmaların sayısının en çok İran ve Amerika Birleşik Devletleri’nde gerçekleştirildiği görülmektedir.

İncelenen makalelerin çalışma gruplarındaki katılımcıların gelişim dönemlerine göre dağılımı Tablo 3’de verilmiştir:

Tablo 3: Makalelerin çalışma gruplarındaki katılımcıların gelişim dönemine göre dağılımı

Gelişim dönemi	f
Çocukluk	3
Ergenlik	3
Genç yetişkinlik	7
Yetişkinlik	6
Yaşlılık	-
Karma (Farklı gelişim dönemleri)	10
	29

Tablo 3’te duygu düzenlemeye ilişkin incelenen deneysel çalışmaların en çok genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Ayrıca farklı gelişim dönemlerinde bulunan katılımcıların birlikte ele alındığı çalışmaların sayısı ise 10’dur.

Farklı gelişim döneminde bulunan katılımcıların birlikte ele alındığı bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda yalnızca gelişim döneminin değil, aynı zamanda çalışma grubunun özelliğinin de önemli olduğu düşünülmüş ve makaleler çalışma grubunun özelliğine göre incelenmiştir.

İncelenen makalelerin çalışma gruplarının özelliklerine göre dağılımı Tablo 4’te verilmiştir:

Tablo 4: Makalelerin çalışma gruplarının özelliklerine göre dağılımı

Özellik	f
Ebeveyn/bakıcısı kanser olan çocuklar	1
Kardeşler	1
Travmatize olmuş çocuklar	1
Genel ergen grubu	2
Zorba ergenler	1
Genel üniversite öğrencileri grubu	2
Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan üniversite öğrencileri	3
Kişilerarası sorunlar yaşayan kız üniversite öğrencileri	1
Aşk travma sendromu yaşayan üniversite öğrencileri	1
Genel yetişkin grubu	1
Polis memurları	1
Yaşlı bakım çalışanları	1
Meme kanseri kadınlar	2



Acil yardım hemşireleri	1
Çocuk istismari ve ihmali yaşamış kadınlar	1
Konjestif kalp yetmezliği olan hastalar	1
Kronik günlük baş ağrısı olan hastalar	1
Koroner kalp hastalığı olan hastalar	1
Olumsuz çocukluk deneyimleri yaşamış yetişkinler	1
Cezaevindeki erkekler	1
Ebeveynler	1
Sorunlu diyet kısıtlaması yaşayan kadınlar	1
18 yaş üstü bireyler	1
46 yaş üstü bireyler	1

Tablo 4'te, incelenen makalelerde ergenler, yetişkinler gibi çalışma gruplarıyla gerçekleştirilen çalışmaların yanı sıra daha spesifik gruplarla da çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Örneğin bir çalışmada ergenlerle çalışılmış, diğer bir çalışmada ise zorbalık yapan ergenlerle çalışılmıştır. Çalışma grubunun özelliği bakımından en çok duygu düzenlemede güçlük yaşayan üniversite öğrencileri (f=3) ile çalışılmıştır, bunu genel ergen grubu (f=2) ve meme kanseri kadınlar (f=2) izlemektedir.

İncelenen makalelerin, deney grubuna uygulanan müdahalelerde temel alınan kuram, model veya yaklaşımın dağılımı ve bunların duygu düzenleme açısından etkililiğine dair dağılımı Tablo 5'te verilmiştir:

Tablo 5. Makalelerin deney grubuna uygulanan müdahalelerde temel alınan kuram, model veya yaklaşıma göre dağılımı

Kuram/Model/Yaklaşım	f
Diyalektik davranış terapisi	3 ^a
Bilinçli farkındalık yaklaşımı	2 ^b
Kabul ve kararlık terapisi	2 ^a
Duygu düzenleme terapisi	1 ^a
Mayer & Salovey'in yetenek modeli	1 ^a
Duygusal nöro-bilim teorileri	1 ^a
Bilişsel davranışçı terapi	1 ^a
Sosyal destek teorisi	1 ^b
Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi	1 ^a
Travma odaklı bilişsel-davranışçı terapi	1 ^b
Pozitif duygu düzenleme süreç modeli	1 ^a
Duygusal şema terapisi	1 ^a
Rehabilitasyonla bütünleştirilmiş şema terapisi	1 ^a
Metakognitif terapi	1 ^a
Ebeveyn-çocuk Etkileşimi Terapi	1 ^a
Hareket ve drama terapisi	1 ^a
Lazarus'un başa çıkma teorisi, "BASIC Ph" modeli, Baider vd.'nin gevşeme ve güdümlenmiş görseellik modeli	1 ^a
Belirtilmemiş	8 ^a
	29

