



ERGENLERDE DUYGU REGÜLASYONU

TOPÇUOĞLU, Serpil. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Öz

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı ve bu süreçte biyo-psiko-sosyal gelişim özelliklerinin duyguları ve davranışları üzerinde etkili olduğu bir evredir. Bu dönemin biyo, psiko-sosyal gelişim özelliklerine ve bu özelliklerin bireylerin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğine dair kapsamlı bir inceleme yapılmıştır. Ergenlikte karşılaşılan zorluklar ve bu süreçteki duygusal uyum sırasında ortaya çıkan başlıca sorunlara değinilmiş, yetersiz duygu düzenleme becerilerinin maladaptif davranışlara yol açma eğilimi ele alınmıştır. İşlevsel olmayan baş etme stratejileri ve buna bağlı olarak depresyon ve intihar gibi riskli durumların araştırma bulgularıyla desteklenerek nasıl ortaya çıkabileceği açıklanmıştır.

Duyguları tanıma ve ayırma yeteneği, duygu düzenlemenin temel bir önkoşulu olarak ele alınmış ve duyguların işlevlerine dair bir bilgilendirme yapılarak, her bir duygunun yaşam kalitesine katkıları hakkında farkındalık oluşturma çabasında bulunulmuştur. Ergenlik döneminde, duygu düzenleme ve yaşam doyumunu şekillendiren önemli unsurlar arasında duygusal zekâ becerilerinin rolü vurgulanarak, bu becerilerin gelişimini etkileyen faktörler tartışılmıştır. Söz konusu becerilerin dinamik, öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğuna işaret edilmiştir.

Bireysel, durumsal ve kültürel farklılıklar dikkate alındığında, evrensel bir duygu düzenleme modelinin işlevsiz kalabileceği belirtilmiş ve bu bağlamda farklı duygu düzenleme modellerinden bahsedilmiştir. Duygu düzenleme zorluğunun ruh ve beden sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekilmiş, duygu düzenleme becerilerinin önemi ve bu becerilerin alt boyutlarının birbirleriyle ve diğer değişkenlerle ilişkisi meta analiz yoluyla incelenmiştir.

Bu inceleme, sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi amacıyla, ergenlerin bütüncül iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratmayı hedefleyen duygu düzenleme programlarının geliştirilmesine katkı sağlama niyetindedir.

Anahtar Kelimeler

Klinik Psikoloji
Ergenlik Dönemi
Duygusal Zekâ
Duygu Düzenleme

Makale Hakkında

Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi : 18/10/2023
Kabul Tarihi : 16/11/2023
E-Yayın Tarihi : 18/11/2023

Kaynakça Gösterimi: TOPÇUOĞLU, S. (2023). ERGENLERDE DUYGU REGÜLASYONU. İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi, 1(2), 10-49. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-8.10-49>



EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS

TOPÇUOĞLU, Serpil. *Department of Clinical Psychology*

Abstract

The transition from childhood to adulthood, known as adolescence, represents a period wherein biopsychosocial developmental characteristics significantly influence individuals' emotions and behaviors. This investigation delves into the characteristics of this developmental phase and how these traits affect adolescents' emotions and behaviors. The study highlights the challenges faced during adolescence and examines the prominent issues encountered in the emotional adaptation process, emphasizing the tendency towards maladaptive behaviors due to inadequate emotion regulation skills. It also explicates how dysfunctional coping mechanisms can lead to high-risk conditions such as depression and suicide, supported by research findings.

The ability to recognize and differentiate emotions, a critical precursor to emotion regulation, is explored, providing insights into the functions of emotions and aiming to create awareness about the contributions of effectively managed emotions to life quality. The role of emotional intelligence skills in shaping emotion regulation and life satisfaction during adolescence is underscored, discussing the factors influencing the development of these skills. It is highlighted that these skills are dynamic, learnable, and improvable.

Given the individual, situational, and cultural diversity, the study points out that a universal model of emotion regulation may not be effective, thus introducing various models of emotion regulation. The adverse impacts of emotion regulation difficulty on mental and physical health are examined, drawing attention to the significance of emotion regulation skills, the interactions between their sub-dimensions, and their relationships with other variables through a meta-analysis.

This comprehensive examination aims to contribute to the development of emotion regulation programs that will positively influence the holistic well-being of adolescents, thereby facilitating the nurturing of healthy future generations.

Keywords

Clinical Psychology
Adolescence
Emotional Intelligence
Emotion Regulation

Article Info

Research Article

Received : October 18, 2023
Accepted : September 16, 2023
Online Published : September 18, 2023

Citation Information: TOPÇUOĞLU, S. (2023). EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS. Interactive Science: Journal of Interdisciplinary Research and Studies, 1(2), 10-49. <https://doi.org/10.61749/JIRAS-8.10-49>



GİRİŞ

Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, büyük değişimler ve zorluklarla dolu bir dönemdir. Bu süreçte bireyler hem biyolojik hem de psikososyal açıdan karmaşık bir gelişim sergiler. Ergenler için duygu düzenleme, sadece kendi iç dünyalarında denge sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilerde uyumlu bir şekilde yer alabilmek ve zorluklarla başa çıkabilmek açısından kritik öneme sahiptir. Oldukça dinamik olan bu gelişim süreci, ergenlerin duygusal ve davranışsal adaptasyonları üzerinde belirleyici bir role sahip olup, bu periyotta yaşanan zorluklar onların duygusal iyilik hali üzerinde uzun vadeli etkilere neden olabilmektedir.

Psikolojik adaptasyon süreci içinde, ergenlerin karşılaştığı zorlukların çeşitliliği ve yoğunluğu onların duygusal düzenleme becerilerini ciddi şekilde sınamaktadır. Ergenlikte yaşanan duygusal dalgalanmalar, hızlı değişimler ve gelişmekte olan öz kavram, duygusal regülasyon becerisinin gelişimini zorunlu kılar. Duygusal regülasyon; bireyin duygularını tanımasını, ifade etmesini ve bu duyguları sağlıklı bir şekilde yönetebilmesini içeren bir yetenek setidir. Bu beceriler, ergenlerin psikososyal uyum süreci ve mental sağlığı için hayati bir öneme sahiptir. Ancak, ergenlik dönemindeki bireyler, yetersiz duygusal regülasyon becerileri nedeniyle zorluklar yaşayabilir ve bu durum, maladaptif davranışlara yönelmelerine neden olabilir. Araştırmalar, duygusal regülasyon zorluklarının, depresyon, anksiyete ve intihar gibi ciddi risklerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ergenlerde duygusal regülasyonun önemi anlaşıldığında, bu becerilerin nasıl öğrenildiği ve geliştirildiği merak konusudur. Duygusal zekâ, bu dinamik süreçte merkezi bir rol oynar. Öz farkındalık, duygusal ifade ve sosyal beceriler gibi duygusal zekâ bileşenleri, ergenlerin duygusal düzenleme kapasitelerini doğrudan etkiler. Bu kapasitelerin geliştirilmesi, ergenlerin kendi duygusal deneyimlerini daha iyi anlamalarına ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına imkân tanır. Bununla birlikte, ergenler arası bireysel farklılıklar, her bir ergenin duygusal regülasyon becerilerinin gelişiminde önemli bir faktördür. Bu nedenle, duygusal regülasyon süreci, bireysel özellikler, yaşanan çevre ve kültürel faktörler gibi birçok faktörün karmaşık etkileşimine bağlı olarak şekillenir.

Çalışmamızda ergenlerde duygusal regülasyonun önemi, bu süreci etkileyen faktörleri ve olası çıktıları detaylı bir şekilde incelemektir. Aynı zamanda, ergenlerin duygusal iyiliğine ve genel sağlıklarına katkıda bulunabilecek duygusal regülasyon becerilerinin geliştirilmesine yönelik programların tasarımına ışık tutmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda sunulan araştırma, ergenlik döneminde duygusal regülasyon becerilerinin önemine dair farkındalık yaratmayı ve bu becerilerin geliştirilmesine yönelik stratejiler sunmayı amaçlamaktadır.

2.ERGENLİK DÖNEMİ ve GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

2.1.Tanım

Ergenlik, insanoğlunun yaşam yolculuğu boyunca yaşadığı, gelişimin ve değişimin oldukça hızlı ve kompleks olduğu bir dönemdir. Latince kökeni "büyümek, olgunlaşmak" anlamına gelen bu dönem, tarih boyunca Aristo'dan günümüze kadar



birçok filozofun ilgisini çekmiş ve üzerine düşünceler üretilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2022) ergenliği, hayatın ikinci on yılını kapsayan (10-19 yaş arası) bir dönem olarak tanımlamakta ve bu süreci çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş olarak görmektedir.

Ergenlik, "adolesan", "puberte", "gençlik" ve "juvenil" terimleriyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Stanly Hall'a göre ergenlik, ilkelikten uygarlığa geçişin sembolü, stres ve sorunlarla dolu bir dönem ve bireysellik hissinin geliştiği bir yeniden doğuş sürecidir (Gençtan, 2019). Psikodinamik kuramın babası Freud, ergenliği, cinsel arzuların ve dürtülerin belirgin olarak arttığı, yetişkin cinselliğine yönelik aşırı ilginin görüldüğü "genital evre" olarak değerlendirmektedir. Ericson'un bakış açısıyla ergenlik, kimlik bunalımı yaşanan ve kendini keşfetme çabasının yoğun olduğu bir dönem olup, sürekli bir uyuma çaba gösterme durumu nedeniyle "Bukalemun evresi" olarak da adlandırılmaktadır (Cloutirer, 1994).

Ergenlikte gelişim, öncelikle fiziksel değişimlerle başlar ve zihinsel ile psiko-sosyal gelişmelerle devam eder. Bu dönem ayrıca duygusal dalgalanmalarla karakterize edilen dinamik bir evredir (Downshire ve Grew, 2016). Beyinde meydana gelen köklü yapısal değişiklikler, bu dönemi duygusal açıdan dalgalı bir hız treni yolculuğuna benzetmemizi sağlar. Bu değişimler, bireyin ruh halini ve davranışlarını şekillendirme potansiyeline sahiptir.

Cüceloğlu (2018), ergenliği, gençlerin anne-baba ve çevreleriyle çatışma yaşadıkları, toplumla olan ilişkilerinde dengesizliklerin en yoğun şekilde hissedildiği bir dönem olarak tanımlar. Bu süreçte yaşanan problemler ve çatışmalar karşısında, ergenler duygusal deneyimleri anlamlandırmada zorlanabilir, impulsif davranabilir ve duygusal tepkilerini kontrol etmede güçlük çekebilir. Eğer hayatı bir tuvale, bireyi ise bu tuvali boyayan bir ressam olarak kabul edersek; ergenin, duygularıyla tuvalini nasıl boyadığı, hangi renkleri (davranışları) seçtiği yaşam eseri üzerinde belirleyici olacaktır. Böylelikle ergenlik, duygusal deneyimlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi becerilerinin kazanılması gereken bir dönem olarak önem kazanır. Bu becerilerin edinilememesi, duygusal dengenin korunmasına yönelik maladaptif davranışların yetişkinliğe taşınmasına neden olabilir.

2.2.Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik, vücudun fiziksel dönüşümlerle başlayıp, zihinsel evrimlerle ilerleyen, cinsel olgunluğa ve kimliğe yönelik geçiş yaparak sosyal kimliğin kazanılmasına kadar uzanan, sürekli olarak yükselen bir değişim sürecidir. Bu evölüsyon sürecinde, ergenlerin yetişkinlik yolculuğunda karşılaştıkları birçok gelişimsel zorunluluk, ergenliği bir "karmaşa dönemi" olarak nitelerken; bu dönemin gelişim ve transformasyon sürecini ve bu sürecin etkilerini detaylandırılabilir.



2.2.1.Fizyolojik ve biyolojik değişimler

Ergenlik döneminin başlaması, bireysel genetik yapı, çevresel koşullar, etnik köken, diyet alışkanlıkları, ekonomik durum ve sağlıklı yaşamak için gerekli diğer koşullar gibi faktörlerle ilişkilendirilse de bu döneme girdiğinde her bireyin ortak olarak yaşadığı çeşitli fizyolojik ve biyolojik metamorfozlar bulunmaktadır. Ergen bireyin fizyolojik olarak yaşadığı değişiklikler, o bireyin hissiyatını ve dolayısıyla davranışlarını etkileyebilir. Bu durum, aynı zamanda bireyin sosyal çevresi tarafından nasıl algılandığını ve ona karşı nasıl tepki verildiğini de şekillendirir. Bu metamorfoz süreci, ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişimini önemli ölçüde etkileyen bir döneme işaret eder ve bu dönem içinde yaşanan değişimler, ergenin duygusal durumu ve çevresi ile olan etkileşimleri üzerinde belirgin bir etki yaratır. Ergenlik dönemini üç kısma ayırabiliriz.

- Ön ergenlik dönemi (11-15 yaş)
- Orta ergenlik dönemi (15-16 yaş)
- Geç ergenlik dönemi (17-19 yaş)

2.2.1.1.Boy ve ağırlık gelişimi

Adölesan dönemi, ergenliğin giriş evresini ifade eder ve bu süreçte bireylerde gözlemlenen ilk ve en bariz değişiklik, boy ve kiloda meydana gelen artıştır. Özellikle, bireylerin hızla uzamaya başladığı bu evre, ergenliğe adım atmanın açık bir işaretidir. Başlangıçta eller ve ayaklarda görülen büyüme, kısa süre sonra kollar ve bacaklarda devam eder, bu da kas ve kemik kitlesinde önemli bir artışa yol açar. Kız çocukları, erkek çocuklarına göre fizyolojik büyüme sürecine yaklaşık olarak iki yıl önce, ortalama 10 yaş 6 ay civarında başlar ve bu sürede yıllık boy uzaması yaklaşık 8 cm civarında gerçekleşir. Erkek çocuklarında ise bu süreç ortalama 12 yaş 6 ay civarında başlar, iki yıl sürer ve her yıl yaklaşık 10 cm boy uzaması gözlenir. Bu dönemin başında, kızlar genellikle erkeklerden daha uzun olabilirler; ancak erkekler, ortaokul sonlarına doğru bu farkı kapatarak kızları geçerler (Aydın, 2010). Adölesan dönemde, erişkin boy uzunluğunun yaklaşık %20-25'i kazanılır (Akçan ve ark., 2016). Kemiklerin uzamasıyla ilişkili olarak, bu dönemde büyüme ağrıları yaşanabilir.

Bu evrede boy uzaması ile eş zamanlı olarak gözlemlenen bir diğer önemli değişim, kilo artışı ve yağ birikimidir. Kızlarda, bu dönemde yaklaşık 16 kg, erkeklerde ise 20 kg civarında bir kilo artışı yaşanır. Erkeklerde kilo artışı, daha çok kas ve kemik kitlesindeki artıştan kaynaklanırken; kızlarda ise yağ birikimi daha belirgin bir rol oynar. Adölesan döneminde ergenlerde kilo dalgalanmaları da sıkça gözlemlenen bir durumdur.



