

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme konu: 26-Nis-2021 23:19 +03
NUMARA: 1570643996
Kelime Sayısı: 3325
Gönderildi: 1

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME Begümhan Yüksel tarafından

2% match (23-Kas-2020 tarihli internet)

Benzerlik Endeksi	Kaynağa göre Benzerlik
%11	Internet Sources: %10 Yayınlar: %5 Öğrenci Ödevleri: %3

https://www.researchgate.net/publication/333057912_Ergenlerde_Anne-Baba_Tutumunun_Duygu_Duzenleme_ve_Iyilik_Haline_Etkisinin_Incelenmesi

2% match (19-Haz-2017 tarihli internet)

http://www.ices-uebk.org/dosyalar/files/ices2017ozetkitabi_v1.pdf

1% match (12-Nis-2021 tarihli internet)

<https://core.ac.uk/download/pdf/228956283.pdf>

1% match (29-Oca-2020 tarihli internet)

<http://www.eyuder.org/Download/IcerikDokumanlari/EYFOR8-%C3%96ZET.pdf>

1% match (03-Oca-2020 tarihli internet)

<https://icciepok.com/assets/catalogs/tam-metin-bildiri-kitabi.pdf>

1% match (02-Şub-2021 tarihli internet)

<http://journals.iku.edu.tr/yed/index.php/yed/issue/download/136/136>

1% match (29-Kas-2020 tarihli internet)

<http://fmqtegitimikongresi.com/?s=999>

1% match (14-Ara-2020 tarihli internet)

<https://doczz.net/doc/89698/i%CC%87stambul-2013-d%C3%BCnya-psikolojik-dan%C4%B1%C5%9Fma-ve>

< 1% match (yayınlar)

[YILDIZ, Mehmet Ali. "Ergenlerde Yalnızlık ile Pozitiflik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemlerinin Çoklu Aracılığı *", Kaligrafi Yayıncılık, 2016.](#)

< 1% match (21-Haz-2020 tarihli internet)

<http://www.bilmat.org/dosyalar/files/ozetler.pdf>

< 1% match (26-Tem-2019 tarihli internet)

http://www.ekevakademi.org/Makaleler/1547094369_17%20Mustafa%20ERCENGİZ.pdf

< 1% match (27-May-2019 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to Istanbul Gelisim University on 2019-05-27](#)

< 1% match (24-Nis-2021 tarihli internet)

<http://acikerisim.dicle.edu.tr:8080/xmlui/handle/11468/3442?locale-attribute=tr>

< 1% match (25-Mar-2021 tarihli öğrenci ödevleri)

[Submitted to \(school name not available\) on 2021-03-25](#)

< 1% match (yayınlar)

[GÖKYER, Necmi and CİHANGİROĞLU, Nevber. "DETERMINATION OF PRESERVICE TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS CLASSROOM MANAGEMENT COURSE", Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 2017.](#)

< 1% match (03-Oca-2021 tarihli internet)

<http://www.anadiliegitimi.com/tr/download/article-file/1152406>

< 1% match (08-Nis-2020 tarihli internet)

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS Zeliha Yazıcı1 Begümhan Yüksel2

