



13-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerilerinin Yaşa Bağlı Değişiminin İncelenmesi

Investigation of Age-Related Changes in Emotion Regulation Skills in Adolescents Aged 13-18

İrem Akıncı¹

¹Altınbaş Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, ireemakincii@hotmail.com, Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-4325-8770>

ÖZ

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal durumlarını yönetme becerisi olup, psikolojik sağlık, sosyal uyum ve genel yaşam tatmini üzerinde önemli bir rol oynar. Ergenlik, duygusal gelişimin en yoğun yaşandığı bir dönem olarak, duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi açısından oldukça kritik bir dönüm noktasıdır. Bu çalışma, 13-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin yaşa bağlı olarak nasıl değiştiğini ve hangi stratejilerin daha yaygın kullanıldığını anlamak, ergenlerin duygusal gelişim süreçlerine dair önemli bilgiler incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) kullanılarak, 202 ergen katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Analizler, yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin yaşa bağlı farklılıklarını belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi ve ANOVA yöntemleriyle yapılmıştır. Araştırma sonuçları, yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin yaşa bağlı olarak anlamlı bir değişim göstermediğini ortaya koymuştur. Ergenlerin her iki stratejiyi de benzer düzeylerde kullandığı belirlenmiştir. Bulgular, standart sapma değerleri, yaş gruplarındaki bireysel farklılıkların boyutunu anlamak için incelenmiş ve stratejilerin homojen bir dağılım göstermediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Ergenlik, Yeniden Değerlendirme, Bastırma, Yaşa Bağlı Değişim

Citation: Akıncı İ, Investigation of Age-Related Changes in Emotion Regulation Skills in Adolescents Aged 13-18. Journal of Western European Social Sciences.2(1),

Corresponding author:

İrem AKINCI ireemakincii@hotmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ABSTRACT

Emotion regulation is managing one's emotional states, playing a significant role in psychological health, social adjustment, and overall life satisfaction. Adolescence, a period of intense emotional development, represents a critical juncture in developing emotion regulation strategies. This study explores how emotion regulation skills change with age in adolescents aged 13-18 and identifies which strategies are more commonly used. The research was conducted using the Emotion Regulation Scale for Children and Adolescents (ÇEDDÖ) with 182 adolescent participants. The analyses, using the Kruskal-Wallis H test and ANOVA, were performed to determine age-related differences in the strategies of reappraisal and suppression. The findings revealed no significant age-related change in the use of these strategies. Adolescents were found to use both strategies at similar levels. The results were further examined using standard deviation values to understand the extent of individual differences across age groups, revealing that the distribution of strategies was not homogeneous.

Keywords: Emotion Regulation, Adolescence, Reappraisal, Suppression, Age-Related Changes.

1. GİRİŞ

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal durumlarını tanıma, anlamlandırma ve uygun bir şekilde yönetme becerisi olarak tanımlanır (Gross, 2002). Bu beceri, bireylerin duygusal sağlığını, psikolojik uyumunu ve sosyal ilişkilerini etkileyen kritik bir psikolojik süreçtir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, sadece bireyin içsel denge ve sağlığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimlerin, akademik başarılarının ve genel yaşam tatminlerinin de belirleyicisi olmaktadır. Bu bağlamda, ergenlik dönemi, duygusal gelişimin hızla ilerlediği, bireylerin hem içsel dünyalarını hem de dış dünyayla olan ilişkilerini yeniden şekillendirdikleri kritik bir aşamadır (Thompson, 2014).

Ergenlik dönemi, biyolojik, bilişsel ve duygusal değişimlerin birbirini hızla takip ettiği ve bireylerin kimliklerini inşa etmeye başladığı bir süreçtir. Bu dönemde duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha iyi tanımalarına, sosyal uyum sağlamalarına ve stresle başa çıkabilmelerine yardımcı olur. Bununla birlikte, ergenlik dönemi, duygusal yoğunluğun yüksek olduğu ve duygusal patlamaların sık görüldüğü bir zaman dilimi olarak, duyguların yönetilmesinde büyük zorluklar doğurabilir. Bu nedenle, ergenlerin duygu düzenleme becerilerindeki gelişim hem onların ruhsal sağlığını hem de toplumsal uyumlarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör haline gelir (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010).