2.2.1.2.Cinsel büyüme

Cinsiyet hormonlarının artan salgılanması, bireyin cinsiyete özgü karakteristiklerinin belirginleşmesine yol açar. Erkek ve kızlarda büyüme hızı, erkeklerde genellikle 11,5 ile 16 yaş arasında, ortalama olarak 14 yaşında; kızlarda ise 10,5 ile 14-15 yaş arasında, ortalama olarak 12 yaşında görülen bir büyüme atılımı ile dikkati çeker.

Birincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi, erkeklerde penis ve testislerin büyümesi ile kendini gösterirken, kızlarda ise yumurtalıkların, rahmin ve vajinanın gelişimi ile cinsel fonksiyonların yerine getirilmesinde kayda değer bir ilerleme olur.

İkincil cinsiyet özelliklerine gelince; erkeklerde ses tonunun derinleşmesi, yüz kıllarının çıkması; kızlarda meme gelişimi, kalçaların genişlemesi, sesin incilmesi gibi özellikler ve her iki cinsiyette de vücut kıllanmaları gibi gelişmeler gözlemlenir.

Erkek bireylerde testosteron hormonunun etkisiyle, gece meydana gelen ejakülasyon olayları yaşanır. Dişi bireylerde ise östrojen hormonunun artan üretimi ile menstrüel kanama süreci başlar; bu durum ergenlik döneminde üreme kapasitesinin bir işareti olarak kabul edilir. Kızlarda adet döngüsü ilk birkaç yıl düzensiz olabilir, bu durum genç bireylerin psikolojisini olumsuz etkileyebilir.

Ergenlik döneminde hormonların artmasıyla birlikte sebum üretimi de artar, bu durum ciltte gözeneklerin tıkanmasına ve akne oluşumuna sebep olur. Aynı zamanda saçlarda yağlanma ve kepeklenme görülebilir. Ter bezlerinin aşırı aktif olması, ergenlerde karakteristik bir koku oluşumuna yol açar, bu nedenle bu dönemde kişisel hijyen büyük önem taşır.

Ergenler arasında, cinsel büyüme ve beden algısı hakkında yanlış anlamalar yaygındır. Örneğin, penis boyutunun cinsel gücü belirlediği, kadınların âdet kanaması sırasında 'kirli' olduğu, ereksiyonun her zaman istemli olarak gerçekleştiği, özel kremlerle göğüs veya penis büyütülebileceği gibi yanlış inanışlar, gençler arasında kaygı ve yanlış bilgilerin artmasına sebep olur. Bu nedenle, ergenlere sağlıklı cinsel kimlik gelişimi için doğru rehberlik yapılması büyük önem taşır.

2.2.2. Zihinsel Gelişim

Jean Piaget'in Bilişsel Gelişim Teorisi, adolesan dönemi, 11-12 yaşlarından başlayarak gözlemlenen soyut düşünme yeteneğinin gelişimini kapsar. Bu evrede bireyler; soyut düşünme, çok yönlü düşünme ve benmerkezcilik olmak üzere üç ana karakteristik nitelikte ön plana çıkmaktadırlar. Piaget'e göre, zekâ gelişimi 15-16 yaşında doruk noktasına ulaşır ve 20 yaşına dek yavaşlayarak ilerler. Bu süreçte, cinsiyetlere yönelik gelişim farklılıkları da gözlemlenir; kızlar dil gelişiminde



erkeklere göre daha ileri düzeydeyken, erkekler matematiksel ve görsel-uzamsal zekâda daha üstün performans sergilerler.

Adolesans döneminin başlarında, soyut düşünme yetisi öne çıkar ve somut düşünme süreçlerinden soyut akıl yürütme ve mantıklı düşünme aşamalarına geçiş yapılır. Ergenler, olaylar arasında neden-sonuç ilişkileri kurabilme, karmaşık soyut kavramları (adalet, hak, ahlâk, siyaset, eşitlik vb.) anlama ve bunlar üzerine düşünebilme yetisine kavuşurlar. Ayrıca, çok yönlü düşünme becerisi sayesinde problem çözme, hipotez geliştirme ve strateji oluşturma yetenekleri gelişir; yaratıcılıkları ön plandadır.

Ergenliğin ortası itibarıyla, bireyler öğrendikleri eski bilgiler ile mevcut deneyimleri arasında denge kurmaya başlarlar; düşüncelerini ve inançlarını yaşam deneyimleriyle uyumlu hale getirme sürecinde olurlar. Bu aşamada, ideolojik perspektifler ve gelecek planlamaları gibi konulara eğilim artar; meslek seçimi gibi önemli yaşam kararları gündeme gelir (Aydın, 2010).

Adolesan dönemindeki bilişsel değişiklikler, "ergen benmerkezciliği" şeklinde bireylerin davranışlarına yansır. Kendi düşüncelerinin ve duygularının özel olduğunu, tüm dikkatin kendileri üzerinde yoğunlaştığını hissederler. Sosyal konulara hassasiyetleri artar ve adil, eşitlikçi bir dünya vizyonu geliştirme eğilimi gösterirler. Ancak bu idealistlik, pratikte azimle çalışma isteği ile çatışabilir; uç düşüncelere ve riskli davranışlara yönelebilirler. Bu eğilimler, aile ve toplumsal normlar ile zaman zaman çatışmaya yol açabilir.

2.2.3.Psiko-sosyal Gelişim Özellikleri

2.2.3.1.Ben merkezci tutum

Ergenlik dönemi, bireyde meydana gelen fiziksel, bilişsel ve psikososyal değişimlerle karakterize edilen kritik bir gelişim aşamasıdır. Bu aşamada, bireyin kendisi ve çevresiyle olan etkileşimi, genişleyen zihinsel kapasiteleri ve değişen beden algısı çerçevesinde yeniden şekillenir. Ergenler, yetişkinlik yolunda bireysel kimliklerini oluşturma sürecini yaşarlar ve bu süreçte, kendilerini merkeze alma eğilimi gösterirler. Bu durum, "ergen benmerkezciliği" terimi ile açıklanmaktadır. Ergen benmerkezciliği; bireyin, kendi duygularının, düşüncelerinin ve inançlarının benzersiz olduğu algısını taşıması ile karakterizedir. Bu, ergenin çevresindeki insanların duygu ve düşüncelerini göz ardı etme eğilimi ve kendi deneyimlerini aşırı önemseme durumu olarak kendini gösterir.

Ergen benmerkezciliğinin temel belirtileri arasında toplum önünde dikkat çekmeye yönelik davranışlar, farklı düşünce ve giyim tarzlarını benimseme arzusu yer alır. Ergenler, çevrelerinden teknik olarak imkânsız olan bir anlayış ve kabul görme talep ederken, kimsenin kendi yaşadığı duygusal derinliği ve acıyı anlayamayacağına dair



bir varsayım geliştirirler. Bu dönemde, ergenler aynı zamanda kendi görüşlerini mutlak doğru olarak kabul eder ve sıklıkla çevresiyle – özellikle ebeveynleriyle – çatışma içine girerler.

Bu sürecin anlaşılması, ergenlik dönemindeki gençlerle etkili bir iletişim kurabilmek için önemlidir. Ergenlik döneminde yaşanan bu bilişsel ve duygusal değişimlerin, genç bireylerin karşı karşıya oldukları zorluklar ve bu zorlukların aşılmasında onlara nasıl destek olunabileceği konusunda farkındalık yaratır. Ayrıca, ergenlik dönemindeki bu değişiklikler, bireyin gelişim yolculuğunun doğal bir parçası olarak kabul edilmeli ve gençlerin bağımsızlık kazanma, özgüven oluşturma ve yetişkin rollerine hazırlanma süreçlerinde desteklenmelidir.

2.2.3.2. Kimlik gelişimi ve kimlik krizi

Kimlik kavramı, bireylerin kendilerini algılama ve tanımlama biçimlerine işaret eder (Bilgin, 2007:78). Bu, bireyin kendi varlığını nasıl kavradığı ve yaşadığıyla ilgilidir. Erikson'un psiko-sosyal gelişim teorisi içerisinde, ergenlik evresinin temel bir işlevi olan kimlik oluşturma süreci, "Ne olması gerektiğim gibi değilim ne olacağım gibi de değilim, fakat geçmişte olduğum gibi de değilim." ifadesi ile basitçe tarif edilmiştir.

Ergenlik çağı, bireyin yaşamı boyunca kendi kimliğini oluşturma çabasının en yoğun yaşandığı zamandır. Ergen, "Ben kimim?", "Ne olmak istiyorum?", "Ne yapmak istiyorum?" gibi sorularına yanıt ararken deneyimlediği roller, sadece ailesi için değil, bulunduğu sosyal çevreler için de önemli etki ve referans noktaları oluşturur.

Gençtan'a (1995) göre, ergenlik rollerde bir belirsizlik ve geçicilik sürecidir. Ergen, aile bireylerinden aldığı güçlü imajı yıkmak ve yerini alacak yeni rol modeller bulmak için bir arayış içine girer. Bu kişiler arasında öğretmen, sanatçı, sporcu ya da siyasetçi gibi farklı alanlardan insanlar yer alabilir. Ergenin kimlik arayışı sırasında bu kişilere duyduğu hayranlık zaman içinde değişebilir ve bir gün bir modeli hayranlıkla izlerken, diğer gün kolayca eleştirebilir.

Ergenlik dönemindeki kimlik inşası sürecini bir binanın inşasına benzetmektedir Abalı (2012). Burada, deneme-yanılma yoluyla oluşan özdeşimlerden elde edilen tecrübeler, bu binanın tuğlaları gibidir. Tıpkı bir binanın dayanıklılığının kullanılan tuğlaların kalitesine ve düzenine bağlı olması gibi, ergenin oluşturacağı kimlik de yaşadığı tecrübelerin kalitesi ve birbiriyle olan uyumuyla şekillenir. Birey, kendini çevresindeki diğer insanlara göre konumlandırmaktadır.

Çocukluktan getirilen değerlerin, kabul görmüş düşüncelerin ve inançların ergenlik döneminde hem cinsiyet hem de sosyal açıdan yeniden değerlendirilip, yeni inanç sistemleri ve yaşam tarzı oluşturma girişimleri, psiko-sosyal gelişim sürecinde kimlik krizleri olarak ortaya çıkar. Erikson'a göre (Abalı, 2012), ergenlik döneminde yaşanan



ve çözümlenemeyen kimlik krizi, psikososyal gelişimin normal bir parçasıdır ve bu problemler yetişkinlikte kimlik sorunları olarak karşımıza çıkabilir. Çünkü geliştirilen cinsel ve sosyal kimlik, kişinin tüm ilişkilerinin temel taşıdır.

2.2.3.3. Benlik algısı ve benlik saygısı

Bireysel algılama, diğer bireylerin algılamaları ve ideal benlik arzusu, psiko-sosyal gelişim sürecinde temel bir rol oynar. Cooley tarafından tanımlanan "ayna benlik" kavramı, bireylerin diğer insanlardan aldıkları geri bildirimlerle kendi benlik saygılarını düzenlediklerini öne sürmektedir. Bu geri bildirimler, bireyin kendini nasıl algıladığını şekillendirir.

Ergenlik döneminde, bireyin beden memnuniyeti ile benlik saygısı arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar, ergenlerin beden imajlarından duydukları memnuniyetin bu dönemde önemli bir etkidir (Taşar, Paksoy, 2021; Öngen, 2002; Karakurt, 2019). Fizyolojik değişimlerin hızı, ergenleri hem fiziksel görünüşleri hakkında sürekli düşündürür hem de akranlarıyla karşılaştırmalar yapmaya iter. Bu değerlendirmeler sonucunda oluşan beden imajı, ergenin psikolojik refahı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Ergenlikle başlayan bireyselleşme sürecinde, ergenler ebeveyn figürlerinden bağımsızlaşarak arkadaş gruplarına yönelir. Bu durum, ergen için önemli bir stres kaynağıdır; zira hem ebeveynlerine karşı bağımsızlık talep ederken hem de yetişkin sorumluluklarından korkarlar. Bu karışık duygularla başa çıkma konusunda yetersiz olduklarında, ergenler benlik bütünlüğünü korumak için savunma mekanizmalarına başvururlar. Yetişkinlerle yaşadıkları çatışmaların yanı sıra, yol gösterecek bir rehberin desteğinin güven duygusu sağladığı bilinir.

Benlik saygısı, cinsiyet ve kültürel farklılıklarca etkilenir ve ergenlerin psikososyal gelişimine göre değişir. Benlik saygısının düşük olması, ergenlerde iç ve dışa dönük sorunların önemli bir öngörücüsüdür (Akgüneş, Kolburan, 2018; Sevim ve diğerleri, 2020). Bu çalışmalar, benlik saygısının ergenlerin psikososyal gelişimi üzerindeki etkilerini detaylandırmaktadır.

2.3. Ergenlerdeki Biyo-Psiko-Sosyal Değişimlerin Duygu ve Davranışları Üzerindeki Etkileri

Ergenlikteki fizyolojik ve hormonal değişimler, ergenin duygularını ve davranışlarını doğrudan etkiler. Ergenliğe girişte bedende orantısız ve hızlı büyüme, beden uzuvları arasındaki eşgüdümün bozulması ile hareketlerinde ve dengesinde uyumsuzluk, hantallaşma ve sakarlık görülmeye başlar. Bu durum ergende gerek



insan ilişkilerinde gerekse etkinliklerde hata yapma kaygısına yol açarak özgüvenini sarsar ve girişimciliğini olumsuz etkiler.

Büyüyen bedende fiziksel huzursuzluk hali hasıl olur ve sürekli hareket halinde olma ihtiyacı duyar. Yerinde duramama hali gözlemlenir. Konsantrasyon bozukluğu ve çevreye karşı ilgisizlik vardır, bu özellikle akademik yaşamına dikkat eksikliği olarak yansyarak akademik başarısını da etkiler.

Hızlı değişimlere psikolojik olarak uyumlanamadığı için kendi bedenine yabancılaşma, bedeninden utanma, gizleme ihtiyacı duyar. Kendi bedeniyle yüzleşmemek için banyo yapmaktan kaçınma, pasaklılık, dağınıklık gibi davranışlar sergiler. Bu dönemde ebeveynin ve çevrenin baskıcı tutumu çekingen kişilik özellikleri geliştirmesine zemin hazırlar.

Bir yandan fizyolojik ve cinsel değişimlere ayak uydurma çabası diğer yandan akademik, ailevi, toplumsal görev ve sorumlulukları ergenin halen var olan gücünü aştığı için büyüme yorgunluğu yaratır.

Bütün enerjisi cinsel ve bedensel büyümeyle harcandığı için birey çabucak yorulur, çalışmaya karşı isteksizlik, üşengeçlik yaşar. Enerji toplamak için sık sık odasına kapanır. Olup bitene dair içsel kritikler yaparken, kendi duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmak için çevresiyle iletişimi kesip kabuğuna çekilme ihtiyacı duyar. Yalnızlık isteği belirgindir. Bu manzara hızlı gelişim sürecinin ardından sosyal yönden bir duraklama yaşıyormuş gibi algılsa da gelişimin normal seyridir.