ÖZET: Duygular ve duygularla etkin başa çıkma yöntemleri psikolojik iyilik halinin sağlanmasında önemli bir role sahiptir. Bireyin amaçları doğrultusunda duygularını yönetebilmesi, kontrol edebilmesi olarak ifade edilen duygu düzenleme, sosyal yetkinlik ve duygusal uyum becerilerinin kazanılmasında etkili olan becerilerdir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişte yoğun ve değişken duyguların yaşandığı ergenlik dönemi duygu düzenleme becerileri açısından önem arz etmektedir. Ergenlik biyolojik gelişim unsurlarını ve sosyal rol geçişlerini kapsayan bir evredir ve bu evrede ergenler fiziksel, bilişsel, psiko-sosyal olarak pek çok değişimi iç içe yaşamaktadır. Bu dönemde kimlik arayışının olması, duyguları arasında geçişlerinin çok yoğun ve hızlı olması ergenin duygu karmaşası yaşamasına neden olmaktadır. Bu bağlamda deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenleriyle gelişimsel bir ihtiyaç olan duygu düzenleme becerileri ergenin sosyal duygusal davranışları açısından kritik değere sahiptir. Bu doğrultuda bu çalışmada kız ergenlerde duygu düzenleme becerileri sorgulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Akdeniz bölgesindeki illerde ikamet eden ve 2020-2021 eğitim-öğretim yıllarında lise eğitimine devam eden 15-18 yaş arasındaki 139 kız ergen [oluşturmaktadır. Çalışma grubu](#) seçilirken [seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme](#) yöntemine başvurulmuştur. [Araştırmada nicel araştırma](#) modellerinden betimsel [tarama modeli](#) kullanılmıştır. [Araştırmada veri toplama aracı olarak](#) Duy ve Yıldız (2014) tarafından geliştirilen "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Veri toplama aracı "Google Form"a aktarılmış, facebook, whatsapp ve instagram gibi sosyal medya üzerinden 15-18 yaş arası kız ergenlere ulaştırılmıştır. Google link üzerinden katılmayı onaylan adaylardan gelen veriler (n=139) çalışmaya dâhil edilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Gruplar için t-testi kullanılmış, ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme yöntemlerinin saptanması [için aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır](#). Araştırma sonucunda ergenlerin ölçeğin "içsel işlevsel olmayan" alt boyut puanlarında, destek alınan kişi ve partneri olup olmama durumuna göre fark olduğu görülmüştür. Anahtar Kelimeler: Ergen, duygu düzenleme, duygu yönetimi

ABSTRACT: Emotions and effective coping methods have an important role in providing psychological well-being. Emotion regulation, which is expressed as the ability of an individual to manage and control their emotions in line with their goals, are skills that are effective in acquiring social competence and emotional adaptation skills. Adolescence, when intense and variable emotions are experienced in the transition from childhood to adulthood, is important in terms of emotion regulation skills. Adolescence is a phase that includes biological development factors and social role transitions, and in this phase, adolescents experience many physical, cognitive, and psycho-social changes. In this period, the search for identity and the intense and rapid transition between emotions cause the adolescent to experience the confusion of emotions. In this context, emotion regulation skills, which is a developmental need with its experiential, behavioral, and physiological components, have a critical value [in terms of the social-emotional](#) behaviors of the adolescent. Accordingly, [the](#) emotion regulation skills of adolescents in girls were questioned [in this study. The study group of the study consists of](#) 139 girls and adolescents aged 15-18 and residing in provinces in the Mediterranean region, [who continue their](#) high school [education in the](#) 2020-2021 academic year. While choosing the study group, [one of the non-random sampling methods, the appropriate sampling method](#) was [used](#). [In the research, a](#) [descriptive survey model, one of the quantitative research](#) models, [was used. The](#) "Emotion Regulation Scale for Adolescents" developed by [Duy and Yıldız \(2014\)](#) [was used as a data collection tool](#) in [the](#) study. [The data collection tool was](#) transferred to [the](#) "Google Form", [and](#) it was delivered to adolescents aged 15-18 via social media such as Facebook, WhatsApp, and Instagram. Data (n = 139) from candidates approved to participate via Google link were included in the study. The t-test for Independent Groups [was used in the analysis of the data](#), and the [arithmetic mean and standard deviation values were](#) examined [to determine the](#) emotion regulation methods [of](#) adolescents. [As a result of the study, it was](#) observed [that there was a difference in the scores](#) of [the](#) "internally dysfunctional" sub-dimension of the adolescents according to the person receiving support and whether they have a partner or not. Keywords: Adolescent, emotion regulation, emotion management 1 Doç. Dr., Akdeniz Üniversitesi, [Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, z yazici@akdeniz.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-3640- 5846](#) 2 Dr. Öğr. Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, [Temel Eğitim Bölümü, begumhanyuksel@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0869- 9157](#)