Not: Frekans değerlerinin üzerinde yer alan "a" ifadesi çalışmaların duygu düzenleme üzerinde "etkili" olduğunu; "b" ifadesi ise çalışmalardan birinin "etkili olmadığını" göstermektedir. Örneğin bilinçli farkındalık yaklaşımını temel alan iki çalışmadan birinin sonucunun etkili olduğu, diğerinin sonucunun ise etkili olmadığı görülmektedir.

Tablo 5'te, deney grubuna uygulanan müdahalelerde temel alınan kuram, model veya yaklaşımın 22 çalışmada ifade edildiği, 7 çalışmada ise ifade edilmediği görülmektedir. Ayrıca çalışmada uygulanan müdahale, duygu düzenlemeyi ölçmede kullanılan ölçme aracından elde edilen toplam puan veya ölçme aracının alt boyutlarından en az birinde elde edilen puan üzerinde anlamlı düzeyde farklılık gösterdiyse "etkili" olarak ele alınmıştır. 26 çalışmada uygulanan müdahale duygu düzenleme üzerinde etkili bulunmuştur. Deneysel çalışmalarda en çok diyalektik davranış terapisinin temel alındığı ve bu müdahalelerin tamamının duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Diyalektik davranış terapisini (f=3), bilinçli farkındalık yaklaşımı (f=2) ile kabul ve kararlılık terapisi (f=2) izlemektedir. Bilinçli farkındalık yaklaşımı, sosyal destek teorisi ve travma odaklı bilişsel davranışçı terapiyi temel alarak hazırlanan üç müdahalenin duygu düzenleme üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

İncelenen makalelerin, deneysel çalışmada yer verilen grup sayısına ve deney grubundaki üye sayısına göre dağılımı tablo 6'da verilmiştir:



Tablo 6. Makalelerin grup sayısına ve deney grubundaki üye sayısına göre dağılımı

Grup sayısı	f
1	4
2	21
3	4

Deney grubundaki üye sayısı	f
9-14	5
15-20	5
21-26	2
27-32	6
33-38	2
39-44	-
45-50	2
51-56	2
57 ve üstü	5

Tablo 6’da, incelenen deneysel çalışmalarda en çok iki gruba yer verildiği ve deney grubundaki üye sayısının sıklıkla 27-32 aralığında olduğu görülmektedir.

İncelenen makalelerin deney grubuna uygulanan müdahalenin türüne, oturum sayısına ve süresine göre dağılımı tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Makalelerin uygulanan müdahalenin türüne, oturum sayısına ve süresine göre dağılımı

Müdahalenin türü	Oturum sayısı	Oturum süresi (dakika)
Grup eğitimi (n=23)	4-6	15-45
	7-9	46-75
	10-12	76-105
	13-15	106-135
	16-18	136-150
Grup terapisi (n=4)	8-12	60
	13-17	90
		Belirtilmemiş
Bireysel terapi (n=1)	Ort. 17	Belirtilmemiş
Diğer (n=1)	Max. 16	Belirtilmemiş

Tablo 7’de, incelenen makalelerde uygulanan müdahale türünün en çok grup eğitimi olduğu (n=23), en az ise bireysel terapi (n=2) olduğu görülmektedir. Ebeveyn ve çocuğu ile yerinde müdahale oturumlarını içeren bir çalışma ise diğer kategorisine dahil edilmiştir. Grup eğitimlerinin oturum sayısının en sık 7-9 arasında; oturum süresinin ise en sık 106-135 dakika arasında olduğu belirlenmiştir. Grup terapisinin oturum sayısının en sık 8-12 arasında, oturum süresinin ise en sık 90 dakika olduğu görülmektedir. Bireysel terapinin ise oturum sayısı ve süresi tam olarak ifade edilmemiştir.