Cinsel büyümeyle karşı ilgisi çok yoğundur. Cinselliği keşfetmede kendi kendini tatmin davranışlarında bir yandan hazzı yaşarken bir yandan da suçluluk hissetme gibi karmaşık duygularla boğuşur. Ergenliğin başlangıcında karşı cinsle ilişkilerde grupla ilişkiler tercih edilirken ergenliğin sonlarına doğru yerini birebir romantik ilişkilere bırakır. Hem utangaçlık hem de flörtleşme isteğiyle karşı cins tarafından beğenilme isteği davranışlarını yönetir. Beğenilmeme, reddedilme kaygıları, cinsel dürtüleri bastıramama korkusu ve cinsel kimlik kaygıları taşırlar.

Hormonal dalgalanmalar nedeniyle duygu durumu istikrarsızdır. Ani öfke patlamaları, ağlama nöbetleri, aşırı coşku ve heyecanlılık hali sık sık yaşanır. Alınganlık, elem, küskünlük, umutsuzluk, şefkat, merhamet, acıma vb. duygulanım yoğunlukları ve buna eşlik eden davranışlar gözlemlenir. Duyguları çok çabuk tetiklenir. Ani duygu geçişleri vardır. İlişkilerinde hemen samimi olma ve çabuk bıkınlık gösterirken ilgi ve uğraşlarında da kelebek gibi daldan dala konar. Gergin, tedirgin ve huzursuz halleriyle dikkat çekerler.

Boy ve kilosu ile ilgili yorumlara hassaslık gösterir. Vücudun artan enerji ihtiyacı ile birlikte beslenmede yaşanan dengesizlikler obeziteye yol açabilmektedir. Boy kilo endeksi ergenler için takıntı oluşturabilmekte, kilo alma korkusuyla ve genellikle zayıf olabilme idealiyle kilo vermeye odaklı davranırlar ve beslenirler. Akranları ile sürekli



kendini kıyaslama ve kendine acımasız hüküm verme hali depresif duygular yaşamasına yol açar.

Ergen gerçek yaşamda ulaşamadıkları isteklerine, güce ya da kişilere, kurduğu düşlerle hayal dünyasında ulaşarak telafi etmeye çalışır. Bu gündüz düşleri, içsel gerginlikte geçici bir rahatlama yaşatır. Yoğunluğu ve niteliği ile davranışlarını şekillendirirken şiir, öykü yazma gibi yaratıcılıklarını geliştirdiği gibi gerçek dünyadaki sorumluluklarından uzaklaştırdığında ise sorun teşkil eder.

3.ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞANAN SORUNLAR

3.1.Ergenlik Dönemi Gelişim Görevlerindeki Yetersizlikler

İnsan yaşamında içinde bulunduğu dönemde has, başarıldığında bir sonraki döneme geçişi kolaylaştıran ve birbirini destekleyen ve yaşamı kolaylaştıran bilgi, beceri ve tutumlar gelişim görevleri olarak nitelenir. Ergenlikteki gelişim görevlerini başarıyla tamamlayan ergen yetişkinliğe geçişte Havighurst'un geliştirdiği "ergenlikteki gelişim görevleri listesine" göre ergenin; fiziksel görünümünü kabul etmek, her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurmak, toplumsal cinsiyet rolünü başarmak, ebeveyninden bağımsız olmak, bir meslek seçip geleceğe ve evlilik yaşamına hazırlanmak, değerler sistemi ve ideoloji edinmek gelişim görevlerini (akt: Dincel,2006) başarması gerekir. Güçlü duygular ile başa çıkmayı öğrenmek de ergenlik dönemindeki gelişimsel görevlerden birisidir (Koydemir, 2018).

Ergenin bu ağır yükün altında ezilmesi, gelişim görevlerini yerine getirmede gerekli bilgi ve sosyal destekten yoksun olmak pek çok sosyal ve psikolojik sorunlar yaşamasına neden olur.

3.2.Ebeveyn ve Otorite ile Yaşanan Sorunlar

İçinde yaşanan kuşağın karakteristik özellikleri bireylerin algılarını, iletişim biçimlerini, tutum ve davranışlarını etkileme gücüne sahiptir. Beklentiler ve değerler her iki taraf için de kendi kuşağının kabulleri ile belirlendiği için ebeveyn ile ergen arasındaki kuşak çatışması en büyük sorun olarak kendini gösterir. Ebeveyn tutumları da bu sürecin seyrinde belirleyici olurken aşırı koruyucu ya da baskıcı ebeveynler ergenlerle daha fazla çatışırlar.

Kendi bağımsızlığını kazanma arzusuyla kısıtlanmaya ve otoriteye başkaldırır. Kendi dünyasına odaklı yaşadığı için sık sık görev ve sorumluluklarına karşı umarsız bir şekilde davranır. Sorumluluklarının hatırlatılması durumunda aile ile çatışmalar yaşar. Karşı cinsten arkadaşlıklarına, kişisel yaşam alanına müdahale edilmesine karşı agresif tavırlar sergiler. Eve giriş çıkış saatleri, seçtiği kıyafetler, ilgileri, arkadaş seçimi dolayısıyla aile ile sık sık karşı karşıya gelir. Yaşama karşı deneyimsizliğinden



kaygılanan ebeveynlerin yapıcı olmayan eleştirileri, nasihat verme ihtiyacı karşısında ergen kendini iletişime kapatır. Odasına kapanır ve daha ileri boyutta ise evden kaçmalar da yaşanabilmektedir.

Toplumsal normları ihlal ederek kendine hareket alanı yaratmaya çalışırken otoritenin sınırlarına takılır. Ait olduğu grubun normlarına uygun davranmayı seçer. Ebeveyni ve otorite pozisyonundaki diğer kişileri eleştirileri, dikkate almamaları iletişim çatışmalarına dönüşür. Disiplin sorunları, güç çatışması, oto kontrolde zayıflık, yalan söyleme, söz dinlememe, itaatsizlik, hırçınlık en sık gözlemlediğimiz davranışlarıdır.

3.3.Bedenini Kabul Sorunları

Ergen değişen bedenini akranları ile kıyaslar ya da popüler kültürdeki güzellik kriterlerini karşılama durumunun kritiğini yapar. Beden algısından, kendini güzel veya yakışıklı, uzun ya da kısa, kilolu ya da zayıf bulma durumundan hem kendine duyduğu saygı hem de toplumda kendini var etme cabası etkilenir. Olumsuz algıları ergende olumsuz duygu durum gelişmesine neden olur. Sosyal olarak kendini izole etme, teknolojiye ya da keyif verici maddelere bağımlılık gibi sığınma yollarına başvurulabilir.

3.4.Akran Zorbalığı

Sosyal kimliğin kazanıldığı ergenlik döneminde ebeveyninden daha önemli olarak konumlandırılan arkadaşlardır. Kimliğini şekillendirirken, ailesini ya da otoriteyi değil arkadaşlarını kabul ve onay mercii görmeye başladıkları bu dönemdeki akran zorbalığı ergenin korkulu rüyasıdır. Ergenler, fiziksel görünüm, zihinsel zayıflık, yeni bir okula başlama, yeni bir yere taşınma vb. durumlarda ağırlıklı olmak üzere okulda ya da diğer sosyal mecralarda zorbalığa maruz kalabilmektedirler.

Araştırma bulguları, erkeklerin daha fazla zorbalık uyguladığı, erkeklerin daha çok fiziksel zorbalığa, kızların ise ilişkisel ve eşyalara zarar verme şeklinde zorbalığa maruz kaldığı, lisede artış gösterdiği yönündedir (Burnukara & Uçanok, 2012). Durumu aile ya da öğretmenlerine aktaramayan, zorbalığa karşı güçsüz ve yalnız hisseden ergenin durumu okul terkine kadar varabilmektedir. Bu sorunların yaşanmaması adına güvenli okul ortamına ve önleyici geliştirici rehberlik desteğine ihtiyaç olduğu açıktır.

3.5.Cinsiyet Rolü ve Toplumsal Cinsiyet ile İlgili Sorunlar

Teknolojinin beraberinde getirdiği değişim ve dönüşüme rağmen dünyada cinsiyete yüklenen rollere uygun davranma beklentileri halen devam etmektedir.

Ergenlerin özerkleşme ve kimlik kazanma sürecinde bu önceden biçilmiş rol ve beklentileri sorgulamalarıyla zaman zaman topluma ters düşerler. Kadın ve erkek arasındaki kadın aleyhine güç dengesizliği, karar verme, iş gücü ve eğitime katılımı, ev ve ev dışı işlerindeki paylaşımdaki eşitsizlik, kadına yönelik şiddet vb. durumlara başkaldırır. Toplumsal cinsiyet kalıplarına direnç ve kadın hakları savunuculuğu gibi ideolojik hedeflerle hareket etme arzusu davranışlarını yönlendirir. Ergenlerin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına ilişkin algıları ile sosyo-demografik özellikler arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı araştırmalarla da bulgulanmıştır (Demirtaş, 2019).

3.6.Beslenme ve Yeme Problemleri

Büyüme ve gelişmeye paralel olarak sağlıklı kemik ve kas gelişimi için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları bu dönemde ekstra önem kazanır. Ergenlerin yaşam stilleri ve bununla beraber edindikleri yeme alışkanlıkları ile ilgili hatalar ortaya çıkabilecek obezite ve yeme bozuklukları bakımından dikkate alınması gereken unsurlardır. Kazanılan sağlıksız beslenme alışkanlıkları anlık olarak biyolojik dengeyi ve yaşamda verimliliği düşürürken aynı zamanda yetişkinliğe taşınan sağlık sorunlarının da temelleri atılmış oluyor (Köseoğlu, Tayfur, 2017).

Güne kahvaltısız başlamak ve öğün atlamak, fast food beslenme, tek tip beslenme, paketli gıdalar, aşırı asitli içecek ve enerji içeceği tüketimi de dönemin sağlıklı ve dengeli olmayan beslenme davranışlarıdır.

Medya, akranlar ve toplumun fiziksel görünümüne yüklediği anlamlar, güzellik ölçütleri bireyi idealindeki bedene ulaşmaya teşvik eder. Sürekli kendini şişman bulan ergen, manken bedeni de denilen sıfır beden olabilmek için kontrolsüz ve katı diyetler yapar. Aç olmasına rağmen yemeyi reddetmesi anoreksiya nervroza; yedikten sonra suçluluk hissederek ishal yapıcı ilaçlar ya da kusma yoluyla yemeği çıkarma girişimleri bulumia nervroza olarak adlandırılır. Aşırı zayıflayan vücut güçsüz düşer, bağışıklık sistemi zayıflar. Gelişen fiziksel rahatsızlıklara, zihinsel süreçlerde yavaşlama, depresif duygu durum eşlik eder.

Aşırı yağlı, şekerli, karbonhidratlı ve tuzlu beslenen ergenler, spordan, hareketli yaşamdan uzak kaldığında alınan kalorileri harcayamamaktadır. Alınan enerji, harcanan enerjiden fazla olduğunda, ergenin bedeni gittikçe yağ depolamaya başlayarak şişmanlar, ergende obezite oluşturur. Bu da ergende kalp damar hastalıkları başta olmak üzere pek çok sağlık sorununu beraberinde getirerek yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Psikolojik olarak, olumsuz beden imgesini ile benlik saygısı ve özgüveni azalan ergen, sosyal anksiyete yaşar, asosyal davranışlar geliştirir. Sosyal destek eksikliğinde içe dönme, depresyon hatta intihara bile yol açabilmektedir.

3.7.Ergenlik Gecikmesi

Ergenliğe giriş her bireyde aynı zamanda olmadığı gibi bazı ergenlerde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme gecikebilmektedir. Hormonal, genetiksel, hastalıklar, beslenme vb. nedenlerle boy uzaması, cinsel organlardaki büyüme, üreme yeterliliği belirtileri ve ruhsal gelişmeleri gecikebilir. Ergenliğe girişi 16 veya 18 yaşlarını bulabilir. Bu durum hem ergeni hem ailesini tedirgin eder. Cinsel olgunlaşmanın gecikmesi çocukta eksiklik duygusu yaratarak psikolojik sorunlar gelişmesine yol açar. Uyum sorunları yaşayabilir, zorbalığa maruz kalabilir. Özgüvensizlik ve akranlarını kıskançlık duyguları ile sosyal ortamlardan kaçınır, okula devamsızlık yapabilir. Tüm zihinsel enerjisini bu sorununa verdiği için akademik ve günlük sorumluluklarına karşı motivasyon eksikliği yaşar ve akademik başarısı düşebilir.

4. DUYGUSAL UYUM SÜRECİNDE MALADAPTİF DAVRANIŞLAR

Yaşamın en zorlu dönemecinden geçen ergenler bu dönemde yaşadıkları sorunlarla baş ederken bazı maladaptif davranışlara yönelebilmektedir. Bunlar;

4.1.Sağlıksız Savunma Mekanizmaları Kullanma

Sorunlar karşısında aileden öğrendikleri baş etme mekanizmaları ve bilişsel esneklik düzeyi ergenlerin problem çözme biçimlerini şekillendirir. Demokratik olmayan aile yapısı, toplumsal cinsiyet rolleri, arkadaşlar, akademik yaşam, kültürel normlar vb alanlarda yoğun çatışma yaşayan ergenler, yansıtma, inkâr, gerileme, somatizasyon gibi sağlıklı olmayan savunma mekanizmalarını daha sık kullanır. Benmerkezci tutumları nedeniyle bilişsel esnekliğe sahip olmayan ergenler, üstesinden gelemmediği sorunu yok sayma, ondan kaçınmaya başvurabilmektedir. Sorunu bir tehdit olarak görüp, çözemeyeceklerine inandıklarında kendini ve başkalarını suçlamaktadırlar (Bedel, Ulubey, 2015).

4.2.Suç Yönelik Davranışlar ve Şiddet

Hormonların da etkisiyle dürtü kontrol yetersizliği, sosyal becerilerdeki ve baş etme becerilerindeki yetersizlikler, desteksiz hissetme vb nedenlerle ergenler şiddete ve suça yönelebilmektedir. Sonrasını düşünmeden hareket ettiği ehliyetsiz araç kullanmaktan hırsızlık yapmaya, adam yaralamaya kadar farklı düzeylerde yasalarla ters düşecek, başını derde sokacak davranışlar gözlenebilmektedir.

Sevgi eksikliği ve baskıcı anne baba tutumları ile empati eksiklikleri de engellenmeye karşı toleranssızlık geliştirebilmektedir. Öfkesi çabuk tetiklenir. Bandura, saldırganlık gösteren gençler hatalı öğrenmelerin ve alışkanlıkların kurbanı olduğunu savunur.



Çevredeki ya da medyadaki yanlış rol modellerden etkilenmesiyle alternatif davranışlar yerine şiddet davranışlarına başvurabilmektedir.

Özellikle duyguları anlama ve ifade etme ve yönetme becerisi zayıf olan ergenlerde şiddete yönelme daha ağırlıklı görülmektedir. Yine bir işte çalışma ve okulu bırakma ile suça sürüklenme arasında ilişki bulunmuştur (Kuzucu,2006). Suça karışanların tekrarlı kez benzer suçlara sürüklendiği literatürle desteklenmektedir (Tas, Arabacı, 2019).