1 GİRİŞ Duygu, belirli uyarıcıların bireyin iç dünyasında uyandırdığı bireyselleştirilmiş psikolojik izlenimlerdir (Çoruk & Akçay, 2012). Bu izlenimler aynı zamanda fizyolojik ve bilişsel özelliklere sahip olup insan davranışlarını etkileyen duygular olarak da adlandırılmaktadır (Morgan, 2010). Bireyler yaşam süreçleri boyunca içsel veya dışsal uyaranlar sonucu duyguları tetikleyen birbirinden farklı olay, olgu ve durumlarla karşılaşmaktadır. İşlevselci yaklaşıma göre bireyin karşılaştığı durumlardaki problemlerin üstesinden gelebilmesinde ve karşılaştığı fırsatları değerlendirebilmesinde duygular önemli bir etkiye sahiptir (Levenson, 1994). Özellikle olumsuz yaşam olayları ya da endişe verici deneyimler karşısında duyguların değerlendirilmesi ve kontrol edilmesi (Garnefski & Kraaij, 2018) bireyin yaşamı özellikle psikolojik iyi oluşu açısından önem arz etmektedir. Duygular, uygun zamanda ve uygun durumda gereken yoğunlukta ifade edilmediğinde ya da işlevsel olarak kullanılmadığında, bireyin yaşamını zorlaştıran bir unsura dönüşebilmektedir (Gross, 2013). Bu açıdan bakıldığında bireyin belirlediği üst seviye hedeflere ulaşabilmesi ve hayatın zorluklarına uyum sağlayabilmesi dolayısı ile psikolojik iyi oluşunun sağlanması büyük ölçüde duygu düzenleme becerilerine bağlıdır (Gross, 2002; Yıldız, 2016). Bu nedenle içsel ve dışsal kaynaklı duygusal tepkilerin düzenlenmesi bireylerin refahı ve karşılaştıkları problemlerin çözümü açısından önemlidir. Duygusal tepkilerin amaca uygun hale getirilebilmesi için çoğu zaman duygu düzenleme yapılması gerekmektedir (Ulaşan-Özgüle & Sümer, 2017). Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerine ulaşmak için hem yoğun hem de geçici duygusal