İncelenen makalelerin duygu düzenlemeyi ölçmede kullanılan ölçme araçlarına göre dağılımı tablo 8’de verilmiştir:

Tablo 8. Makalelerin duygu düzenlemeyi ölçmede kullanılan ölçme araçlarına göre dağılımı

Ölçme Araçları	Frekans
Duygusal Zeka Ölçeği’nin Duygu Düzenlenmesi alt boyutu (Schutte vd., 1998)	1
Duygu-Düzenleme Becerileri Anketi (Almanca versiyonu: Berking ve Znoj, 2008)	2
Duygu Düzenleme Anketi (Gross ve John, 2003)	5
Duygusal Düzenleme Ölçeğinin, aşağı düzenleme alt ölçeği (Katz ve Gottman, 1986)	1
Bilişsel Duygu Düzenleme Anketi (Garnefski and Kraaij, 2006; Garnefski ve ark. 2001)	4
Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (Gratz & Roemer, 2004)	8
Genel Duygu Düzensizliği Ölçeği (Newhill, Mulvey, & Pilkonis, 2004)	1
Duygu Düzenleme Bilgi Anketi (Haynos, Hill ve Fruzzetti, 2016)	1
Duygu Düzenleme Kontrol Listesi (Shields & Cicchetti, 1997)	1
Ölçülmemiş	5

Tablo 8’de, incelenen makalelerde duygu düzenlemeyi ölçmede en sık kullanılan ölçme aracının Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği (Gratz & Roemer, 2004) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla Duygu Düzenleme Anketi (Gross ve John, 2003) ve Bilişsel Duygu Düzenleme Anketi (Garnefski and Kraaij, 2006;



Garnefski ve ark. 2001) izlemektedir. Bu tabloda belirtilmeyen bir çalışmada duygu düzenleme dört farklı alanda yapılan ölçümlerle değerlendirilmiş ve birden fazla ölçek kullanılmıştır (duygu farkındalığı, duygu bastırma, duygu odaklı başa çıkma ve düzenlenmemiş ifade).

Tartışma

Bu sistematik derlemede, klinik olmayan popülasyonda duygu düzenleme ile ilgili yapılan deneysel çalışmaları (eğitim, terapi) içeren 29 makale incelenmiştir. Araştırma sonucunda incelenen makalelerin en çok 2015-2019 yılları arasında yayınlandığı görülmektedir. Özellikle, çalışmaların en çok 2018 yılında yapıldığı dikkat çekmektedir. Bir diğer dikkat çeken konu ise, bu çalışmaların en yoğun İran ve Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilmesidir. Bu ülkelerde, klinik olmayan popülasyonda duygu düzenleme becerisini geliştirmeye yönelik bir araştırma eğilimi olduğu söylenebilir.

Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalara çalışma grubundaki katılımcıların gelişim dönemlerine göre bakıldığında, çalışmaların genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerine yoğunlaştığı görülmektedir. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki yeni yetenekler önceki dönemlerden daha karmaşık duygu düzenleme becerilerini kullanmaya izin vermektedir (Gross, 2015). Gelişimle birlikte ortaya çıkan yapısal düzenlemedeki değişikliklerden dolayı duygu düzenlemenin yaşa bağlı olarak değişebileceği beklenmektedir. Örneğin yetişkinliğin ilerleyen yıllarında genç yetişkinlik dönemine göre daha fazla baskı gerektiren durumlar yaşanabilir (John ve Gross, 2004). Duygu düzenlemeyle ilgili deneysel çalışmalar, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerindeki bireylerin artan baskılarla baş etmelerini kolaylaştırmak için bu dönemlere odaklanmış olabilir. Duygu düzenleme konusuna yönelik araştırmalara çalışma gruplarının özelliklerine göre bakıldığında sonuçlar bu görüşü destekler niteliktedir. Bu araştırmalarda stresli çalışma koşulları olan meslek grupları çalışanlarına (polis memurluğu, yaşlı bakım çalışanları, acil yardım hemşireleri) ve çeşitli tıbbi sağlık sorunu yaşayan hastalara (meme kanseri, konjestif kalp yetmezliği, kronik baş ağrısı, koroner kalp hastası) odaklanıldığı görülmektedir.