4.3. Depresyon

Depresyon; yaşamdan zevk alamama, hoş olmayan duygu durum, karamsarlık, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları gibi olumsuz duygu durum yoğunluğuna eşlik eden basit günlük aktiviteleri bile yapmak istememe gibi nöro-psikolojik bir sağlık sorunudur.

Temel ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçlarını karşılayamaması, stresli yaşam olayları, genetik yatkınlık, ailesel ya da çevresel faktörler, duygu düzenleme becerilerinin yoksunluğu ergenin uyum ve baş etme kaynaklarını tüketebilir. Bu durum ergenin öznel iyi oluş halini olumsuz etkileyerek depresyona girmesini hızlandırır. Depresyondaki ergen özbakımı da dahil olmak üzere akademik, sosyal yaşamının pek çok alanında performansı düşer, içe döner, psikosomatik şikayetler, iştah ve uyku sorunları baş gösterir. Depresyonla baş etmeme, zararlı alışkanlıklara yönelimin ve bağımlılıkların önünü açar. Depresyon, ergenlerin intihar davranışı ve intihar düşüncelerinin en önemli belirleyicisi ve bu gruptaki ölümlerin önde gelen nedenlerinden biri olması nedeniyle önem arz eder (Akkuş Çutuk, 2017).

Destekleyici aile ilişkileri ve ergenin özsaygısı, depresyon açısından koruyucu olarak rol oynamaktadır. Ailede ruhsal hastalık hikayesi, ergen ebeveyn çatışması, fonksiyonel olmayan ebeveyn tutumları, yüksek stres altında çalışan anneler, anne-babada depresyon varlığı ergen depresyonu açısından en önemli psiko-sosyal risk etkenleri olarak saptanmıştır. (Hamidi ve arkadaşları, 2013), (Eryüksel, Akın 2003).

4.4.Bağımlılıklar

Ergenler yaşam yolculuğundaki bu engellerle dolu yolda karşılaştıkları stresörler, hayal kırıklıkları, çatışmalarla baş etmede içsel kaynakları yetersiz kaldığında sadece dışsal yatıştırıcılarla kendini sakinleştirmeye yönelirler. Bu dışsal uyarıcılar eğer dengeli kullanılırsa sağlıklı olabilirken bağımlılık boyutuna geldiğinde tehlike arz eder. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre bağımlılık, "kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü



kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.”

Ergenlik döneminde can sıkıntısının artmış olması nedeniyle ergen doyum sağlayacağı, zamanı değerlendirebileceği meşguliyetler arar. Akıllı telefon, televizyon ve bilgisayarlar aracılığı ile ilgi alanlarına, eğlence ve oyunlara ekonomik yoldan kolayca ulaşabilmesi cazip gelir. Öte yandan iletişim kurma, çatışma çözme becerileri zayıf olan ergenler için sosyalleşme, sanal arkadaşlıklar kurma fırsatı verdiği için internet başında gittikçe artan miktarlarda zaman geçirirler. Yaşamının kontrolünde henüz yetkin olamadığı için kendini başarısız bulup kendi gözünde öz değeri düşen ergen, kontrolü elinde tutabilme, galibiyeti deneyimlemek için sanal oyunları tercih eder. Gerçek yaşamdaki aktivitelerden daha fazla sosyal medya, sanal oyun, akıllı telefonuyla zaman geçirerek bağımlılık geliştirir.

Kimlik bunalımı yaşadığı bu dönemde bazen meraktan bazen arkadaş gruplarının etkisi ve akran baskısı nedeniyle bazen de büyüdüğünü göstermek için sigara, alkol gibi keyif verici zararlı alışkanlıklara yönelir. Psikolojik sağlamlık geliştirememiş, sınır çizemeyen, özgüveni düşük, akademik ve sosyal yönü zayıf, hedefi olmayan ergenler bağımlılık geliştirmeye yatkınlık gösterir. Arkadaş partileri, mezuniyetler gibi riskli ortamlar ve “iç rahatlırsın”, “bir kereden bir şey olmaz” “beni mi kıracaksın” gibi kandırıcı cümlelerle ergen bağımlılık yapıcı ürünü denemeye itilir. Ergenler risk almayı sevdikleri için deneme tekliflerini geri çevirmeyerek bağımlılık döngüsüne ilk adımı atarlar. Sigara ile başlayan ve alkol, uyuşturucu madde kullanımına kadar varan bağımlılıkların ilk adımı ergenlikte atılır.

Ergenlik döneminde çalkantılı ruhsal durumu, yoğun stresi ile istikrarsız duygularını yönetmekte zorlanan ergenler yeme atakları gösterir. Tatminsizlik, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla boğuşurken aciz kaldığında, daha iyi hissetmek için başladığı duygusal yeme davranışları zamanla belli yiyeceklere bağımlılık geliştirmeye evrilir. Yiyecekler, yaşamda doyum sürecinin dolaylı aktörleri olurken bu bağımlılık döngüsünden çıkmak artık çok zor bir hal alır.

4.5. İntihar Düşünceleri ve Girişimleri

Bireylerin çocuk olmakla yetişkin olmak arasında sıkıştığı, kimlik edinme savaşımı verirken tavan yapan hormonların etkisiyle sürekli değişen duyguları nedeniyle aşırı kırılgan bir ruh haline dönüşebilir. Hayal kırıklıkları, hastalıklar, aşk acısı, başarısızlıklar vb. ailevi ve sosyal zorluklar karşısında ergen var olan baş etme becerileriyle üstesinden gelemediğinde tek çözümü hayatına son vermek olarak görebilir. Zor bir durumdan kaçınmak kadar birisini ya da birilerini cezalandırmak, kontrol altına almak için de intihar girişiminde bulunabilir.

Bilişsel süreçlerindeki çarpıtmaları ve olumsuz otomatik düşünceleri ile olayları olduğundan farklı yorumlaması nedeniyle yaşadığı zorlu yaşam olaylarının etkisinden kurtulabilmek için bilinçli olarak hayatına son vermek ister.

İntihar girişimi ya da intihar düşüncesinde kişilik özelliklerinin de önemli bir faktördür. Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve erken dönem maladaptif şemaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu araştırma bulguları ile de desteklenmektedir. Düşük duygusal yılmazlık düzeyleri hem maladaptif şemaların aktifleşmesini kolaylaştırırken hem de aktifleşen şemaların yarattığı sıkıntıyı daha da arttırmaktadır (Akbaytar, 2022).

Yaşama sevinci ve hayatta kalma isteği azaldığından ancak bu şekilde yaşadığı ruhsal acıdan kurtulabileceğine inanır. Etrafına yaşamda bir amacının kalmadığını söylemesi, sürekli endişeli, mutsuz görünümü, birden alkol-uyuşturucu kullanmaya başlaması, uyku ve beslenme rutinin bozulması, kendini aile arkadaşlardan izole etmesi, sık sık ölüm hakkında konuşması intihar sinyalleridir. Ergenin çevresinde bulunan herkesin duyarlılığına ihtiyaç duyan yaşamsal önemde bir durumdur.

5.DUYGULARIN İŞLEVLERİ

5.1.Temel Duyguların Sınıflandırılması

Kişinin bir duyguyu ya da duygular kümesini kontrol etme becerisi olarak tanımladığı duygu düzenleme bireyin yaşam kalitesinde önemli rol oynar (Karakaş, 2017).

Duygu, bireyin ruh hâlinde biyokimyasal (içsel) ve çevresel tesirlerle etkileşiminden doğan kompleks psiko-fizyolojik bir değişimdir (Vikipedia: erişim 5.11.2023). Duygular, fizyolojik kökenli olsa da aslında biyo-psiko-sosyal ihtiyaçlarının doyum düzeyi ile ilgili bilgi veren uyarıcılar olduğu için değerli verilerdir. Duygulara içsel yaşantıların dışsal göstergesi de diyebiliriz. Duygulara bedensel değişimler, ifade biçimi (sözel ve bedensel) ve davranışların eşlik ettiği bir örüntüdür.

Duyguların kabul edilmesi, anlamlandırılması ve düzenlenmesi yönünde ilerleyen Duygu Odaklı Terapi modeline göre duygular: birincil duygular, ikinci duygular ve araçsal duygular olarak üçe ayrılır (Greenberg, 2012. Çeviren: Kızıldaş, S)

Birincil (işlevsel) duygular, “şimdi ve burada” olan olaylara verilen doğrudan tepkilerdir (Çelik, Aydoğdu, 2018). Hayatta kalma dürtüsüyle bilgi sağlayan otomatik bir değerlendirmenin sonucu oluşumlardır. Mevcut duruma göre (depresyon esnasında korkmak gibi) ortaya çıkan ve koşullar değiştiğinde yok olan duygulardır. Birincil maladaptif duygular ise travmatik bir yaşantı sonrası oluşan ama o olay sona ermiş olsa da değişmeyen ve artık zarar vermeye başlayan saplantılı, olumsuz duygulardır.

İkincil duygular: Birincil duyguya karşı geliştirilen, onu gizlemek veya maskelemek için kullanılan duygulardır. Buzdağının altındaki duygulara birincil duygular iken buzdağının görünen kısmındaki duygular ise sekonder duygulardır. İçimizde ne yaşadığımızı perdelerler ve dış dünyaya neye ihtiyacımız olduğu konusunda karışık sinyaller gönderirler (Greenberg, 2012, Çeviren: Kızıltaş,S). Örneğin, bir oyunda oyuncunun kaybedince öfke duyması gibi. Temelde var olan duygu, üzüntü, yetersizlik, güçsüzlük hissi olmasına rağmen öfke onu gizlemek için paravan görevi görür.

Araçsal (Manipülatif) Duygular: Bireyin diğer insanlara isteklerini yaptırabilmek, onları kontrol edebilmek için sergilediği göstermelik duygulardır (Greenberg, 2019.Çeviren Ateş ve Lapsekili). Timsah gözyaşları olarak da nitelendirilebilir. Bazen bilinçli bazen bilinçaltının etkisiyle harekete geçen duygulardır. Örneğin, sevdiği kişiyi yanında tutmak için evde tek başına kalmaktan korkmak gibi

Duygular evrenseldir ve bilişsel, kültürel, öznel değerlendirmelerle ve gözlemlenen davranışsal ve fizyolojik yansımaları ile var olurlar. İfade biçiminin sıklığı ve yoğunluğuna göre sağlıklı ya da patolojik olarak nitelendirilirler. Duygular yönlendirici özelliği ile ilişkilerimizi etkilediği gibi karar verme, öğrenme, problem çözme becerilerimizi de etkiler.

5.2.Temel Duyguların İşlevleri

Greenberg, bizi hayatta tutmak için doğuştan gelen 7 temel duygu olduğunu belirtmiştir: Korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlık. Bu yaşamsal duygular, ihtiyaçlarımıza dair alarmlar vererek aynı zamanda bizi güdüleyen güçlerdir (Greenberg, 2012. Çeviren: Kızıltaş, S). Şimdi bu duyguların yaşamın ahenkine katkı sunan işlevsel yönlerine bakalım.

Korku, Can ve mal güvenliğimize tehdit ya da tehlike algıladığımızda alarm durumu oluşturup kaçma, kaçınma, tedbir alma ve korunma davranışlarına sevk ederek hayatta kalmamızı sağlar. Yaşamsal önceliklere ışık tutarlar.

Öfke; Engellenme ya da haksızlığa uğrama gibi benlik algımıza zarar veren, rahatsızlık yaratan durumlarda sınırlarımızı korumamızı sağladığı gibi yakıt olarak kullanırsak atılım yapmamızı da sağlar.

Tiksinti: Gıda, nesne, insan, durum vb. beden ya da ruhumuza iyi gelmeyecek, iyilik halimize zarar verebilecek şeylere mesafe koymamızı, uzak durmamızı sağlar.

Mutluluk, neşe: Değerlerimiz, anlamlı bulduğumuz şeylerin yaşamımıza dahil olması, ihtiyaçlarımızın tatmin edilmesi ile yaşadığımız bu duygu bize yaşama bağlılık ve motive olma, harekete geçme enerjisi sunar.



Şaşkınlık; Beklenmedik durumlarla karşılaştığımızda, anda olup bilgi toplamak için yeni duruma odaklanmamızı ve böylece uygun tepkiyi seçmemizi sağlar.

Utanç: Hem içsel (benlik algısı) hem dışsal (kültürel beklentiler ve toplumsal normlar) kontrol mekanizması olarak kişiyi standartlarının altına düşmekten korumaya yöneltirken, sosyal yaşamda kişiler arası ilişkilerden dışlanmaya karşı koruyucu

Üzüntü, maddi manevi kayıplar yaşadığımızda, kendimizi zayıf, çaresiz ya da yenilmiş hissettiğimiz zamanlarda çevremize yardım talebi sinyalleri göndererek ilgi ve yardım almamızı sağlar. Ayrıca empati kurmamızı ve durumun tekrar yaşanmaması için önlem alma yönünde motive olmamızı sağlar. Peşinden gelen yas süreci kaybımıza uyum sağlamaya evrilir.

Görüldüğü üzere her biri farklı bir işlevi ile yaşama zenginlik katan duygular dozunda yaşandığında yaşamın gökkuşağını oluşturur. Bu gökkuşağının renk uyumu ise ancak duygu düzenleme becerileri ile inşa edilir.

5.3.Ergenin Duygusal Özellikleri

Ergenler duygularını uçlarda yaşadıkları için inişli çıkışlı, çalkantılı, istikrarlı olmayan duygusal süreçlerden geçerler. Kızlarda duygusal olgunlaşma erkeklere göre daha erken gelişir. Karşı cinse yönelik duyguların en yoğun yaşandığı dönemdir.

Hızlı değişim gösteren gelip geçici duygularıyla anlık hazlara yönelebilirler. Neşeli ve mutlu bir ruh halinden aniden mutsuz, hırçın bir hale geçebilirler. Aynı olaya farklı zamanlarda çok zıt duygular besleyebilirler. Hayal dünyası çok geniştir. Buna karşın engellenmeye dayalı hayal kırıklıkları dönemin baş edilmesi gereken sorunlarından biridir.

Kayı, huzursuzluk ve tedirginlik hali gözlemlenir. Böcek korkusundan ölüm korkularına kadar pek çok korku türüyle boğuşurken aynı zamanda güçlü görünmeye çalışırlar. Olumsuz duyguların daha fazla olması dikkat çekici bir dönemsel özelliktir. İçer dönüklük, yalnız kalma isteği de duygularını farkındalıkla şekillenir.

En temel heyecan kaynağı hormonal değişimlerle paralel olarak karşı cins tarafından beğenilme iken bunu yansıtmaması zaman zaman öfkeli ve duygusunun tam tersi tepkilerle olabilir. Aynı zamanda adrenalin yaşamak adına riskli davranışları denediğini de görürüz.