tepkilerinin akışını yönlendirebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme süreçlerinin bütünüdür (Thompson, 1994; Thompson ve Meyer, 2007; Ulaşan-Özgüle & Sümer, 2017). Duygu düzenleme sürecinde, sosyal ortamdaki diğer bireyler gibi dışsal işlevsel etkenler olduğu kadar bireyin kendi içsel işlevsel süreçleri de etkili olmaktadır (Thompson & Meyer, 2007). İçsel işlevsel duygu düzenleme, bireyin duyguları yeniden değerlendirmesi, amaçlarını değiştirmesi, plan yapma, bakış açısını oluşturma ve dikkat verme gibi olumlu bilişsel davranışlarını içermektedir. Bireyin içinde bulunduğu duygu durumuna ilişkin problemini çözmek adına harekete geçmeksiniz, geçmişe takılarak olası sebep ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünmesi (ruminasyon), duyguları bastırması, olumsuz sosyal karşılaştırmalar yapması ya da gerçekten uzaklaşması gibi kendine zarar verici olumsuz davranışlar da içsel işlevsiz davranışları içermektedir (Duman vd., 2019). Duy ve Yıldız'ın (2014) çalışmasında ifade edildiğine göre; içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri ile yaşam doyumu ve olumlu sosyal davranışlar arasında pozitif bir ilişki, içsel işlevsiz duygu düzenleme becerileriyle de dikkat eksikliği, davranış sorunları ve akran reddi gibi olumsuz davranışlar arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme, bireyin duygularının sözel ya da fiziksel etkileşimlerle ifade etmesi, yaşanan duygu durumlarına ilişkin öneriler araması ya da egzersizler yapması gibi sosyal etkileşim davranışlarını içermektedir. Dışsal işlevsiz duygu düzenleme ise başkalarına yönelik zorbalık, sözlü- fiziksel saldırganlık, eşyalara vurmak-kırmak-dökmek gibi fiziksel şiddet, başkalarını kötü hissettirme gibi psikolojik şiddet gibi davranışları içermektedir (Yılmaz vd., 2019). Duygu düzenleme becerilerinin kapsamından da anlaşılacağı gibi duygu düzenleme olumlu olarak nitelendirilen duyguları kapsadığı gibi olumsuz duyguları da kapsamaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenlemenin bireye özel iyi oluş ve refah düzeyinin artması yönünden katkı sağlayabilmesi için olumlu duygularda artış ve olumsuz duygularda azalma sağlanması, bunun için de bireyin pozitif duygularını arttıracak yöntemleri keşfetmesi gerekmektedir (Larsen & Prizmic, 2008; akt. Akyüz Uçar, 2019). Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi bebeklik döneminde dışsal duygu düzenlemelerle başlamakta, erken ve orta çocukluk dönemindeki dil, bilişsel ve motor becerilerdeki gelişmelere paralel olarak özellikle istenmeyen duygusal durumlara yol açan düşünceleri değiştirme yeteneği gelişmektedir. Ergenlik döneminde ise özellikle üst düzey davranışların bütün bileşen bağlantılarını yapan ve onları bütünleştiren prefrontal kortekste duyu ve motor sistemler arasındaki geri bildirim döngülerinin 2 olgunlaşmasıyla yeni bilişsel duygu düzenleme biçimleri ortaya çıkmaya başlamaktadır (Gross, 2013). Erken ergenlikte artık daha özgün duygu düzenleme yöntemleri kullanılmaya başlarken (Thompson & Goodman, 2010), ergenlik dönemi boyunca duygu düzenleme kapasitesindeki değişiklikler artar ve devam eder. Yetişkinliğin ilerleyen dönemlerinde daha da belirginleşerek devam etmektedir (Carstensen vd., 1998). Açıklamalardan da anlaşılacağı üzere duygu düzenleme, bebeklikte başlayıp gelişime paralel aşamalı olarak zaman içinde gelişmektedir. Duygu düzenleme süreci, durum seçimi, durumu ayarlama, dikkati verme, bilişsel değişim ve tepkinin değişimi olmak üzere beş aşama içermektedir. Durum seçiminde birey belirli duyguların