Ergenlikte duygu düzenleme, yalnızca bireysel bir süreç olmayıp, aynı zamanda çevresel ve sosyal faktörlerden de büyük ölçüde etkilenir. Aile dinamikleri, arkadaş ilişkileri, okul ortamı ve kültürel bağlam gibi faktörler, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini şekillendiren başlıca etmenlerdir (Gross & John, 2003). Ailedeki duygusal destek ve sosyal çevredeki olumlu ilişkiler, ergenlerin duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine olanak tanır. Ayrıca, toplumsal normlar ve kültürel değerler, ergenlerin duygusal deneyimlerini nasıl anlamlandırdıkları ve nasıl yönettikleri konusunda belirleyici rol oynar. Bu bağlamda, kültürlerarası farklar, duyguların ifade edilme biçimlerini ve bu duygularla baş etme stratejilerini şekillendirir (Sheeber et al., 2012).

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal durumları yönetme biçimlerine dayanır ve genellikle iki ana kategoride incelenir: yeniden değerlendirme ve bastırma (Gross & John, 2003). Yeniden değerlendirme, bireylerin bir durumu daha olumlu bir şekilde çerçeveleyerek duygusal etkisini azaltmayı amaçlayan bilişsel bir stratejidir. Bastırma ise, duygusal ifadelerin bilinçli olarak engellenmesi veya kontrol edilmesi anlamına gelir ve genellikle duygusal deneyimlerin dışa vurumunu sınırlayan daha yüzeysel bir strateji olarak kabul edilir (Gross, 2002). Bu iki stratejinin kullanımı, yaşa ve bilişsel gelişime bağlı olarak farklılıklar gösterir. Çocukluk döneminden ergenliğe geçişte, yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla kullanıldığı, bastırmanın ise özellikle ergenlik döneminde artış gösterdiği öne sürülmektedir (Sheeber et al., 2012). Yeniden değerlendirme, daha bilişsel bir süreç olarak duygusal deneyimleri yeniden yapılandırmayı içerirken, bastırma ise daha kısa vadeli bir çözüm olarak duygusal baskıyı kontrol altına almaya çalışır. Ergenlerin bu iki stratejiyi nasıl kullanmaya başladığı ve yaşlarına göre nasıl evrildiği, psikolojik gelişimin ve duygusal esnekliğin temel belirleyicilerindendir.

Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişimindeki yaşa bağlı değişim, onların bilişsel ve duygusal gelişimlerini yansıtan önemli bir göstergedir. Araştırmalar, ergenlik dönemi boyunca bireylerin duygusal deneyimlerine verdikleri tepkilerin daha bilinçli ve bilişsel hale geldiğini, dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin de daha etkili bir şekilde kullanılmaya başlandığını ortaya koymaktadır (Carver & Scheier, 2014). Ancak, bu süreç aynı zamanda duygusal düzensizliklerin ve kontrol kayıplarının daha sık görüldüğü bir dönemdir. Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri, onların sosyal ilişkilerinde, akademik başarısında ve genel psikolojik sağlıklarında belirleyici bir rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bu bağlamda, duygu düzenleme becerilerinin gelişimini ve yaşa bağlı değişimlerini anlamak, sadece ergenlerin duygusal sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bu becerilerin erken dönemde güçlendirilmesinin toplumsal uyum ve psikolojik sağlamlık açısından da kritik öneme sahip olduğunu gösterir (Compas et al., 2017)

Duygu düzenleme, ergenlik dönemindeki duygusal gelişimin merkezinde yer alan önemli bir psikolojik süreçtir. Literatür, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel gelişim, sosyal etkileşimler ve çevresel faktörler gibi bir dizi unsur tarafından şekillendirildiğini göstermektedir (Gross, 2002; Thompson, 2014). Ancak, ergenlik döneminde yaşa bağlı duygu düzenleme stratejilerindeki değişimi ele alan çalışmalar genellikle belirli yaş gruplarına odaklanmamış ve bu yaş grupları arasındaki farklılıkları yeterince incelememiştir.