Duyguların ifade biçimleri; bastırma, dışa vurma ya da yön değiştirmesi gibi bireyden bireye farklılık gösterir. Yaşadığı duygu kadar onu nasıl ifade ettiği de bireyin psikolojik, fizyolojik ve sosyal iyi oluş halini etkilediği için göz ardı edilemez. Duyguların etkisi, yoğunluğu ile ve ergenin kontrol edebilme düzeyi ile bağlantılıdır. Çocuklukta olduğu gibi duygusunu anında ve doğal haliyle göstermesi etiketlenme riski yaratacağından için maskeleye yoluna gider. Örneğin; arkadaşlık teklifi geri

çevrilip onuru kırılan ergen, üzüntüsünü dışa vurduğunda ezik, beceriksiz nitelendirilmemek adına duygusunu içinde saklar ve güçlü görünmeye çalışır. Ancak ifade edemediği, bastırdığı duyguları onu aşırı gergin, öfkeli ve hırçın yapabilir. Üzüntü, sevgi, öfke ve korku en fazla yaşadığı duygulardır. Uçlarda yaşanan karmaşık duyguları ve ani duygu değişimleri ile iç dünyasında fırtınalar kopar. Toplumsal uyum ve psikolojik sağlamlık geliştirebilmesinde ergenin duygularını düzenleme becerisi elzem bir ihtiyaçtır.

6. DUYGUSAL ZEKÂ

6.1. Duygusal Zekâ Tanım ve Yetkinlikler

Bireyin algılama, kavrama, mantık ve soyut düşünme, akıl yürütme, analiz etme ve sonuç çıkarma gibi yeteneklerinin toplamı diyebileceğimiz zekâ kavramı, geçmişten günümüze bilişsel boyutu (IQ) ile ön plana çıkmıştır. Mayer ve Salovey, 1990'de duyguların biliş üzerinde etkisi olduğunu ve başarı için duygular hakkında daha bilinçli olunması gerektiği fikri ile ilk kez duygusal zekadan bahsetmişlerdir. Salovey ve Mayer, kendisinin ve başkasının duygularını izleme, elde ettikleri bilgiyi eylemlerinde kullanma gibi duygusal zekayı sosyal zekanın alt kümesi olarak görmüştür (Shapiro, aktaran Kartal, 1999)

1995 yılında ise Goleman, "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir" kitabıyla bilişsel zekanın yaşamdaki başarı ve mutluluk için yeterli olmadığını vurgulamıştır. Yaşamsal beceriler içerisinde duyguları merkeze oturtan tespitlerini içeren bu kitap ile duygusal zekâ (EQ) kavramı literatürde önemli bir yer edinmeye başlamıştır.

Duygusal zihin, akılcı zihin gibi neden-sonuç ilişkilerine, analizlere, düşünceye göre değil; durumsal, bilinçaltı kodlara, geçmiş algılara, çağrışımlara dayalı çok hızlı harekete geçer. Bu bağlamda duygusal zihnin, yaşamdaki kritik dönemeçlerdeki seçimlerimizde etkin rol oynar.

Duygusal beynin yapısında, beynin duygu kontrol merkezi amigdala ve düşünen kısmı neokorteks arasındaki bağlantılar, zihinsel süreçlerin, doğru tercihlerin işleyişinde duyguların katkısını gösterir. Bu durum Eşit eğitime, eşit imkanlara sahip olsa bile; IQ'nun sadece akademik başarıyı tahminde veri sağlayacağı, özel yaşam, sosyal hayat ve iş yaşamındaki başarıyı açıklamak için yeterli olmadığını duygusal zekâ becerilerine ihtiyaç olduğunu ileri sürmüştür. Bu bağlamda, hem dürtü ile hareket etmeyi erteleme lokum deneyi yapılan dört yaşındaki çocukların hem de akademik başarıları yüksek lise birincisi öğrencilerin, mezuniyet sonrası yaşamdaki başarısının takip edildiği araştırma verileri ile bu savını desteklemiştir. Duygularını kontrol edemeyen bireyler ise zihinsel verimliliklerini ve yeteneklerini etkin kullanamazken, gelişmiş duygusal becerilere sahip bireylerin yaşam doyumları daha yüksektir. Kronikleşmiş stresin, negatif duyguların insan sağlığı üzerinde zehirleyici

etkileri olurken, hastalıkların iyileşme sürecinde olumlu duyguların ve psikolojik desteğin ise panzehir etkisi yaratması duygusal zihnin üstünlüğünün göstergelerindedir.

Amigdalası alınan kişinin hissizleşmesi (aleksimiti) nedeniyle insan olmanın gerektirdiği tepkileri sergileyemediği için yaşamdan, ilişkilerden doyum sağlayamaz. Çünkü insanı insan yapan niteliklerin çoğu duygusal zekadan gelmektedir (Goleman, 1995).

Goleman (1998), duygusal zekanın doğası olan duygusal zekâ becerilerini; kişisel ve sosyal yetkinlik olmak üzere iki yetkinliğin bileşkesi olarak ifade eder.

Kişisel yetkinlikler:

Öz bilinç: Kendini gözlemleyerek, ne hissettiğinin bilincinde olmak, kaynaklarının farkında olmak duygusal zekâ becerilerinin temelidir. Duygularını farkında olmamak kaos yaratırken, ruh hallerini farkında olan kişi kendini duyguların insafına bırakmayıp kontrolünü eline alır ve sağlıklı kararlar verir.

Duygularını idare edebilmek: Duygusal açıdan kendini ayarlama, öfke, kaygı, karamsarlık, melankoli vb. duyguların aşırılığı karşısında kendini yatıştırma yetenekleri ruh sağlığında dengenin anahtarıdır. Başarılı olanlar kendilerini çok daha kolay toparlarken duygularının köleleri olan ya da bastıranlar mutsuz, huzursuz, depresif bir yaşam yaratırlar.

Kendini harekete geçirebilmek: Engellere, aksiliklere rağmen, kişinin duygularını bir amaç etrafında toplayabilmesi, yönlendirebilmesi, akış halinde olabilmesi, oto-kontrol, doyumunu erteleyebilme, dürtü kontrolü becerileridir.

Sosyal yetkinlikler

Başkalarının Duygularını Anlamak-Empati: Duygusal öz-bilinç üzerine gelişen empati becerisi, başarılı insan ilişkileri için temel beceridir. Kişinin kendini başkasının yerine koyarak onun bakış açısından bakıp, onun duygularını, ihtiyaçlarını doğru anlayabilmek ve anladığını yine ona geribildirim verebilmek becerisidir.

İlişkileri yürütebilmek: Kişiler arası ilişki sanatının özü olan ilişkileri yürütebilme ile ilgili sosyal yeterliliklerdir. Başkalarının anlama ve yönlendirme yönünde organizasyon ve liderlik edebilme, sosyal analizde bulunabilme, uygun tepkiler verebilme, sorun çözme, başkalarının duygularını yönetebilmek gibi becerilerdir.

6.2. Duygusal Zekâ Becerilerinin Gelişimi

Duygusal zekâ becerilerinin gelişimi açısından en önemli faktörler, yaş, cinsiyet ve aile ortamıdır. Bebeklikte annenin duygusal ifadelerini ayırt edebilme duyarlılık ile başlayan bu beceri en hızlı şekilde okul öncesi ve ilkokul yıllarında seyreder (Tuğrul, 1999). Kızların ifade edici dil becerilerinin erkeklerden daha hızlı gelişmesi, duygularını ifade etmek için teşvik edilmeleri, kabul görmeleri, onları hem kendi duyguları hem de başkalarının duygularını farkındalıkta erkeklere göre daha avantajlı yapar. İhmal edilen, aşırı kuralların olduğu ya da tam tersi sınırların olmadığı aşırı serbest ile ortamı gibi tutarsız ebeveyn tutumlarına maruz kalan çocuklar da duygusal zihnin gelişiminde dezavantajlı gruptadır.

Shapiro (1999, aktaran, Kartal), EQ becerilerinin birbiri ile bağlantılı olduğunu ve çocukların öğrenmenin diğerinde de kolaylaştırıcı olacağını belirtir. Yüksek EQ'lu çocuklar yetiştirmek için yüksek EQ'lu ebeveyn olmanın mükemmel ebeveyn olmak değil, yeterince iyi ebeveyn olarak rol model ve öğretici rolüne odaklanır. Demokratik aile ortamında onaylayıcı disiplin, onaylayıcı ilgi, yaşına ve gelişimine uygun sorumluluklar verme ve sınırlar koymayı salık verir. Ebeveynlere; çocuklarla nitelikli zaman geçirerek onlara gerçekçi düşünmeyi, olumsuz düşünceleri dönüştürmeyi, iyimserliği, olumlu içsel konuşmayı, imgelemi, etkili iletişim becerilerini, sorun çözme ve ahlaki duyguların öğretilmesini önerir.

6.3. Duygusal Zekâ ve Ergenlik

Duygusal zekâ becerileri, diğer yaşamsal becerilerimizi keskinleştiren ya da körelterek derinden etkileyebilen becerilerdir. Bu nedendir ki fırtınalı bir dönemden geçmekte olan ergenler için duygusal zekâ becerileri yaşam kalitesinde çok daha belirleyici olabilmektedir. Yaşama yüklediği anlam, yaşam doyumu, içsel kaynaklarının farkındalığı, güçlü yönleri ve sınırlılıklarını kabul ile bağlantılıdır. Özbilinç düzeyi ergenin kendilik değeri ve benlik tasarımı da etken rol oynar. Duygularını farkında olması ve tanıması kadar karşı tarafın duygularını da anlayabilme ve kendini onun yerine koyabilme becerileri ile ergenlerin sosyal ilişkilerinin etkililiği ve verimliliği için duygusal zekanın kolaylaştırıcı rolü açıktır. Liderlik becerileri, organizasyon becerileri ile dönemin en önemli ihtiyaçlarından biri olan, bir gruba ait olmak kadar grup lideri olarak popülaritesi artar. Böylece özellikle olumlu sosyal benlik gelişiminde akranlarına göre daha avantajlı olur. Sosyal kabuller onu çatışmalı durumlara maruz kalmaktan korurken özgüvenini artırır. Duygusal zekâ becerileri zayıf ergenler ise ilişkileri yürütme becerilerindeki yetersizlikler ile sosyal anksiyete akran zorbalığı, şiddete başvurma, bağımlılıklar gibi maldaptif davranışlar sergileyebilmektedirler.

Karşı cinsle ilişkilerdeki başarının benlik algısında çok büyük önem arz ettiği bu dönemde, kadın erkek ilişkisinde sözlü sözsüz iletişime duyarlılık, duygularını doğru okuma, çatışma çözme becerileri, esneklik, empati gibi duygusal zekâ becerilerinin gerekliliği kendini hissettirir. Bu becerilere sahip olması ergenin daha doyumlu ilişkiler geliştirmesini sağlar. Böylece hem ruhsal olarak iyi oluş haline ve ileriye yönelik kadın erkek rollerine dair deneyim kazanmasına fırsat tanır.

Ergenlik süreci içerisinde başarması gereken gelişim görevlerinden akademik yaşamda başarı ve meslek seçiminde doğru kararlar almada özbilinç odaklı duygusal zekâ becerilerinin belirleyici izleri vardır. Çalışmaya karşı isteksizliğin geliştiği ergenlikte, yüksek EQ, hazzı erteleyip amaca konsantre olma, hedefleri için mücadele ederken kendini motive etme, kaygı ile baş etme becerileri ile katalizör görevi görür. Öğrencinin duygusal zekasını geliştirmesi yaşam doyumunu arttıracak ve böylece de başarı yolunda daha azimli ve kararlı olacağından akademik başarısı da artacaktır (Bakan ve Güler, 2017).

İyimser bakış acısı, değerlere sahip olma, olumlu düşünme gibi duygusal zekâ becerileri ile ergen kendi ile olan ilişkisinde, psikolojik sağlamlığın, ruh ve beden sağlığının iyilik halini yakalama ve sürdürmesinin anahtarlarıdır. Empatik ve kendi ile daha barışık, sorumluluk sahibi ergen, aile ve toplumla da daha uyumlu ve tatmin edici ilişkiler geliştirerek daha refah bir yaşam sürer.

IQ' nun tersine EQ becerileri statik değil dinamik bir kavramdır. Duyguları tanıyarak, kabullenerek ve yüklediği sorumluluğu farkına vararak geliştirilebilen bu beceriyi, ergenler doğru rol modeller ve psiko-sosyal programlarla öğrenip geliştirebilirler.

7. DUYGU DÜZENLEME

7.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygularını işlevsel bir şekilde düzenleyebilmesi kişinin, yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlık, ruh sağlığında iyilik halinin yanı sıra; akademik, mesleki ve sosyal hayatta başarı, biyo-psiko sosyal sağlıklı bir yaşam sürmesinde etkindir. Duygu düzenlemede yetersizlik ise yaşam memnuniyetsizliği ile beraber bağımlılıklar, suça yönelim, kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon vb. birçok psikolojik rahatsızlığın oluşumunda yapı taşı oluşturur. Görüldüğü üzere, uyum sürecinde mal-adaptif uyum davranışları geliştirmenin önüne geçilebilmesinde duyguları düzenlemeyi öğrenmenin önem ve aciliyeti ortadadır.

Greenberg duygu düzenlemeyi, kişinin ne hissedeceği ne zaman hissedeceği ve en önemlisi de duyguyu nasıl deneyimleyip nasıl ifade edeceğini belirleyen süreçler olarak tanımlar (Greenberg, Watson, 2019. Çeviren: Ateş, Lapsekili).

Duygu düzenleme süreci, içerisinde sadece kendi duygularını düzenleyebilme ile sınırlı değildir. Aynı zamanda başkaları tarafından gösterilen duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme, duygunun temelindeki özellikleri düzenleme gibi boyutlar vardır.

Duygu düzenleme sürecine psikodinamik yaklaşım bağlamında baktığımızda, erken dönem yaşantılardaki yakın ilişki formlarındaki aktarımların günümüze taşınması olarak ele alındığından duygu düzenleme süreçleri aktarım olgusu üzerine yoğunlaşır. Aktarımlar, düzeltici duygusal deneyim (aktaran: Soysal, 2020) ile tekrarlayan erken dönem acı veren duygusal deneyimler terapötik süreçte dönüştürülür.

Bilişsel davranışçı ekolde ise duygular bilişlerin ve inanışların sonuçlarına göre şekillendiği kabul edilir. Bu çıkış noktasından duygu düzenleme sürecinde direkt duygulara müdahale edilmez. Çarpıtılmış, rasyonel olmayan olumsuz otomatik düşünceler ve hatalı inançları yeniden yapılandırma suretiyle algıları değiştirilerek duyguları da düzenlemeye yardımcı olur. Yaşanılan negatif olayın yarattığı duygulanıma karşın; olayın değerini azaltma, olumlu yeniden değerlendirme yapma, plana tekrar odaklanma, kabul, olumlu yeniden odaklanma ile bilişler düzenlenerek duyguların düzenlenmesi sağlanır (Ötünçtemur, Kahraman,2020).