kaynağı olan durumları tespit etmeye çalışır. Durumu ayarlama da birey belirli olan bu duygunun etkisini kontrol altına almak için mevcut koşullara göre davranır. Dikkati verme aşamasına gelindiğinde birey mevcut koşulların farklı yönlerine odaklanmaya çalışır. Bilişsel değişim aşamasında birey belirli duyguları aşabilmek için duygularla ilgili yargılarını değiştirmeye çalışır. Son olarak tepkinin değişimi aşamasında birey belirli duyguların durumunu değiştirmeye çalışır (Gross & Thompson 2006). Bu bağlamda düşünüldüğünde, duygunun bilincinde olmak, duyguyu ne zaman, nasıl hissettiğini bilmek, duyguyu hangi şekilde ifade edileceğinin bilincinde olmak ve duyguya nasıl tepki vereceğini belirlemek duygu düzenleme becerilerinin etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayacaktır (Kısmetoğlu, 2019). Duygusal bakımdan karmaşa ve uyum sağlama sürecinden geçen ergenlik dönemindeki bireyler içsel işlevsel duygu düzenleme yoğun fizyolojik ve duygusal değişimler yaşamaktadırlar (Santrock, 2014; akt. Akyüz Uçar, 2019). Araştırmalar duygu düzenleme konusundaki sorunların ve duygu durumundaki dengesizliklerin psikolojik bozukluklara zemin hazırladığını ve bu bozukluklarının devamlılığına neden olduğunu ortaya koymaktadır (Güngör, 2019). Duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerde problemlerle baş etme davranışları, duygu düzenleyemeyen bireylerde ise problemlerden kaçınma davranışları görülebilmektedir (Zalewski vd., 2011). Duygu düzenleme yöntemlerini etkili kullanan bireylerde sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluşun olumlu yönde etkilendiği ifade edilmektedir (Cole vd., 1994; Duman vd., 2019). Ayrıca duygu düzenleme sürecinin en önemli amaçlarından ve özelliklerinden birinin bireyin çevreye uyum sağlaması olduğu (Gross, 2002; Yıldız, 2016) dikkate alındığında ergenlik çağındaki bireylerin duygu düzenleme becerileri hakkında yapılacak olan çalışmaların bu bireylerin duygu düzenleme süreçlerine odaklanarak onların çevreleriyle daha uyum içinde olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi önemlidir. Alan yazında cinsiyet ve duygu düzenleme ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda cinsiyetin duyguları düzenleme becerilerine etki eden önemli bir faktör olduğu (Akyüz Uçar, 2019; Brody & Hall, 2000; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011; Revers vd., 2007; Yıldız, 2016), duygu düzenleme sürecinde kadınların olumsuz duygular ile baş etme konusunda daha başarılı olduğu, özellikle ergenlik dönemindeki kız çocuklarında duygu farkındalığının yüksek olduğu ve içsel işlevsel duygu düzenlemenin daha yüksek olduğu (Gratz & Roemer, 2004) görülmektedir. Bu çalışmada özellikle pandemi süreci de dikkate alınarak ergenlik çağındaki kız çocuklarının duygu düzenlemede başvurdukları stratejileri incelemek amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır. ? Ergenlik dönemindeki kız çocukları duygu düzenlemede yoğunlukla hangi stratejileri kullanmaktadır? ? Ergenlik dönemindeki kız çocuklarının duygu düzenleme eğilimi sosyal destek kaynağına göre farklılık göstermekte midir? ? Ergenlik dönemindeki kız çocuklarının duygu düzenleme eğilimi duygusal partner olma durumuna göre farklılık göstermekte midir? 3 YÖNTEM Araştırma Modeli Ergenlik çağındaki bireylerin duygu düzenleme yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, geçmişte olmuş veya şu an var olan bir durumun olduğu gibi betimlenmesini amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2005). Çalışma Grubu Çalışma grubu, Akdeniz bölgesindeki