Araştırmalarda deney grubuna uygulanan müdahaleler incelendiğinde 21 çalışmada temel alınan kuram, model veya yaklaşımın belirtildiği ancak 8'inde belirtilmediği görülmektedir. 26 çalışmada uygulanan müdahalenin duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu, 3 çalışmada ise etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Deneysel çalışmalarda en çok diyalektik davranış terapisinin temel alındığı, bunu sırasıyla bilinçli farkındalık temelli ve kabul ve kararlılık terapisinin izlediği görülmektedir. Diyalektik davranış terapisinde öncelikli odak, danışanlara duygusal tepkileri aktif olarak nasıl düzenleyeceklerini öğretmektir (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014). Bu yüzden müdahalelerde diyalektik davranış terapisine odaklanıldığı düşünülmektedir. Ek olarak, ebeveyn çocuk etkileşim terapisinin uygulandığı bir çalışmada (Zimmer-Gembeck vd., 2019) ebeveyn ve çocuğun yerinde müdahalelere birlikte katıldığı görülmektedir. Buradan hareketle, duygu düzenlemeye yönelik müdahalelerin, birey ve grup temelli müdahalelerin ötesine geçtiği söylenebilir.

İncelenen deneysel çalışmalarda yer verilen grup sayısının sıklıkla iki olduğu, ancak üç gruptan oluşan ve tek gruplu çalışmaların da olduğu görülmektedir. İki gruplu çalışmalarda genellikle deney ve pasif kontrol grubu bulunmaktadır. Ayrıca çalışmalarda, aktif kontrol grubu veya ikinci müdahale grubuna yer verilen çalışmaların sayısının az olduğu görülmektedir. Çalışmalarda uygulanan müdahalelerin türünün çoğunlukla grup eğitimi olduğu (n=23), grup terapisinin (n=4) sayısının daha az olduğu görülmektedir. Bu sonuç dikkatli yorumlanmalıdır, çünkü bu durum eğitsel müdahalelerin terapi müdahalelerine tercih edildiği anlamına gelmemektedir. Araştırmaya klinik örneklemeler dahil edilmemiştir. Bu sebeple incelenen çalışmalarda eğitsel müdahalelerin sayısının fazla olması beklenen bir sonuçtur. Bu sonuçla bağlantılı bir şekilde, incelenen çalışmalarda deney grubundaki üye sayısının sıklıkla 27-32 aralığında olduğu görülmektedir. Ek olarak, grup eğitimlerinin oturum sayısının en sık 7-9 arasında; oturum süresinin ise en sık 106-135 dakika arasında olduğu belirlenmiştir. Grup terapisinin oturum sayısının en sık 8-12 arasında, oturum süresinin ise en sık 90 dakika olduğu görülmektedir.

İncelenen makalelerde duygu düzenlemeyi ölçmede sıklıkla Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği (Gratz & Roemer, 2004) ve Duygu Düzenleme Anketi (Gross ve John, 2003) kullanılmıştır. Duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinde, duygu düzenlemede yaşanan güçlük çok boyutlu olarak ele alınmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu ölçeğin, duygu düzenlemenin daha çok bileşenine odaklandığı ve deneysel çalışmalarda müdahalenin etkisini ölçmede daha kapsamlı sonuçlar sunduğu söylenebilir. Duygu düzenleme anketi ise iki duygu düzenleme eğilimini ölçmede kullanılmaktadır: bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama (Gross ve John, 2003). Literatürde yaygın olarak bu iki stratejiye odaklanıldığı düşünüldüğünde (Gross, 2001), deneysel çalışmalarda da bu stratejilere odaklanılmış olabilir. Ek olarak, bireylerin duygu düzenleme becerilerini belirlemede ölçekler dışında, anket ve kontrol listesinin de kullanıldığı görülmektedir.