Duygu odaklı kuramda duygu düzenleme; 1.duygunun bilincinde olmak, 2.ne zaman bu duyguyu hissettiğini bilmek, 3.hangi şekilde ifade edileceğinin bilincinde olmak ve 4.bu duyguyu nasıl hissettiğini bilmek olmak üzere dört aşamadan meydana gelmektedir. Görüldüğü üzere öncelikle birincil duyguların derin farkındalığına ulaşılarak işlevselliği olmayan duyguları (yalnızlık, terk edilmişlik, utanç gibi), işlevsel duygulara dönüştürülebilmektedir.

7.2.Duygu Düzenleme Modelleri

Bireyin iyi oluş haline katkı sunan duygu düzenleme becerisi, duyguları farkındalık, değişim, kontrol sürecinin seyri her birey için aynı düzlemde gerçekleşmez. Genetik, çevresel ve kültürel etmenler, bilişsel beceriler vb. pek çok faktörün bileşkesi bireysel farklılıklar bağlamında duygu düzenlemede farklı stratejileri içeren modeller mevcuttur.

Gross (1998) tarafından geliştirilen duygu düzenleme süreç modeli:

Birey, duygularını tetikleyen deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bir durumla karşılaştığında, öznel duygu düzenlemede iki farklı strateji kullanır. Biri Duygusal tepki oluşmadan önceki süreçler öncül odaklı duygu düzenleme: 1.Durumun seçimi, 2.Durumun değiştirilmesi, 3.Dikkatin yayılması, 4.Bilişlerin değişimi. Diğeri ise, duygusal tepkinin ortaya çıkışından sonra tepki odaklı duygu düzenleme: 5.tepkilerin ayarlanmasından oluşur (Zörer, Yorulmaz,2021). Olumlu ve olumsuz duyguların



arttırıp azaltılarak düzenleme, duygu düzenleyici aktivitelerin önce bilinçli farkındalıkla sonra bilinçsiz oluşumu ve bu becerilerin önceden iyi ya da kötü olarak ayrılmasıdır.

Her iki modelden de görüldüğü üzere, duygu düzenleme becerisi sadece duyguların kontrol edilmesi değildir. Burada kritik faktör, yaşanan duygunun (olumlu ya da olumsuz) davranışlarının birey ya da çevresi için zararlı hal almasıdır. Taşkın yaşanan tüm duygular ve saplantı halini almış geçmişteki duygulara karşı, bireyin duygusunu hissedip anlamlandırması, kabul etmesi ve sonrasında en uygun davranışları seçebilmesi sürecidir diyebiliriz.

Berking ve Whitley (2014), in tanımladığı ACE Duygu Düzenleme Modeli'ne göre duygu düzenlenme basamakları:

- İçsel gözlem yaparak bedene odaklanarak duygulara dair bilinçli farkındalık geliştirmek,
- Duyguları doğru tanımlamak ve isimlendirmek, sınıflandırabilmek,
- Duygunun kaynağını, tekrarlayan olumsuz duyguları ortaya çıkaran ve sürdüren faktörleri keşfetmek,
- Duyguları dönüştürebilmek, yaşamla uyumlu olacak biçimde değiştirebilmek
- Olumsuz duyguları kabul edebilmek, olumsuz duyguları tetikleyebilecek durumlarla yüzleşmek,
- Stresli ve zorlantılı durumlar karşısında öz destek sağlayabilmek, öz şefkat gösterebilmek, kendini yatıştırabilmek ve içsel motivasyon sağlayarak kendine rehberlik edebilmek,
- Nefes ve gevşeme egzersizleri.

(Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022) Genç yetişkinler ve bakım verenlerle yapmış oldukları nitel çalışmalarında, duygu düzenleme süreçlerinde üç farklı strateji kullandıklarını tespit etmişlerdir.

A) Zihinsel süreçlere dayalı stratejiler dört basamaktan oluşur.

- Duyguların anlamını, nedenlerini, sonuçlarını, zorluklarını fark etmek,
- Duruma iyi tarafından bakmak, durumu basitleştirmek, tüm yönleriyle değerlendirmek, olumsuz düşünmek ve kaynakları değerlendirmek,
- Duygularla başa çıkmaya çalışırken tekrar tekrar ve sürekli düşünerek takılı kalmak,
- Kendini telkin etmek, bastırmak, görmezden gelerek kontrol etmek.

B) Etkileşime dayalı stratejiler;

- Sosyal destek almak (sosyal bağları güçlendirmek, dua etmek vb) ve doğrudan sosyal destek almak,
- Başkasına destek vermek,
- Aktif ya da pasif saldırganlık davranışları,



- İlgili kişiyle bir araya gelerek olumsuz duyguya neden olan sorunu çözmek şeklindedir.

C) Maruz kalmaya dayalı stratejiler ise;

- Olumsuz duyguyu oluşturan durumdan (düşünsel ya da fiziksel) kaçınmak,
- Olumlu duyguyu oluşturacak duruma bilinçli olarak maruz kalmaktır (olumlu düşünmek, kendini ödüllendirmek vb.).

Matthew McKay, Jeffrey Brantley Modeli (Diyalektik Davranışçı Terapi)' ne göre duygu düzenlenme basamakları:

- Duygularımızın farkına varmak
- Sağlıklı duygularımızın önündeki bariyerleri aşmak,
- Fiziksel hassasiyetimizi azaltmak
- Bilişsel hassasiyetimizi azaltmak
- Olumlu duyguları artırmak
- Yargılamadan duygularımızın farkında olmak
- Duygularımızla yüzleşmek
- Duygusal dürtülerimizin tersini yapmak
- Sorun çözme stratejileri geliştirmek.

Michael A. Southam-Gerov Modeline göre duygu düzenleme:

- Duyguları belirlemek,
- Duyguları ifade etmeyi desteklemek,
- Tetikleyen duyguları tespit etmek,
- Vücuttaki farklı duyguların etkilerini fark etmek,
- Duyguyla ilgili bir hikâye oluşturma,
- Sağlıklı beslenme,
- Hareketlenme,
- İyi uyuma
- Sağlıklı hale gelmek ve sağlıklı kalma.

7.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sonuçları

Duygu düzenleme güçlüğü: duyguyu tanımama, kabul edememe, ifade edememe, olumsuz duygular ortaya çıktığında dürtüsel davranışları kontrol edemeyerek duruma uygun davranışı seçip sürdürmede güçlük olarak betimlenebilir (Soysal ve Arı, 2020).

Duygu düzenleme becerilerindeki güçlük ya da yoksunluk durumunda birey duygularını kontrol eden değil onların kontrolüne kapılan olur. Duygularını farkında olmayan, tanımlayıp adlandıramayan kişi yaşadığı duyguyu bastırma veya reddetme eğilimiyle hareket ederek duygularına yabancılaşır. Reddedilen ya da görmezden



gelenen duygular yok olmadığı gibi birikerek, şiddetini arttırarak kendilerini ifadenin farklı yollarını bulurlar. Duyguların yön değiştirme yoluyla kendini ifade bulması ise; tıknırcasına yeme ya da tam tersi yemeyi reddetme ya da yediğini sürekli çıkarma gibi yeme bozuklukları olarak karşımıza çıkar. Altında yatan mesajı birey anlayıp, kabul edip, dönüşüm yaşayana kadar ruhsal, bilişsel ya da somatik uyarıcı sinyaller gönderirler. Stresi yöneteme durumunda baş ağrısı, aşırı kaygıda bozulan sindirim sistemi bu sinyallerden anlık olanlardır. Olumsuz duyguları düzenlemede güçlük çekerek yüksek şiddette deneyimlemek bireyde uyku bozuklukları, kâbusları tetiklemektedir.

Birey duygu düzenleme becerilerini ilk bakım veren rol modellerinden öğreniyor olsa da süreç içerisinde devam eden yaşantılarla geliştirilebilen bir beceridir. Bireysel farklılıklarda genetik ve biyolojik yatkınlığın etkisi de yadsınamaz. Ayrıca toplumsal cinsiyet bağlamında, erkeklerin duyguları ile temasının kızlara göre daha geç ve yetersiz olması, çoğunlukla bastırma, gizleme yolunu seçmeleri duygu düzenleme beceri düzeylerine de yansır (Anayurt, 2017).

Bunun yanı sıra uzun süreli yaşanan duygu düzenleme güçlüklerinde, fiziksel sağlığının üzerinde çok daha ciddi anlamda etkiler yaratarak kalp-damar hastalıkları, fibromiyalji, migren, kanser, sedef hastalığı gibi kronik hastalıklara zemin hazırlar. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanımı ile daha fazla psikopatoloji, tedavide daha fazla bedensel belirti ve hastaların düşen yaşam kalitesi ilişkili görülmüştür (Tuna, 2023). Öte yandan eşitlikçi cinsiyet tutumlarının azalması ile de özellikle kadın rollerinde duygu düzenleme güçlüklerinde artışın somatizasyon belirtilerinin de arttığı bulguları dikkate değerdir (Bayraktarlı ve Kılıç, 2022).

Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan ergen dürtüsel davranışlarını kontrolde ve hedefe yönelik davranışlarını sürdürme motivasyonunu korumakta zorlanır. Ergenlerde duygu düzenleme güçlüklerinin yeme bozuklukları, depresyon ve bağımlılıklar geliştirme ile ilişkisi pek çok araştırma bulgularıyla da ortaya konulmuştur (Aytaç, 2021; Kılıç, 2019; Arabacı ve arkadaşları, 2018). Tehditkâr, yıkıcı, zorlantılı duygulara karşı işlevsel olmayan duygusal düzenleme becerilerini bireyin olumlu olarak görmesi, bağımlılıklara başlama ve sürdürmede etken olmaktadır.

7.4. Duygu Düzenleme Becerilerinin Kazanımını Etkileyen Unsurlar

Duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde mizaç, bilişsel ve nörofizyolojik özellikler önemli olmakla birlikte aile ve çevre ile etkileşim de önemli belirleyici etkenlerdir. Çünkü bireyin duygu düzenleme becerisini kazanmasında ilk rol modeli ebeveynleridir. Onların kişilik özellikleri, özellikle olumsuz duyguları ile başa çıkma stratejileri ile etkileşimleri bebeklikten itibaren bireyin içselleştirdiği doğal öğretim yöntemleridir (Akman, 2019). Bu bağlamda, ilk deneyimlerin kazanıldığı yaşam



atölyesi olan aile ortamında aile içi şiddet ya da ailede duyguları göstermenin zayıflık görülüp izin verilmemesi bireyi duygularına yabancılaştırmaktadır. Otoriter, ilgisiz ya da tutarsız ebeveyn tutumları da çocukta duygu düzenleme becerisinin gelişimi için dezavantajlı bir durumdur. Oysa demokratik ailelerde kabul gören, duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösterilip değerli hissettirilen ve sağlıklı sınırlarla büyüyen çocuklarda duygusal denge daha çabuk gelişir (Kahraman ve Gökşen, 2021).

Duygu düzenleme mizacın ötesinde bir durum olsa da kişinin mizacı duygu düzenleme stratejileri üzerinde etkilidir. Reaktif, olumsuz duygulanım gösteren mizacın işlevsel olmayan şemaların yapılanmasında etkili olduğu için yıkıcı duyguları daha yoğun ve uzun süreli yaşanmasına neden olur. Düzenleyici mizaç özelliklerine sahip bireyler ise daha uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır (Bitmiş, 2019).

Erken çocukluk dönemi travmatik yaşantıları, duygusal, fiziksel ihmal ve istismara maruz kalmak, duygusal izolasyon duygu düzenleme beceri yoksunluğunu yordayıcı etmenlerdendir. Bağlanma kuramı, duygusal düzenleme beceri kapasitesinin oluşumunu erken dönem bağlanma figürleriyle etkileşimlerine odaklar. Ebeveynin duygusal erişilebilirliği, ilk yıllardaki anneyle temasta kararsız, kaçınan, tutarsız bağlanma stilleri gibi annenin güvenli olmayan bağlanma stili de duygu düzenleme becerilerinin gelişimini sekteye uğratar. (Çobanoğlu, 2021; Bilge ve Sezgin, 2020; Akman, 2019). Öte yandan işlevsel aile dinamikleri ile yaşamının ilk yıllarında duyguyu tanıma ve ifade etme becerisi kazanan bireyler ileri yıllarda empati kurma ve duygularını düzenlemekte daha başarılı olurlar. Aile içindeki duygusal iklim ve ebeveynlik uygulamaları ile aile bağlamı duygu düzenlemede her gelişim dönemi için risk faktörü ya da destekleyici etkilerini sürdürür (Soysal ve Arı, 2020).

Bir diğer dezavantajlı grup ise toplumsal cinsiyet rollerinin yüklediği anlamlarla örülür. Özellikle erkeklerin güçlü görünmek adına duygularını yaşamalarına izin verilmemesi durumudur. Örneğin, üzüntü, mutsuzluk duygularını kadın rahatlıkla yaşayabilme ve paylaşma özgürlüğüne sahip iken erkek güçlü görünmek adına bastırmak mecburiyetinde olur. Bütüncül sağlık ve verimliliği yüksek bireylerden oluşan bir toplum yaratabilmek adına; sabote edici bu unsurlar, duygusal zekâ ve duygu düzenleme alanında araştırma bulgularıyla biçimlendirilmiş psiko-eğitim programları hazırlanarak en aza indirgenmelidir.

7.5. Ergenlerde Duygu Regülasyonu Meta Analiz

İlişkisel tarama modelindeki araştırmalara baktığımızda; (Duy ve Yıldız, 2014), Phillips ve Power (2007) in geliştirdiği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)'nin Türkçe' ye uyarlaması çalışmalarında, ergenlerin duygu düzenleme durumlarının bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden işlevsel olup olmadığını hem

işsel hem dışsal kaynaklı etmenler üzerinden değerlendirilmiştir. Benzer bir çalışmada Tetik (2109), Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanmasında; duygu ifadelerinin bastırılması ve bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeklerinden alınan puanların yaş ve cinsiyete göre farklılaşma durumu paralel yönde bulgular olarak görülmektedir. Bu iki alt boyutun Türkiye'de psikolojik uyumla (içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları, olumlu sosyal davranış) ilişkisi psikososyal olumlu sonuçlarla ilişkili kültürel bağlam ile açıklanabilir. Olumlu duyguları arttırmayı besleyen yeniden değerlendirmenin kızlar ve erkeklerde tutarlı olarak içselleştirme sorunlarını negatif olarak yordadığını görmekteyiz. Ancak duygu ifadesini bastırmayı kullanım sıklığının kız ve erkek öğrenciler için farklılaşması kültürel bağlamda cinsiyet rollerinden beklentilerin duygu düzenlemeye yansımaları diyebiliriz.

Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin mutluluk düzeyindeki rolünün incelendiği ilişki tarama modelinde betimsel türde bir çalışmada Ercengiz (2019), mutluluk düzeyinin duygu düzenlemenin alt boyutlarıyla anlamlı ilişkilerini ortaya koymuştur. Duygu düzenlemenin mutluluğun %8'i ile bağlantılı görülmüştür. Dolayısıyla, özellikle düşüncenin değiştirilerek bilişsel yeniden değerlendirme yönlü duygu düzenlemenin kişinin mutlu olmasını engelleyebilen kaygı bozuklukları, ruhsal çökkünlük gibi psikopatolojik durumlara karşı koruyucu- önleyici bir işlev gördüğü söylenebilir.