illerde ikamet eden, 2020-2021 eğitim-öğretim yıllarında lise eğitimine devam eden 15-21 yaş aralığında olan ergenlik çağındaki bireylerin gönüllü katılımı esas alınarak, [seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden](#) uygun [örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur](#). Uygun [örnekleme](#) diğer [örnekleme](#) yöntemlerinin kullanılmasının güç olduğu durumlarda daha ekonomik ve daha erişilebilir kaynaklara ulaşılabilmesini sağlayan bir örnekleme yöntemidir (Kılıç, 2013).

Araştırmaya katılan 139 bireyin tamamı kadındır ve 15-18 yaş aralığındadır. Veri toplama sürecinde önce "Kişisel Bilgi Formu" ve "Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği" Google Form üzerinden ankete dönüştürülmüş ve Akdeniz bölgesinde ikamet eden 15-18 yaş aralığındaki bireylere ulaştırılmıştır. Tamamen gönüllülük ilkesine bağlı kalınarak doldurulan formlar daha sonra istatistiksel analiz programı ile analiz edilmiştir. Veri Toplama Araçları Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile [Phillips ve Power \(2007\) tarafından geliştirilip Duy ve Yıldız \(2014\) tarafından](#) Türkçe 'ye uyarlanarak [geçerlik ve güvenirlik çalışması](#) yapılan "Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Ergenlik çağındaki bireylerin duygu düzenleme yöntemlerinin belirlenmesini amaçlayan ve 5'li likert tipinde geliştirilen bu ölçek [İçsel işlevsel duygu düzenleme](#) (4 madde), [Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme](#) (5 madde), [İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme](#) (5 madde) [ve Dışsal işlevsel duygu düzenleme](#) (4 madde) olmak üzere dört alt boyuttan ve toplam 18 maddeden oluşmaktadır. [İçsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu](#) amaçların uygun bir şekilde değiştirilebilmesi ve olumlu değerlendirmeler yapılabilmesi gibi durumları kapsarken [dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu](#) diğer bireylere zarar verecek davranışları ve onları kötü hissettirmeyi; [içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu](#) gerçeklerden uzaklaşma [ve bastırma gibi](#) durumları; dışsal [işlevsel duygu düzenleme](#) ise dışa dönük olmayı, mevcut durumda ilgili tavsiyeler aramayı ve fiziksel ilişkilerde bulunmayı kapsamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik değerleri sırayla .74, .76, .68 ve 57'dir. Verilerin Analizi "Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği" yalnızca alt boyutlar üzerinden değerlendirilebildiği için öncelikle ölçek alt boyutlarından alınan puanların dağılımlarına bakılmıştır. Bunun için Kolmogorov Smirnov testi tercih edilmiş ve verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüş, histogram grafikleri de incelendikten sonra verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir. Bu doğrultuda puan ortalamaları arasındaki farkın belirlenmesinde Bağımsız Gruplar İçin t-testi kullanılmıştır.

Araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme yöntemlerinin saptanması için [aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır](#). [İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt](#) boyutlarından alınabilecek puan aralığı 5-25, [içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt](#) boyutlarından alınabilecek puan aralığı 4-20 arasındadır. Puanın yükselmesi, ilgili alt boyuttaki duygu düzenleme 4 yönteminin ergen tarafından daha sık kullanıldığını göstermektedir (Duy & Yıldız, 2014).

BULGULAR Araştırmanın temel problemi; 15-18 yaş arası kız ergenlerin duygu düzenleme becerilerini [belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda betimlenmiştir](#). Tablo 1. Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler Alınabilecek Ergenlerde Duygu Düzenleme Boyutları (n=139) En Düşük-En Yüksek Puan [İçsel işlevsel duygu düzenleme Dışsal işlevsel duygu düzenleme İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme](#) 4-20 4-20 5-25 Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme 5-25 X±SS 15.15±3,55 11,36±4,07 12,82±4,44 8,96±3,88 Tablo 1'de kız ergenlerin duygu düzenleme boyutlarına ilişkin puan ortalamaları yer almaktadır. Veriler incelendiğinde; kız ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenleme eğiliminden (x=11,36±4,07) daha çok içsel işlevsel duygu düzenleme (x=15.15) eğilimine sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca kız ergenlerin dışsal işlevsiz duygu düzenleme eğiliminden (x=8,96±3,88) ziyade içsel işlevsiz duygu düzenleme (x=12,82) eğilimine sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular çalışmaya dâhil edilen 15-18 yaş arası kız ergenlerin duygu düzenlemede daha çok kendi içsel süreçlerine yönelik stratejilere başvurduğunu göstermektedir. Tablo 2. Algılanan Sosyal Destek Değişkenine İlişkin Analizler Duygu Düzenleme Boyutları Sosyal Destek n X ss İstatistik İçsel işlevsel duygu düzenleme Aile-Aile Yakını Akran-Arkadaş Dışsal işlevsel duygu düzenleme Aile-Aile Yakını Akran-Arkadaş İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme Aile-Aile Yakını Akran-Arkadaş Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme Aile-Aile Yakını Akran-Arkadaş 63 15,68 76 14,71 63 11,87 76 10,94 63 11,77 76 13,68 63 8,31 76 9,50 3,43 3,62 4,33 3,81 4,56 4,17 3,27 4,27 t=-1,613 t=-1,339 t=-2,570* t=-1,801 Tablo 2' de algılanan sosyal destek değişkenine göre ergenlerin duygu düzenleme boyutları puanlarının karşılaştırması görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda; algılanan sosyal destek değişkeninin ergenlerin [içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme](#) becerilerinde [etkili](#) bir değişken [olduğu](#) (t(139) = 2,570, p<0.05) belirlenmiştir. Tablo 3'teki sonuçlara göre akran-arkadaş gruplarını sosyal destek olarak algılayan ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisini aileyi sosyal destek olarak algılayan ergenlere göre daha fazla kullandıkları söylenebilir. Tablo 3. Duygusal Partner Değişkenine İlişkin Analizler 5 Duygu Düzenleme Boyutları Duygusal Partner n İçsel işlevsel duygu düzenleme Var 53 Yok 86 Dışsal işlevsel duygu düzenleme Var 53 Yok 86 İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme Var 53 Yok 86 Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme Var 53 Yok 86 X ss 15,66 3,33 14,83 3,67 11,83 3,70 11,08 4,27 13,88 4,66 12,16 4,18 8,66 3,00 9,15 4,34 İstatistik t=1,329 t= 1,054 t=2,255* t=-,722 Tablo 3'te duygusal partner değişkenine göre ergenlerin duygu düzenleme boyutları puanlarının karşılaştırması görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda; duygusal partnere sahip olma durumunun ergenlerin [içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme](#) becerilerinde [etkili](#) bir değişken [olduğu](#) belirlenmiştir. [İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme](#) becerilerinde görülen bu farklılığın duygusal partneri olan ergenler lehine anlamlı olduğu görülmektedir (t(139)= 2,255, p<0.05). Bu bulguya göre partneri olan kız ergenlerin partneri olmayan ergenlere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisini daha fazla kullandıkları söylenebilir. TARTIŞMA VE SONUÇ Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin incelendiği bu araştırmada, ergenlik dönemindeki kız çocuklarında içsel işlevsel duygu düzenleme eğiliminin daha yoğun olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç ergenlik çağındaki kız çocuklarının yaşadıkları durumla ilgili [yoğun ve geçici duygusal](#) tepkileri [izleme, değerlendirme ve değiştirme](#) kendi [içsel](#) süreçlerine ilişkin stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Bu sonuç