Mevcut literatür, ergenlik dönemi ve duygu düzenleme üzerine birçok önemli çalışmayı içermektedir (Gross, 2002; Thompson, 2014). Ancak, bu çalışmalar genellikle duygu düzenlemenin temel stratejileri (yeniden değerlendirme ve bastırma) üzerindeki genel eğilimlere odaklanırken, ergenlerin farklı yaş gruplarında bu stratejilerin nasıl evrildiği konusunda daha az detaylı bilgi sunmaktadır. Özellikle, 13-15 yaş arasındaki ergenlerin duygusal deneyimlerini nasıl regüle ettikleri ve bu yaş grubunun duygu düzenleme becerilerinin gelişimi ile 16-18 yaş arasındaki ergenlerin daha bilişsel ve olgun stratejiler kullanma eğilimleri arasındaki farklar daha az ele alınmıştır. Bu durum, ergenlik döneminin duygu düzenleme açısından ne denli dinamik ve değişken bir süreç olduğunu gözler önüne sermektedir.

Bunun yanı sıra, çoğu çalışma, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerinin sosyal çevre ve kültürel normlar gibi dışsal faktörlerden nasıl etkilendiğini yeterince kapsamlı bir şekilde incelememektedir. Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri, yalnızca bilişsel gelişimleri ile değil, aynı zamanda aile dinamikleri, arkadaş ilişkileri ve kültürel bağlamla da şekillenmektedir. Ancak, bu faktörlerin duygu düzenleme üzerindeki etkisi çoğu zaman göz ardı edilmiştir. Oysa ergenlerin yaşadıkları çevresel koşullar, duygu düzenleme stratejilerini etkileyen kritik bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, literatürdeki bu boşlukları doldurmayı ve ergenlik döneminde duygu düzenleme stratejilerinin yaşa bağlı olarak nasıl evrildiğini daha ayrıntılı bir şekilde incelemeyi hedeflemektedir. Özellikle, 13-18 yaş arası ergenlerin duygu düzenleme stratejilerindeki değişimleri, bilişsel gelişim, yaşa bağlı duygusal olgunlaşma ve sosyal ilişkilerin etkisi bağlamında ele almaktadır. Araştırmada, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerinin yalnızca bilişsel kapasiteye bağlı olarak değil, aynı zamanda aile yapısı, sosyal çevre ve kültürel normlar gibi dışsal faktörlerden de nasıl etkilendiği analiz edilmektedir.

Özellikle, 13-15 yaş grubundaki ergenlerin bastırma stratejisine daha sık yönelmesi, bu yaş grubunun henüz duygusal durumları anlamlandırma ve ifade etme konusunda sınırlı kapasiteye sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Buna karşın, 16-18 yaş grubundaki ergenlerin yeniden değerlendirme stratejisini daha yaygın kullanmalarının ardında, bilişsel gelişimlerinin daha ileri düzeyde olması ve sosyal durumları daha esnek bir şekilde analiz edebilmeleri yer almaktadır. Bu geçişi ve gelişimi hem bireysel faktörler hem de çevresel etkiler açısından detaylı bir şekilde incelememiz, literatüre önemli bir katkı sunmaktadır.

Araştırmanın bulguları, ergenlerin duygusal gelişim süreçlerine dair mevcut literatüre önemli bir katkı sağlayacak ve psikolojik danışmanlık ile rehberlik hizmetlerinde kullanılabilecek stratejilerin geliştirilmesine ışık tutacaktır. Ayrıca, ergenlerin duygusal sağlığını iyileştirmek amacıyla duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi için çeşitli çevresel ve bireysel müdahale mekanizmalarının önemini vurgulamayı amaçlamaktadır.