Sonuç ve Öneriler

Klinik olmayan popülasyonda duygu düzenleme ile ilgili yapılan deneysel çalışmaların sayısının (eğitim, terapi) 2013 yılı sonrasında arttığı görülmektedir. Bu çalışmada ele alınan araştırmalar yalnızca eğitim ve terapi çalışmaları ile sınırlıdır. Duygu düzenleme müdahalelerinin klinik örneklerdeki etkililiğini inceleyen araştırmalar yapılması önerilebilir. Duygu düzenleme konusuna yönelik deneysel çalışmaların genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerine yoğunlaştığı, çocukluk ve ergenlik dönemlerine yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Sonraki araştırmalarda çocukluk ve ergenlik döneminde duygu düzenleme becerisini geliştirmeye yönelik müdahalelere odaklanılabilir. Ayrıca araştırmalar (Örneğin, Metz vd., 2013), okullarda uygulanan programların öğrencilerin duygu düzenleme becerilerine olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bu sonuçtan hareketle, duygu düzenlemeyi geliştirmeye yönelik önleyici grup müdahalelerinin geliştirilmesi ve okullarda uygulanması önerilebilir. Ek olarak, yurtdışında yapılan araştırmalarda stresli işlerde çalışan bireylere, risk gruplarına ve gelişim dönemi sınırlandırılmaksızın sağlık sorunları olan hastalara duygu düzenleme becerilerini veya sağlık sorunlarını geliştirmeye yönelik müdahalelerin uygulandığı ve etkisinin incelendiği dikkat çekmektedir. Türkiye’de ise duygu düzenlemeyi geliştirmeye yönelik iki çalışma yapıldığı ve bu çalışmaların katılımcılarını üniversite öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili eğitimler geliştirilerek farklı çalışma grupları üzerinde etkililiği incelenebilir. Bu araştırmalarda uygulanan müdahalelerin duygu düzenleme becerileri, olumlu duygu, olumsuz duygu, iyi oluş, mesleki stres üzerine etkileri incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. doi:10.1007/s10608-014-9662-4
- Bacon, T., Doughty, C., Summers, A., Wiffen, B., Stanley, Z., & McAlpine, S. (2018). The emotional resources group: Provisional outcome data for a pilot six-session emotion regulation programme for secondary care. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 223-239. doi:10.1111/bjc.12171
- Bagheri, Z., Kosnin, A. M., & Besharat, M. A. (2016). Improving emotion regulation skills through an emotional intelligence training course. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*, 19(4), 36-48. <http://hdl.handle.net/20.500.12323/3466> adresinden alınmıştır.
- Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy*, 41(3), 329-339. doi:10.1016/j.beth.2009.08.001
- Buruck, G., Dörfel, D., Kugler, J., & Brom, S. S. (2016). Enhancing well-being at work: The role of emotion regulation skills as personal resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 21(4), 480-493. doi:10.1037/ocp0000023
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. K., & Barlow, D. H. (2014). Emotion regulation in anxiety disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s. 393-412). New York: Guilford.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, 19(2), 270 -282. doi:10.1037/emo0000432
- Clyne, C., & Blampied, N. M. (2004). Training in emotion regulation as a treatment for binge eating: A preliminary study. *Behaviour Change*, 21(4), 269-281. doi:10.1375/bech.21.4.269.66105
- Cohen, N., & Ochsner, K. N. (2018). From surviving to thriving in the face of threats: The emerging science of emotion regulation training. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 24, 143-155. doi:10.1016/j.cobeha.2018.08.007
- Dingle, G. A., & Fay, C. (2017). Tuned In: The effectiveness for young adults of a group emotion regulation program using music listening. *Psychology of Music*, 45(4), 513-529. doi:10.1177/0305735616668586
- Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., & Turner, B. J. (2015). A preliminary pilot study comparing dialectical behavior therapy emotion regulation skills with interpersonal effectiveness skills and a control group treatment. *Journal of Experimental Psychopathology*, 6(4), 369-388. doi:10.5127/jep.041714
- Ehret, A. M., Kowalsky, J., Rief, W., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Reducing symptoms of major depressive disorder through a systematic training of general emotion regulation skills: Protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 14(20). doi:10.1186/1471-244X-14-20
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2-3), 298-301. doi:10.1016/j.drugalcdep.2006.12.026
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. doi:10.1037/a0018441
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi:10.1007/s10862-008-9102-4.
- Gratz, K. L., Bardeen, J. R., Levy, R., Dixon-Gordon, K. L., & Tull, M. T. (2015). Mechanisms of change in an emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 65, 29-35. doi: 10.1016/j.brat.2014.12.005
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850-855. doi:10.1037/0021-843X.115.4.850
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. doi:10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s. 3-20). New York: Guilford.