aynı zamanda ergenlik çağındaki kız çocuklarının çevre desteğini içeren dışsal duygu düzenleme eğiliminden daha çok içsel duygu düzenleme eğilimine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ergenlerde duygu düzenlemede üzerine yapılan araştırmalarda (Akyüz Uçar, 2019; Çolak, 2020; Duman vd., 2019) bu sonucu destekleyecek paralel bulgulara rastlanmaktadır. Alan yazında olumlu bir durum olarak değerlendirilen içsel işlevsel duygu düzenleme, duygu ortaya çıkmadan veya çıkmak üzere iken bireyin başvurduğu bilişsel değerlendirmeleri içermektedir. Bireyin sıkıntı veren durumlarda ortaya çıkan duyguları belirleyebilmesini, yaşanan duygunun farkında olmasını (Vatan & Oruçlar Kahya, 2018) ve duyguyu tetikleyen içsel veya dışsal durumları değiştirmesini olası kılan bilişsel değerlendirmeler, endişe verici durumlar karşısında bireyin duygusal tepkileri kontrol etmesini sağlamaktadır (Onat Kocabıyık vd., 2017). Duygusal tepki yaratacak bir durumun bilişsel olarak analiz edilip yeniden değerlendirilmesi, duygusal tepkilere esneklik sağladığı için duygu düzenleme sürecinde en etkin yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. Örneğin, ebeveyni tarafından azarlanan ergenin, üzülmeye yerine ebeveynlerinin onun için endişelendiğini düşünerek iyi hissetmesi gibi. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın bu sonucu, ani duygusal iniş çıkışların çok yoğun olduğu ergenlik dönemindeki kız çocuklarının psikolojik iyi oluşta etkili olan pozitif duygu düzenleme yöntemlerine (Gross & John, 2003) başvurduklarını göstermektedir. Ergenlik çağındaki kız çocuklarında baskın olarak görülen içsel işlevsel duygu düzenleme stratejileri sosyal ilişkilere yönelik duygu düzenlemelerde de pozitif eğilime işaret edebilir. Cinsiyet ve duygu düzenleme ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), cinsiyetin duyguları düzenleme becerilerine etki eden önemli bir faktör olduğu, bunun nedeninin kızlarda duygu farkındalığının yüksek olmasıyla (Gratz & Roemer, 2004) açıklandığı dikkati 6 çekmektedir. Onat Kocabıyık ve Otrar'ın (2010) aktarımına göre duygu düzenleme ailenin etkisiyle gelişmekte ve çocukların yaşamıyla bütünleşerek dışa vurulmaktadır. Çorapçı (2012), ailelerin kız çocukların üzüntü duygularına daha çok önem verdiğini, uzun dönemde bu yaklaşımın kızların duyguları içselleştirmeye daha yatkın olmalarına yol açabileceğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde kız ergenlerin duygu düzenleme eğiliminde kültürel değerler bağlamında ailenin duygu sosyalleşmesine ilişkin tutumlarının etkili olabileceği düşünülebilir. Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç içsel işlevsiz duygu düzenleme becerilerinin, algılanan sosyal destek ve duygusal partner değişkenlerine göre farklılık gösterdiği yönündedir. Bilindiği gibi ergenlik dönemi psiko-sosyal davranışların sosyal çevreden alındığı bir dönemdir. Bu dönemde gelişimsel olarak başkaları tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyan ergenlerde [artan akran etkisi, ergeni akran kabul ve reddine karşı daha hassas hale](#) getirmektedir (Aliyev & Tunç, 2017). Ergenler, bu ihtiyaçlarını çoğunlukla arkadaş ya da duygusal partner gibi psiko-sosyal destek kaynaklarından gelen mesajlar aracılığıyla gidermektedir (Cırık vd., 2011). Pandemi dönemi de dikkate alındığında, ergenler sosyal desteği doğru kanallardan elde edemediği için kaygı yaratan durumlar karşısında psikolojik olarak zorlanma yaşıyor olabilirler. Özellikle bu süreçte yaşanan sosyal kısıtlamalar, ergenlerin duygusal partnerinden ve arkadaşlarından ayrı kalması, ergenin ait olma ihtiyacını olumsuz yönde etkilenmiş olabilir (Yektaş, 2020). Bu nedenle ergenlerde içinde bulunduğu duygu durumunda harekete geçmeksizin geçmişe takılarak olası sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünme, [bastırma, olumsuz sosyal karşılaştırma, gerçekten uzaklaşma](#) gibi davranışları içeren [içsel işlevsiz duygu düzenleme](#) (Duman vd., 2019) eğilimleri artmış olabilir. Pandemi süreci, ergenlerin bireyselleşme ve özerklik ihtiyacının en yoğun olduğu bir dönemde ortaya çıktığından ergenin kendi kontrolü dışında alınan kararlar otorite ve yetişkinlerle bir güç mücadelesine girme olasılığını arttırmış olabilir. Ayrıca pandemi sürecindeki sosyal kısıtlamalar ergenlerin hem günlük etkinliklerinin çoğunu kaplayan okul ve boş zaman aktivitelerinden mahrum kalmasına hem de duygusal problemlerle baş etmede destek aldığı arkadaşlarından yoksun kalmasına neden olmuştur. Bu mahrumiyet ve yoksunluk ergenlerde akran sosyal desteğinin azalmasına neden olduğu için yalnızlık duygusu oluşturmuş olabilir. Yapılan araştırmalar pandemi sürecinde ergenlerde psikolojik ve davranışlar sorunların arttığı, özellikle ayrılık kaygısı, asabiyet, soru sorma korkusu (Jiao vd., 2020), odaklanma güçlüğü, huzursuzluk, can sıkıntısı ve yalnızlık endişesine (Orgilés vd., 2020) neden olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca bu dönemde düşük düzeyde algılanan akran sosyal desteğinin depresyon ve anksiyete riski gibi (Loades vd., 2020; Qi vd., 2020) ergenlerin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumsuz etki yaratacak birçok durumun ortaya çıkmışına neden olduğu işaret edilmektedir. Sonuç olarak, ergenlik dönemindeki kız çocuklarında duygu düzenleme becerilerinde psikolojik iyi oluşta etkili olan içsel işlevsel duygu düzenleme eğiliminin daha yoğun olduğu görülmektedir. Kız ergenlerde duygu farkındalığının yüksek olmasının nedeni olarak ailenin çocuk yetiştirmede duygu sosyalleşmesine ilişkin tutumlarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan duygusal partneri olan ve akran-arkadaş gruplarını sosyal destek olarak algılayan ergenlerin içsel işlevsiz duygu düzenleme stratejisini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ise özellikle pandemi sürecinde ergenlerin akranlarıyla ve duygusal partnerleriyle sosyalleşmeye yönelik yaşadıkları sıkıntılar ile açıklanabileceği düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında her ne kadar ergenler içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerini gösterme eğiliminde olsalar da pandemi sürecinin getirmiş olduğu kısıtlamaların özellikle akran ve duygusal partnerleriyle ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu sonuçtan yola çıkarak pandemi sürecinde ergenlerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyen etkenlerin daha derinlemesine incelendiği araştırmaların yapılması önerilmektedir. 7