Kısmetoğlu (2019), ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini yordadığı, işlevsel duygu düzenleme stratejileri ile kaygı arasından negatif ilişki gözlenmiştir. Ayrıca cinsiyetler arası duygu düzenlemede, içsel işlevsel ve işlevsel olmayan boyutun da anlamlı farklılıklar gösterdiği bulgulanmıştır. Bu veriler, duygusal fırtınalarla örülü ergenlik sürecinde, olumsuz duygusunu kontrol edebilen bireyin kaygısını yönetmede de daha başarılı olduğuna dair göstergelerdir.

Yoğun duygusal sorunlar yaşadığı okul yıllarına denk gelen ergenlikte duygu düzenleme beceri düzeyinin akademik performans üzerinde etkileri de kaçınılmaz olmaktadır. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışma ile de perçinlenmiştir. Demireğen'in (2019), Ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Akademik Güdülenme Ölçeği ile elde ettiği verilerde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani duygu düzenleme becerisi artan ergenin akademik güdülenmesi de artmakta, aksi durumda ise azalmaktadır. Duygu düzenleme becerileri ise hem cinsiyete hem de sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, erkeklerin duygu düzenleme becerileri, kızların duygu düzenleme becerilerine göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi yükseldikçe ve ergenin yaşı büyüdükçe duygusal

gelişimle beraber bu durumun duygu düzenleme becerilerine de olumlu yansıdığı görülmüştür.

Ergenlerin akademik yaşamdaki memnuniyetleri psikolojik durumlarını da olumlu yönde etkiler. Bu bağlamda, Sağar (2022), ergenlerin okulda öznel iyi oluşunu yordama değişkenlerden biri olarak duygu düzenleme becerisinin en yüksek düzeyde yordayıcı olduğu bulgularına erişmiştir. Duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirmenin orta düzeyde ve pozitif yönde, bastırma alt boyutu ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı yordayıcı olduğu görülmüştür. Ergenlerin okul ortamında yaşadıkları sorunlarda, duyguları bastırma azalıp yeniden değerlendirme arttıkça bu durum öznel iyi oluşlarını arttırmaktadır.

Akyüz Uçar, Savi Çakar (2021), başa çıkılması gereken travmatik yaşantılardan olan yas düzeyinin riskli davranışları önlemede, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve duygu düzenleme becerilerinin etkisi araştırma bulguları da uyumludur. Başa çıkma sürecinde maldaptif davranışlar olan madde kullanımı, beslenme alışkanlıkları, antisosyal davranışlar duygu düzenlemenin dışsal işlevsel olmayan boyutları ile ilişkisi anlamlı ve önemli iken; intihar davranışı, kötü beslenme, okul terki üzerinde ise duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan boyutları anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yine, ergenlerde saldırganlık düzeylerini duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma becerilerinin yordayıcılığında içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin fiziksel, sözel saldırganlığı, öfke, düşmanlığı anlamlı şekilde belirlediği görülmüştür Cenkseven Önder, Canoğulları Ayazseven (2020). Bu sonuçlar, ergenlerde riskli davranışların önlenmesinde duygu düzenleme becerilerinin etkisini gözler önüne sermiştir.

Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinin araştırıldığı ilişkisel çalışmada Sağar (2022), akıllı telefon bağımlılığında duygu düzenleme beceri düzeyinin en önemli yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerde maldaptif baş etme mekanizmalarından biri olan akıllı telefon bağımlılığının, duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Duygulardan kaçıp bastırdıkça, yaşanan içsel gerginlik ve yalnızlıkta telefon kullanımının bir sığınak olarak görülmesi olarak yorumlanabilir. Yani yeniden değerlendirme becerisi ile duygularını yönetebilen ergen, yaşamına daha doyumlu yaşantılar katabildiği için akıllı telefona bağımlılık geliştirmemektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin ilişkili olduğu faktörlere baktığımızda ebeveynlerin rolleri ve mizacın etkileşimi belirginleşmektedir. Atalay, Özyürek (2021), ergenlerde duygu düzenleme becerileri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki betimsel tarama modelinde incelenmiştir. Ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme becerilerini anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır. Çocuğun gelişimini destekleyen, uygun sınırlar koyan, demokratik tutum sergilenen ailelerde duygu düzenleme içsel ve dışsal işlevsel

boyutlarda anlamlı artışlar yaşanırken işlevsel olmayanların azaldığı gözlenmiştir. Her isteği yapılan koruyucu aile ile baskıcı otoriter ailelerde ise dışsal işlevsel ve içsel dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme artmaktadır. Bu sonuçlar, Yaman (2021), ebeveyn tutumlarının mizaç özellikleri ve duygu düzenleme üzerine olumlu etkilerine ulaşılan araştırma verileri ile de desteklenmektedir. Duygu dağarcıkları, ifade becerileri ile düzenlemenin aile ortamındaki deneyimlerden öğrenilmeye başlandığı düşünüldüğünde bu sonuçların değeri daha da artmaktadır. Bunun yanı sıra düzenleyici mizaç özellikleri olan ergenlerin yoğun olumsuz duygulara maruz kalmaları durumunda duygularının yönetiminde daha başarılı olduğu gelişimsel bakış açısıyla aktarılmaktadır (Sarıtaş Atalar, Altan Atalay, 2018).

Sistemik derleme çalışmasında Çelik ve Ayna (2021), alan yazın taramasında, ruminasyon ve felaketleştirme, kendini suçlama gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde ilişkili bulgulara ulaşılmıştır. Diğer yandan, olumlu yeniden değerlendirme, olumlu yeniden odaklanma gibi uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise depresif belirtilerle ilişkisi negatif yönlü bulunmuştur. Olumsuz duyguları düzenlemede zorluk yaşayan ergenlerin de daha fazla depresif belirtiler ve sorunlu davranışlar sergilediği aktarılmıştır. Duygu düzenlemede cinsiyetler arası fark olduğu ve kızların erkeklere göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı önemli bulgulardandır. Cinsiyetler arası bilişsel baş etme stratejilerindeki farklılıklar, kızların daha fazla ruminasyon yaşaması ve depresif belirtilere yatkınlığı Öngen (2010) bulguları ile de desteklenmektedir. Bu sonuç dikkate alındığında, ergen depresyonunun önlenmesinde bilişsel işlevsel duygu düzenleme becerileri kazandırmanın gerekliliği açıktır.

Akdemir, Gündüz (2022), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme becerileri psiko-eğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıkları üzerindeki etkisi incelenmişlerdir. Duygu düzenleme becerilerini içeren 9 oturumluk müdahale programı grup çalışması sonrası elde edilen verilerde reaktif ve proaktif saldırganlığın azaldığı yönünde anlamlı verilere erişilmiştir.

Bir başka çalışmada, Vatan (2020), 18-21 yaş ortalaması ergenlerde duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için 18 saatlik, 3 oturumluk 9 modülden oluşan bir psiko eğitim çalışması sonunda yapılan son test uygulamasında ulaştığı anlamlı düzeyde artış dikkat çekicidir. Hem genel duygu düzenleme beceri toplam puanları hem de alt boyutlar olan farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değiştirme becerilerinde gözlenen artış bulguları, duygu düzenleme eğitime ihtiyacı pekiştirici verilerdir. Duygu düzenleme eğitimleri ile duyguları farkında olma, ayırt etme, yüzleşme, kabul, esneklik ve değiştirme becerileri psikolojik iyilik haline katkı sunacaktır. Tüm

çalışmalar ergenlerin psikolojik sağlamlık ve olumlu ruh sağlığı için duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesinin önemine işaret etmektedir

8.SONUÇ VE ÖNERİLER

Duygular adeta gökkuşağının renkleri gibi tüm çeşitliliği ile yaşama renk ve anlam katar. Ancak iyi yönetilmediğinde bireyin altında ezileceği yaşamın en büyük yükü haline de gelebilirler. Özellikle de yaşamın en zorlu dönemlerinden biri olan ergenlikte duygular tüm yoğunluğu ile yaşanırken işlevsel duygu düzenleme becerilerinin kullanım düzeyi ruh sağlığının da en önemli belirleyicisi olacaktır. Aksi halde yaşanan duygusal zorlantılar, davranış bozuklukları ve psikopatolojiler olarak var olmaya başlarlar. Kimlik geliştirme sürecindeki ergenin öznel iyi oluş hali, olumlu benlik saygısı büyük ölçüde duygularının etkileşimleri ile belirlenir. Zorlu duygularla baş etme becerileri, akademik yaşamda başarı, ilişkilerde doyumluluk gibi yaşamının her alanındaki izlerini ömür boyu hissettiren becerilerdir. Bu beceriler, ergenin hızlı gelişim ve değişim seyrinde yaşadığı psikolojik sorunları kronikleşmeden atlatabilmesi ve ruh sağlığının korunmasında en büyük itici güç olacaktır.

Yoğun duygusal çalkantıları ve kimlik krizi nedeniyle riske girme davranışlarının en fazla görüldüğü bu dönemde bireyi risklerden koruyan en işlevsel stratejiler duygunun etkisiyle davranmak değil, duygusunu amacına uygun güç kaynağı olarak kullanılabilmesidir. Ergenin kendilik değeri ile nöro psikolojik ve sosyal iyi oluş hali için duygularını tanıması, duygusal zekâ becerilerini geliştirebilmesi beraberinde içsel ve çevresel kaynaklarını analiz ederek harekete geçirebilmesi elzem ihtiyaçlarıdır. Zorlu yaşam olaylarında duygularını yönetmede, ergenin işlevsel tepkiler geliştirmesi bu bağlamda uzun vadede riskli davranışları azaltarak toplumsal huzurun korunmasına katkı sunulacaktır. İçinde bulunduğu bu karmaşa döneminde ergeni güçlendirecek, kendini tanıma, öz şefkat, olumlu düşünme, sorun çözme, stres yönetimi, bilinçli farkındalık, empati, motivasyon, psikolojik sağlamlık becerileri geliştirilmelidir. Özellikle dezavantajlı gruptaki ergenlerde bu durum toplumsal ruh sağlığı açısından çok daha büyük önem arz ettiği dikkate alınarak çalışmalar şekillendirilmelidir. Diğer yandan kızların aleyhine dayatılan cinsiyetçi söylem ve görevler toplumsal cinsiyete duyarlılık kazandırıcı çalışmalarla bertaraf edilmesi sağlanabilir.

Yaşamları ile ilgili en kritik kararlar olan akademik yaşam ve kariyer planlama sürecinde motivasyonlarını arttırmak için geliştirici destek eğitimler sunulmalıdır. Aynı şekilde duygu düzenleme güçlüklerini hazırlayıcı unsurları, gelişimde etkili değişkenleri detaylı analiz edecek verilere ulaşılacak geniş saha araştırmaları yapılmalıdır. Bu bulguların ışığında da önleyici geliştirici psikososyal destek programları geliştirilmelidir. Ergenler sosyo-demografik özellikleri, mizaçları, aile yapıları dikkate alınarak içselleştirebileceği duygu düzenleme stratejileri ile



donatılmalıdır. Yaratıcı drama, psiko drama gibi deneyimsel yaşam atölyeleri oluşturarak duygu düzenleme becerileri geliştirilebilir.

Bu tür programların, sadece ergene yönelik olarak kalmaması önem arz eder. Etkililiği açısından daha geniş perspektifte ele alınarak, ergenin içinde bulunduğu micro ve makro çevre için de hazırlanmalıdır. Ergenin psikolojik sağlamlık geliştirme sürecinde, duygu düzenleme becerileri kazandırılması çalışmalarında ergenle ilgili tüm paydaşların iş birliği ve eşgüdümsele destekleri sağlanırsa, sonuçlar hedeflere hizmet edici olur. Ergenlerin büyük bir bölümünün örgün eğitimde olduğu dikkate alınarak güvenli ve destekleyici okul iklimi oluşturulması önemsenmelidir. Ergeni tanıma, duygu düzenlemede etkili ebeveyn tutumları, aile içi etkili iletişim, ergenle etkili iletişim, çatışma çözme, empati, akran zorbalığını önleme vb. konularda ebeveynler, öğretmenler ve toplum boyutunda yapılandırılmış destek programları hazırlanıp sistemli olarak uygulanmaya konulmalıdır. Bu programlara yol haritası olabilecek deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılması alandaki acil ihtiyaçlardandır.

Bugünün ergeninin yarının yetişkini olacağı unutulmamalıdır. Çünkü ergenlerin ruh sağlığı için atılacak her adım, üretken, mutlu ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde ekilmiş en kaliteli tohumlar olarak geleceğe taşınacaktır.



Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Bu makalenin yazarı olarak, “Ergenlerde Duygu Regülasyonu” başlıklı araştırma makalesinin tüm yönlerinin etik kurallara uygun bir şekilde hazırlandığını ve sunulduğunu beyan ederim. *Araştırma ve yazım süreci boyunca aşağıdaki etik ilkeleri ve kuralları takip ettiğimi belirtmek isterim:*

Araştırmamın tüm aşamalarında bilimsel dürüstlüğü ve doğruluğu korudum. Veri toplama, analiz ve yorumlama süreçlerinde herhangi bir türde veri manipülasyonu veya yanıltıcı davranışlarda bulunmadım. Bu makalede kullandığım bilgilerin ve diğer çalışmaların tam ve doğru atıflarını sağladım. Diğer araştırmacıların çalışmalarına saygı gösterdim ve bu çalışmada kullandığım kaynakları eksiksiz bir şekilde belirttim. Makalede kullanılan herhangi bir materyal (metin, grafik, resim vb.), telif hakkı sahiplerinden izin alınarak kullanılmıştır ve telif hakkı ihlali yapılmamıştır.

Bu makaleyi hazırlarken etik kurallara ve bilimsel dürüstlüğüye uyduğuma dair bu beyanı kabul ve taahhüt ederim. Herhangi bir etik veya yasal ihlal durumunda sorumluluğu üstlenirim ve gerekli düzeltmeleri veya düzeltmeleri yapmaya hazırım.

Yazarların Makaleye Katkı Oranları

Bu makale, tek bir yazar tarafından yazılmıştır ve yazarın fikirleri, araştırması ve yazım sürecine katkısı %100'dür.

Çıkar Beyanı

Bu araştırma makalesi, "Ergenlerde Duygu Regülasyonu" başlığı altında hazırlanmıştır. Araştırma, işletmelerin maliyet azaltma ve vergi optimizasyonu konularındaki stratejilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu makalenin hazırlanmasındaki amaç, iş dünyasının karmaşıklığı ve rekabetin artması göz önüne alındığında, işletmelerin finansal performanslarını iyileştirmek için nasıl vergi stratejileri uyguladığını anlamak ve bu konuda faydalı bilgiler sunmaktır. Araştırma makalesi, mevcut literatürün analizi ve işletmelerin maliyet azaltma ve vergi optimizasyonu stratejileri hakkında gerçek dünya örneklerinin incelenmesi yoluyla bilgi sağlamayı hedeflemektedir.