- Gross, J. J. (2015) Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. doi:10.1177/2167702614536164
- Gruber, J., Harvey, A. G., & Gross, J. J. (2012). When trying is not enough: Emotion regulation and the effort-success gap in bipolar disorder. *Emotion*, 12(5), 997-1003. doi:10.1037/a0026822
- Hamama-Raz, Y., Pat-Horenczyk, R., Perry, S., Ziv, Y., Bar-Levav, R., & Stemmer, S. M. (2016). The effectiveness of group intervention on enhancing cognitive emotion regulation strategies in breast cancer patients: A 2-year follow-up. *Integrative Cancer Therapies*, 15(2), 175-182. doi: 10.1177/1534735415607318
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. doi:10.1007/s11031-013-9368-z
- 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. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Jung, Y., Sohn, Y. W., & Kim, M. Y. (2018). Emotion regulation and job stress: The mediating effect of relationship quality in the US and Korean samples. *Current Psychology*, 1-10. doi:10.1007/s12144-018-9997-1
- LeBlanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., & Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an emotion regulation training program on mental well-being. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 108-123. doi:10.1080/00207284.2016.1203585
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R. & Broderick, P. C. (2013) The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation. *Research in Human Development*, 10(3), 252-272. doi:10.1080/15427609.2013.818488
- Moher D., Liberatai A., Tetzlaff J., Altman, D. G., PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264- 269. doi:10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (s. 491-507). New York: Guildford.
- Park, C., Rosenblat, J. D., Lee, Y., Pan, Z., Cao, B., Iacobucci, M., & McIntyre, R. S. (2019). The neural systems of emotion regulation and abnormalities in major depressive disorder. *Behavioural Brain Research*, 367, 181-188. doi:10.1016/j.bbr.2019.04.002
- Saedpanah, D., Salehi, S., & Moghaddam, L. F. (2016). The effect of emotion regulation training on occupational stress of critical care nurses. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 10(12), 1-4. doi:10.7860/JCDR/2016/23693.9042
- Shallcross, A. J., Visvanathan, P. D., McCauley, R., Clay, A., & van Dernoort, P. R. (2016). The effects of the CLIMB® program on psychobehavioral functioning and emotion regulation in children with a parent or caregiver with cancer: A pilot study, *Journal of Psychosocial Oncology*, 34(4), 259-273. doi:10.1080/07347332.2016.1191577
- Singh, S., & Sharma, N. (2018). Role of emotion regulation in health and well-being of adult students. *Indian Journal of Community Psychology*, 14(1), 92-106.
- Shourie, S., & Kaur, H. (2017). Subjective wellbeing and difficulties with emotion regulation among adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 217-222.
- Smyth, J. M., & Arigo, D. (2009). Recent evidence supports emotion-regulation interventions for improving health in at-risk and clinical populations. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(2), 205-210. doi:10.1097/YCO.0b013e3283252d6d
- Ştefan, C. A., & Avram, J. (2018). The multifaceted role of attachment during preschool: Moderator of its indirect effect on empathy through emotion regulation. *Early Child Development and Care*, 188(1), 62-76. doi:10.1080/03004430.2016.1246447
- Xiu, L., Wu, J., Chang, L., & Zhou, R. (2018). Working memory training improves emotion regulation ability. *Scientific Reports*, 8, 1-11. doi:10.1038/s41598-018-31495-2
- Zhao, J.-L., Li, X.-H., & Shields, J. (2019). Managing job burnout: The effects of emotion regulation ability, emotional labor, and positive and negative affect at work. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 315-320. doi:10.1037/str0000101
- Zimmer-Gembeck, M. J., Kerin, J. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Campbell, S. M., Swan, K., & Timmer, S. G. (2019). Improved perceptions of emotion regulation and reflective functioning in parents: Two additional positive outcomes of parent-child interaction therapy. *Behavior Therapy*, 50(2), 340-352. doi:10.1016/j.beth.2018.07.002