1.1. Ergenlik dönemi

Ergen kelimesi, Batı literatüründe “adolescent” kelimesinin karşılığı olarak bilinir. Kökeni Latince olan bu sözcüğün anlamı büyüme ve olgunlaşmaktır. (Yavuzer, 1993). Ergenlik dönemi, bireyin toplumda daha bağımsız bir yer edinmeye çalıştığı, kimlik gelişiminin hız kazandığı ve psikolojik açıdan daha karmaşık bir süreç yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde, ergenler hem içsel bir kimlik keşfi yaşarken hem de çevrelerinden onay almak için farklı stratejiler geliştirebilirler. Erken dönemde, aile desteği ve güvenli bir ev ortamı, ergenlerin kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olurken, sosyal çevrelerinden aldıkları tepkiler de kendilik algılarını şekillendirir (Steinberg, 2014; Erikson, 1968). Sosyal etkileşimlerin artmasıyla birlikte, akran ilişkileri ve romantik bağlar da duygusal düzenlemeyi öğrenme ve pratiğe dökme konusunda ergenler için önemli fırsatlar sunar. Bu nedenle, ergenlik dönemi, sadece biyolojik bir geçiş değil, aynı zamanda ergenlerin toplum içinde yer edinme ve kendilerini gerçekleştirme yolculuklarıdır (Erikson, 1968).

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşadığı fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu süreç, genellikle üç evrede incelenir: erken ergenlik (10-14 yaş), orta ergenlik (15-18 yaş) ve geç ergenlik (18 yaş ve üstü) (Sağlık Bakanlığı, 2018).

Erken ergenlik döneminde ergenler bedeninde yaşadığı değişikliklerle birlikte bir kimlik arayışında olurlar. Bu dönemde bedensel imaj ve sosyal çevre tarafından kabul edilme konularında endişe duymaktadırlar. Bu dönemde hızlı bir büyüme ve cinsel olarak olgunlaşma olması nedeniyle psikolojik olarak da bir uyum problemi yaşamaktadırlar. (Şahin & Özçelik, 2016)

Orta ergenlik döneminde, ergenlerin karmaşık dünyasında sosyal ve duygusal olarak sorunlarla mücadele ettiği bir dönem olarak kabul edilebilir. Bu dönemle birlikte kişilikler oluşmaya başlamaktadır. Bağımsızlık kavramı ve cinsel kimlik oluşumları bu dönemde merkezi bir noktadır. (Akçan Parlaz, Tekgöl, Karademirci & Öngel, 2012)

Geç ergenlik ise bireyin bağımsızlık kazanma ve toplumsal rolleri benimseme sürecini içerir. (Sağlık Bakanlığı, 2018). Bu dönemde ergenler yetişkinlik dönemine adım atarlar. Akademik, sanatsal faaliyetleri tercih eden ergenler bu faaliyetlerle birlikte bir topluma ait olduğu hissine sahip olmaktadır. (Derman, 2008). Her bir evre, ergenin gelişiminde farklı özellikler ve ihtiyaçlar barındırır. Bu evrelerin anlaşılması, ergenlerin ihtiyaçlarına uygun destek ve rehberlik sağlamak açısından önemlidir.

1.2. Duygu düzenleme ve ergenlik

Ergenlik dönemi, bireylerin duygusal gelişiminin en hızlı ve karmaşık şekilde şekillendiği bir süreçtir. Bu dönemde, duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, sadece bireysel psikolojik süreçler değil, aynı zamanda bilişsel kapasite, sosyal farkındalık ve çevresel etmenlerin de etkisiyle şekillenir (Thompson, 2014). Ergenlerin duygusal deneyimlere verdikleri tepkiler, bilişsel yeteneklerinin ve sosyal becerilerinin gelişimiyle doğrudan ilişkilidir (Keating, 2004). Özellikle bu dönemde, ergenler daha karmaşık ve soyut düşünme yetenekleri kazandıkça, duygusal deneyimlerini değerlendirme ve yönetme biçimleri de evrilir (Luna, Garver ve Urban, 2004). Bilişsel gelişim, ergenlerin kendilerini ve dünyayı daha geniş bir perspektiften görebilmelerini sağlarken, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerinin de daha verimli bir şekilde kullanılmasına olanak tanır (Steinberg, 2005)."