Yazar olarak, bu araştırma makalesinin tarafsız, bilimsel ve akademik bir inceleme sunduğuna inanıyorum. Makalenin hazırlanmasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. Okuyucular, bu makalenin içeriğini kendi ihtiyaçları ve koşulları doğrultusunda değerlendirmelidirler. Son olarak, bu araştırma makalesinin, işletmelerin maliyet azaltma ve vergi optimizasyonu konularında daha fazla anlayış geliştirmelerine ve daha etkili stratejiler geliştirmelerine katkı sağlamasını umuyorum.

KAYNAKÇA

- [1] Abalı, O. (2012), Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım, İstanbul, Adeda Yayıncılık, 1.Basım.
- [2] Ahioğlu Lindberg, E.N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim, Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:19 No:1, 1-10, (s:2-9).
- [3] Akçan Parlaz, E., Tekgül,N., Karademirci, E, ve Öngel, K. Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci Turkish Family, Adolescence Period: Physical Growth, Psychological And Social Development Process, (s:3-7).
- [4] Akbaydar, B. (2022). İntihar Düşüncesi ve Girişimi Olan Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Erken Dönem Maladaptif Şemaların İncelenmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İzmir, (s:97-101).
- [5] 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. 10.15390/EB.2022.9048
- [6] Akgüneş, S. ve Şah Kolburan,Ş. 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Psikososyal Gelişim Dönemleri Kazanımları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, <https://dergi.biruni.edu.tr/sayi/004/005.pdf>. Erişim: 30.10.2023. (S:11-20).
- [7] Akkuş Çutuk, Z. (2017). "Ergenlik Döneminde Depresyon, Kaygı ve Stres" Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), (S: 109-137). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/819599> erişim t: 4.11.2023
- [8] Akman, H. (2019). 11 -14 Yaş Çocuklarının Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne - Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ile İlişisinin İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, Ankara, 2019.
- [9] Aktan, S. (2016). Gençlerde Erteleme, Kişilik Özellikleri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- [10] Akün, E. (2013). Yapısal Aile Sistemler Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi.
- [11] Akyüz Uçar, G. Savi Çakar, F. (2021). Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri ve Yas Düzeyinin Riskli Davranışları Üzerindeki Etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 0(52), 256- 280. 10.9779/pauefd.811383
- [12] Aldemir, E ve D. (2022) Genç Yetişkinler ve Bakım Verenlerinin Duygu Düzenleme Strateji Kullanımları: Nitel Bir İnceleme 2022; Nesne Dergisi, 10(23), 45-77 DOI: 10.7816/nesne-10-23-04. (S:51-55).
- [13] Anayurt, A. (2017). Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, Ankara, s:99.
- [14] Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Milli Eğitim Dergisi, Sayı:50 (230), (S: 815-834). DOI: 10.37669/milliegitim.707741.
- [15] Ataman, E., Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, Klinik Psikiyatri Dergisi, 17 (1), s:12.
- [16] Avcı, Ö. (2019). Duygusal Zekâ ve İletişim, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, İstanbul.

- [17] Aydenk Köseoğlu, S.Z., Çelebi Tayfur, A., Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları, Derleme, Guncel Pediatri, JCP 2017;15(2):50-62 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/333405>. Erişim 2.11.2023
- [18] Aydın, B. (2010). Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Ankara: Nobel Yayınevi, 3.Basım, (s:172-173).
- [19] Aytaç, E. (2021). Depresyon Tanılı Ergenlerde Duygu Tanıma ve Düzenleme İşlevleri, Tıpta Uzmanlık Tezi, Bursa.
- [20] Bakan, İ. Güler, B. (2017), Duygusal Zekânın, Yaşam Doyumu ve Akademik Başarıya Etkileri ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları, KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 19 (33): 1-11, 2017 ISSN: 2147- 7833, www.kmu.edu.tr.
- [21] Bayraktarlı, E. N. ve Kılıç, N. (2022). Toplumsal Cinsiyet, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Arası İlişkide Benlik Kurgularının Rolü. Nesne Dergisi, Sayı: 10(25), 487-506. DOI: 10.7816/nesne-10-25-08.
- [22] Baysan, L., Ayakdaş Dağlı, D.ve Taş, G. (2018). Madde Kullanım Bozukluklarında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Hemşirelerin Rol ve Sorumlulukları, Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence | 19(1), (S:10-16).
- [23] Bedel, A. Ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada bilişsel Esnekliğin Rolü, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, www.esosder.org Electronic Journal of Social Sciences ISSN:1304-0278 Güz-2015 Cilt:14 Sayı:55 (s:291-300). Erişim:10.10.2023.
- [24] Bilge, Y. ve Sezgin, E. Anne ve Çocuk duygu Düzenleme Arasındaki İlişkide Annenin Kişilik Özelliklerinin ve Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü, Anatolian Journal of Psychiatry 2020; Sayı: 21(3):310-318.
- [25] Bilgin, N. (2016). Sosyal Psikoloji Sözlüğü: Kavramlar. Yaklaşımlar, İstanbul, Bağlam Yayınları.
- [26] Bintaş Zörer, P. ve Yorulmaz, O. (2022). Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry; 14(2):195-206.
- [27] Bitmiş, B., ve Özpolat, A. R., (2019). Bireylerin Duygu Düzenleme Stratejilerine Göre Şema Modlarının İncelenmesi. Hoca Ahmet Yesevi 2. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Kongresi.
- [28] Cloutirer, R. (1994). Ergenlik Kuramları, (Çeviren: Bekir Onur) 883-889 Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 27 Sayı: 2, 875 – 904
- [29] Cüceloğlu, D. (2018). İnsan ve Davranışı, İstanbul, Remzi Kitabevi, Genişletilmiş 36.basım s.363.
- [30] Çam Kahraman, F. Ve Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi, Cilt: 1 Sayı: 2, s:50 – 74.
- [31] Çelik, H. ve Aydoğdu, B.N. (2018). Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım. E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(2), (S:50-68).
- [32] Çelik, Y. ve Ayna, Y.E. (2021). Ergenlerde Duygu Düzenleme ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Sistemik Bir Gözden Geçirme. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5(4), 1459-1484. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.999708>

[33] Çobanoğlu, S. “Duygu Düzenleme Güçlüğü, Çocukluk Çağı Travmaları, Empati ve Bağlanma Stillerinin, Sosyal Kaygı Düzeyleriyle İlişkilerinin İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul, 2021.

[34]

[35] Çöllü, B. (2018). Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

[36]

[37] Demireğen, Z. (2019). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Akademik Güdülenmeleri Arasındaki İlişki, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. (Yüksek Lisans Tezi).

[38] Dinçel, E. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

[39] Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Öneme Kavramsal Bir Bakış, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 1, (s.231-252).

[40] Downshire, J. ve Grew, N. (2016), Ergenlerle İletişim Sanatı, (Çeviren: A.Tay). İş Bankası Kültür Yayınları Yayınevi: İş Bankası Kültür Yayınları- İnceleme- Araştırma Dizisi, İstanbul. 2.Basım.

[41] Eldoğan, D. (2012). Üniversite Öğrencilerindeki Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Fobi Belirtileri İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

[42] Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. Sakarya University Journal of Education, 7(1), (S:183-194).

[43] Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yordayıcısı Olarak Mutluluk Düzeylerindeki Rolü. Ekev Akademi Dergisi, Sayı:77, S:267-278.

[44] Eryüksel, G. Ve Akün, E. (2003). Depresyonu Olan Ergenler ile Ana-Babaların Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), (S:59 – 73).

[45] Genç, G. (1989). Ergenlik (Puperte)'te Fizyolojik Değişiklikler, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 5:2, (s:60-7).

[46] Gençtan, E. (1995). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, İstanbul, Remzi Kitabevi.1.Basım.

[47] Goleman, D. (1998). Duygusal Zekâ: EQ Neden IQ'dan Önemlidir. (Çeviren: Yüksel, B.S.). İstanbul. Varlık Yayınları A. Ş, 6.Baskı.

[48] Gözün Kahraman, Ö. ve Gökşen, E., (2021). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri ile Mizaç Özellikleri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 2021; 2(3):13-23 Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD) Araştırma/ Original Article DOI: 10.51503/gpd.850931 Journal of Development and Psychology (JODAP) e-ISSN:2717-7858.

[49] Greenberg, L.S. (2012). Duygu Odaklı Terapi, (Çeviren: Kızıltaş, S.). İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü, İklim Ofset, Kasım 2012.1.Baskı.

[50] Greenberg, L.S. ve Watson J.C. (2019). Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi. (Çeviren: Ateş, F. M ve Lapsekili, N). İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 1.Baskı.(S.57-100).

- [51] Gürcan, T. Duygusal Zeka Nedir, Ne Değildir? (2013). <https://evrimagaci.org/s/1605>, Erişim: 9.10.2023.
- [52] Hamidi, F., Bildik, T. Ve Tatar, A. (2013). Ergenlerde Depresyon ile İlişkili Koruyucu ve Risk Etkenleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(2), (s:145 – 15).
- [53] Kantoğlu, A., Yurteri Çetin, N. Ve Erdoğan, A. (2018). Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Algılarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi, *Konuralp Tıp Dergisi* Sayı:10(2):175-187.
- [54] Karadamar, M., Yiğit, R. Ve Sungur, M.A. (2015). Ergenlerin Kiloları ile İlgili Algıları ve Kilo Kontrolüne Yönelik Davranışlarının İncelenmesi, *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, (S:52-61). <http://www.hemarge.org.tr/> Erişim: 11.10.2023.
- [55] Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veri tabanı- www.psikolojisozlugu.com (sürüm: 5.2.0/2022).
- [56] <https://www.psikolojisozlugu.com/emotional-regulation-duygu-duzenlemesi>. (Erişim: 11.10.2023).
- [57] Kayhan, H. (2017). Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- [58] Kılıç, K. (2019). Duygu Düzenleme Güçlüğü, Yeme Stilleri ve Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Yeme Bozukluğu Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi, *Klinik psikoloji, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- [59] Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- [60] Koydemir, S. <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/doc-dr-selda-koydemir/ergenlikte-duygu-duzenleme-psikolojik-saglik-icin-vazgecilmez-beceriler2604196>. Erişim tarihi 23.11.2023.
- [61] Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 6. Basım.
- [62] Kurnaz, Ş. Ve Taştan, N. (2023). Duygu Düzenleme Becerileri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkat Duygusunun Aracı Rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(22), 489-517. [10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123](https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1286123).
- [63] Kurnaz, Ş., Taştan, N. Duygu Düzenleme Becerileri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Şefkat Duygusunun Aracı Rolü. *Akademik Hassasiyetler Dergisi*, Yıl: 2023 Cilt: 10 Sayı: 22 Sayfa Aralığı: 489 – 517.
- [64] Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programını Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duygularını İfade Etme Eğilimlerine Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- [65] Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.358>
- [66] Ötünçtemur, A. ve Çam, Kahraman, F. (2020). Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.

[67] Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde Okulda Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları: Duygu Düzenleme, Başa Çıkma ve Bilişsel Esneklik. Ege Eğitim Dergisi, 23(2), 133-149. <https://doi.org/10.12984/egged.1060883>.

[68] Sağar, M. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlamlık ve Okulda Öznel İyi Oluşun Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik), 21(83), 926- 944. 10.17755/esosder.1036794

[69] Sarıtaş Atalar, D. ve Altan Atalay, A., (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar (pp.84-90), Ankara: Türkiye Klinikleri.

[70] Shapiro, L, E. (1999). Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek, Anne Babalar İçin Duygusal Zekâ Rehberi, (Çeviren: Kartal, Ü), (Çeviren: Ümran Kartal) İstanbul, Varlık Yayınevi. 2.Basım,

[71] Seher, A. S., Aşçıoğlu Önal, A., Avşar, V. ve Doğan Laçın, B. G., (2021). Erinlik, Ergenlik ve Beliren Yetişkinlikte Olumsuz Benlik Kavramının Yordayıcıları: Akılcı Olmayan İnançlar, Benmerkezcilik ve Cinsiyetin Rolü. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, vol.10, no.1, 28-39.

[72] Soysal, G.C. ve Öncel Arı, E. (2020). Duygu Düzenleme, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2. Basım.

[73] Şimşir Gökalp, Z. ve Koç, H. "Türkiye'de Geçmişten Günümüze Ergenlik Araştırmaları: Bibliyometrik Bir Çalışma", Gençlik Araştırmaları Dergisi • Ağustos 2023 • 11(30) • 1-22. (S.3). <https://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>. Erişim:7.11.2023.

[74] Taş, G. (2018). Suça Sürüklenmiş Ergenlere Verilen Psikoeğitimin Sosyal Duygusal Öğrenme ve Duygu Yönetimi Becerilerine Etkisi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir

[75] Taşar, S. ve Paksoy, F.D. (2021) Ergenlerin Boy ve Kilo Değerleri ve Bunlarla İlgili Algılarının Benlik Saygısı, Umutsuzluk ve Sosyal Anksiyete Üzerine Etkisi, Turk J Child Adolesc Ment Health 2021;28(2):89-95.

[76] Özgün Araştırma, https://cms.cogepderg.com/Uploads/Article_48325/cogepderg-28-89.pdf, Çocuk ve Genç Ruhsağlığı Dergisi. Erişim 25.10.2023

[77] Tuna, E. (2023). Kronik Hastalıklarda Duygu Düzenleme: Kalp ve Damar Sistemi Hastalıkları, Kanser, Migren, Fibromiyalji ve Sedef Hastalığı Üzerine Bir Derleme. Klinik Psikoloji Dergisi, Sayı:7(1), (s:117-142).

[78] Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zekâ, Klinik Psikiyatri Dergisi,1999;1:12:20. S:1-16

[79] Uçanok, Z.ve Burnukara, P. (2012), İlk ve Orta Ergenlikte Akran Zorbalığı: Gerçekleştiği Yerler ve Başlama Yolları, Türk Psikoloji Yazıları, Cilt: 15 Sayı: 29.(S: 69 – 85).

[80] Ulaşan Özgüle, E.T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Türk Psikoloji Yazıları, 20(40), 1–18.

[81] Vatan, S. (2020). Duygu Düzenleme Eğitiminin Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi.2020; 21(4):396-402

[82] Yaman, B. (2018). Ebeveyn Tutumlarının Çocukların Mizaç özellikleri ve duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

[83] Yazıcı, S. ve Ertem, Ü. (2006). Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Sorunlar ve Depresyon, Aile ve Toplum Dergisi, Yıl: 8 Cilt: 3 Sayı: 9 Ocak-Şubat-Mart 2006, (s:8-11).

[84] Yazıcı, A. (2019). Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekâ Modelleri,
<https://www.researchgate.net/publication/338290338>

Duygusal_Zeka_ve_Duygusal_Zeka_Modelleri. Erişim 10.11.2023. (S:8-11)

[85] Yıldız, M. A., ve Duy, B. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5(41).
<https://doi.org/10.17066/pdrd.32099>

[86] Yiğit Demir, K. (2018). Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). (s.15).

[87] <https://tr.wikipedia.org/wiki/Duygu>, erişim 1.11.2023.