Bu süreçte, yeniden değerlendirme (reappraisal) stratejisinin kullanımı, ergenlerin daha etkili duygu düzenleme becerileri geliştirmelerine olanak tanır. Yeniden değerlendirme, duygusal bir durumu farklı bir açıdan görmek ve duygusal yoğunluğunu azaltmak amacıyla yapılan bilişsel bir çerçeveleme değişikliğidir (Gross & John, 2003). Ergenler, bilişsel gelişimlerinin bir sonucu olarak, duygusal olayları daha geniş bir bağlamda değerlendirebilir ve alternatif çözümler geliştirebilirler. Bu durum, ergenlerin problem çözme becerilerinin, duygusal regülasyon stratejilerine entegre olmasına olanak tanır. Bu becerilerin gelişmesi, sadece daha sağlıklı bir duygusal yönetim değil, aynı zamanda ergenlerin sosyal ilişkilerinde de daha etkili olmalarını sağlar. (Korkut, 2002)

Diğer yandan, bastırma (suppression) gibi stratejiler, duygusal tepkilerin kontrol altına alınması amacıyla duygusal ifadelerin engellenmesi olarak tanımlanır ve genellikle duygusal yoğunluğun yüksek olduğu durumlarda tercih edilir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Ancak, bu stratejinin uzun vadede daha düşük psikolojik iyilik haliyle ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Gross

ve John, 2003). Bastırma, duygusal ifadenin sınırlanması nedeniyle bireyin içsel duygusal deneyimlerini sağlıklı bir şekilde işlemesine engel olabilir ve bu da stres düzeylerinin artmasına ve duygusal tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (John ve Gross, 2004). Ergenlik dönemi, duygusal deneyimlerin zirveye çıktığı bir dönem olduğundan, bastırma stratejisinin bu dönemde yaygın şekilde kullanılması, uzun vadeli psikolojik etkiler açısından dikkate alınması gereken bir faktördür (Gross ve Thompson, 2007).

Ergenlikte duygu düzenleme becerileri, sadece bireysel gelişimle ilgili bir olgu olmanın ötesinde, aynı zamanda bireysel farklılıklar ve çevresel faktörlerle şekillenen dinamik bir süreçtir. Araştırmalar, ergenlerin duygu düzenleme becerilerindeki farklılıkların, kişisel özellikler, biyolojik faktörler ve geçmiş deneyimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Sheeber et al., 2012). Örneğin, ergenlerin mizacı ve doğuştan gelen biyolojik eğilimleri, stresle başa çıkma ve duygusal tepki verme biçimlerini belirleyen temel faktörlerdendir. Mizacı daha duygusal ve hassas olan bireyler, duygusal durumlarını düzenlemek için daha fazla destek arayabilirler, bu da onların duygu düzenleme stratejilerini nasıl şekillendirdiklerini etkiler. (Eisenberg ve Morris, 2002). Erken çocukluk deneyimlerinin de bu süreçte büyük bir rolü vardır; özellikle güvenli bağlanma tarzlarına sahip çocuklar, ergenlik döneminde daha sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirme eğilimindedirler. (Cassidy, 1994). Bununla birlikte, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, ergenlikte daha zayıf duygu düzenleme becerilerine ve daha yüksek duygusal düzensizliklere yol açabilir. (Maughan ve Cicchetti, 2002).

Bunun yanı sıra, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde sosyal çevre ve kültürel bağlam önemli bir rol oynar. Ergenler, ailelerinden, arkadaşlarından ve toplumsal normlardan etkilenen sosyal varlıklardır ve bu çevresel faktörler, hangi duygu düzenleme stratejilerinin tercih edileceğini büyük ölçüde şekillendirir. Örneğin, bireyseli kültürlerde, duyguların kişisel ifade ve özgürlük olarak görülmesi nedeniyle, yeniden değerlendirme gibi bilişsel düzenleme stratejilerinin daha yaygın kullanıldığı gözlemlenmiştir (Matsumoto, 2006). Yeniden değerlendirme, bireylerin duygusal durumları daha esnek bir şekilde anlamalarına ve çözmelerine yardımcı olur, bu da kültürlerin daha fazla duygusal açıklığa ve bireysel ifadeye değer verdiği toplumlarda daha yaygın hale gelir.

Öte yandan, toplulukçu kültürlerde, duygusal ifadelerin kontrol edilmesi ve grup uyumunun ön planda tutulması nedeniyle, bastırma stratejisi daha fazla tercih edilebilir (Matsumoto, 1990). Toplulukçu kültürlerde, bireysel duygular yerine toplumsal değerler ve grup içi uyum daha fazla önem kazandığı için, bireyler duygusal ifadelerini daha çok kontrol altında tutmaya eğilimlidirler (Markus ve Kitayama, 1991). Bu tür kültürel normlar, ergenlerin duygusal deneyimlerine nasıl yaklaşacaklarını ve hangi stratejileri kullanacaklarını belirlemede belirleyici bir etken olabilir (Tsai, Knutson ve Fung, 2006)

Bu çerçevede, ergenlik dönemi, duygusal gelişim açısından önemli bir geçiş dönemidir. Bireysel farklılıklar, sosyal çevre ve kültürel faktörler bir arada, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin biçimlenmesinde etkileşimli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, ergenlerin duygusal regülasyon becerilerinin gelişim sürecini incelemek, sadece psikolojik gelişimlerini anlamak için değil, aynı

zamanda toplumsal bağlamda uyum sağlama süreçlerini de daha iyi kavrayabilmek adına kritik öneme sahiptir.

1.3. Yaşa bağlı duygu düzenleme stratejilerindeki değişim

13-15 yaş arasındaki ergenler, genellikle bastırma stratejilerini daha sık kullanmaktadırlar. Bu yaş grubundaki bireyler, duygusal deneyimlerini daha yüzeysel bir şekilde yönetme eğilimindedirler, çünkü bilişsel kapasite ve duygusal farkındalık henüz tam anlamıyla gelişmemiştir (Gross, 2002). Bastırma, duygusal ifadelerin ve tepkilerin bilinçli olarak kontrol altına alınmasını içerdiği için, duygusal deneyimlerin içsel düzeyde biriken stres ve gerilimle birleşmesine yol açabilir. Bu strateji, duyguların ifade edilmesi yerine bastırılması ve engellenmesiyle sonuçlanır; ancak bu tür bir stratejinin uzun vadede duygusal sağlığı olumsuz etkileyebileceği, özellikle duygusal tükenmişlik ve stresin artmasıyla ilişkilendirildiği bulunmuştur (Aldao et al., 2010). Bu durum, erken ergenlik döneminde duygusal regülasyon becerilerinin tam anlamıyla gelişmediğini ve ergenlerin duygusal ifadelerle başa çıkma konusunda hala öğrenme aşamasında olduklarını göstermektedir.

Diğer taraftan, 16-18 yaş arasındaki ergenlerde yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımında belirgin bir artış gözlemlenmektedir. Yeniden değerlendirme, bir durumu duygusal etkisini azaltacak şekilde bilişsel olarak yeniden çerçevelemeyi ifade eder (Gross & John, 2003). Bu dönemde bilişsel olgunlaşma ve ergenlerin daha soyut düşünme yeteneklerinin gelişmesi, onlara karmaşık duygusal durumları daha esnek bir şekilde analiz etme yeteneği kazandırır (Thompson, 2014). Ayrıca, sosyal bağlamdaki ilişkilerin karmaşıklığı, bu dönemdeki ergenlerin daha etkili sosyal stratejiler geliştirmelerine olanak tanır. Yeniden değerlendirme stratejisi, sadece duygusal deneyimlerin iyileştirilmesine değil, aynı zamanda ergenlerin problem çözme becerilerinin ve empatik anlayışlarının da güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, 16-18 yaş arasındaki ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin daha sağlıklı ve işlevsel olduğu söylenebilir.

Yaş ilerledikçe, ergenlerin duygu düzenleme becerileri daha esnek ve çeşitlenmiş hale gelir. Duygu düzenleme stratejilerindeki bu değişiklikler, sadece bireysel gelişimle değil, aynı zamanda ergenin sosyal çevresiyle etkileşimiyle de şekillenir. Özellikle aile içi ilişkiler, ergenin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir faktördür (Eisenberg & Morris, 2002).

Ailelerin, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarına nasıl yanıt verdiği, bu becerilerin nasıl şekillendiğini doğrudan etkileyebilir. Ayrıca, ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkileri de duygu düzenleme stratejilerinin evriminde önemli bir rol oynar. Ergenler, akranlarıyla etkileşimde, özellikle duygusal problemleri paylaşma ve çözme konusunda önemli beceriler kazanırlar. Bu bağlamda, sosyal etkileşimler ve destekleyici ilişkiler, ergenlerin duygusal regülasyon becerilerini güçlendiren önemli dışsal faktörlerdir. Bu bulgular, ergenlikteki duygusal gelişim sürecinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu, bireysel gelişim kadar çevresel etmenlerin de büyük bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Gross & Thompson, 2007).

Araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin gelişim sürecinde, ergenlerin bilişsel olgunlaşmalarına paralel olarak, daha geniş bir strateji yelpazesine sahip olduklarını ve duygu düzenleme becerilerinin daha karmaşıklaştığını göstermektedir (Zimmermann & Iwanski, 2014). Bu gelişim, sadece bireysel olgunlaşma ile ilgili değil, aynı zamanda çevresel etmenler ve bireysel

deneyimlerle de şekillenir. Örneğin, stresle başa çıkma stratejileri, çevresel stres faktörleriyle doğrudan ilişkilidir. Yüksek stres seviyeleri ile karşılaşan ergenler, genellikle daha uyumsuz ve kısa vadeli çözümler aramaya eğilimlidirler (Compas et al., 2017). Stres altındaki ergenler, duygusal denetimlerini sağlamakta güçlük çekebilirler, bu da bastırma gibi stratejilerin daha fazla kullanılmasına yol açar. Bu bağlamda, çevresel destek mekanizmaları, ergenlerin sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Aile desteği, arkadaş ilişkileri ve okulda sağlanan sosyal destek, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. (Çiftçi, 2002)

Sonuç olarak, ergenlik dönemi, duygusal regülasyon becerilerinin hızla geliştiği ve değiştiği bir dönemdir. Bu süreçte, ergenlerin kullandığı duygu düzenleme stratejileri, bilişsel ve sosyal gelişimlerinin yanı sıra çevresel faktörler ve kişisel deneyimlere de bağlı olarak şekillenir. Bu nedenle, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini desteklemek, sadece onların duygusal sağlığını korumak için değil, aynı zamanda uzun vadeli psikolojik sağlamlıklarını artırmak için de kritik öneme sahiptir.

2. MATERYAL VE METOT

Bu çalışmanın amacı, 13-18 yaş arasındaki ergenlerin duygu düzenleme becerilerini inceleyerek, bu becerilerin yaşa bağlı olarak nasıl değiştiğini ortaya koymaktır. Ergenlik, duygusal gelişimin en yoğun yaşandığı bir dönem olarak, duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi açısından oldukça kritik bir dönüm noktasıdır. Bu dönemde, yeniden değerlendirme ve bastırma gibi stratejilerin nasıl farklılaştığını ve hangi stratejilerin daha yaygın kullanıldığını anlamak, ergenlerin duygusal gelişim süreçlerine dair önemli bilgiler sunacaktır. Ayrıca, bu çalışma, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerinin gelişiminde sosyal, çevresel ve kültürel faktörlerin rolünü daha ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu doğrultuda, araştırma aşağıdaki sorulara yanıt aramayı hedeflemektedir:

- Yeniden değerlendirme stratejisi, ergenlerin farklı yaş gruplarında anlamlı bir değişim göstermekte midir?
- Bastırma stratejisi, ergenlerin farklı yaş gruplarında anlamlı bir değişim göstermekte midir?

Araştırmada, Tetik ve Önder (2021) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini "yeniden değerlendirme" ve "bastırma" olmak üzere iki alt boyutta ölçmektedir. Yeniden değerlendirme, duygusal durumları yeniden yorumlama yoluyla duygusal yanıtları düzenleme stratejisini, bastırma ise duyguları bastırma yoluyla yönetme eğilimini ifade eder (Tetik & Önder, 2021). Araştırma, 13-18 yaş arasındaki 202 ergenin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup SPSS v23 programıyla sonuçlar analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu araştırmada, 13-18 yaş arası ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin yaşa bağlı olarak nasıl değiştiği incelenmiştir. Araştırmada kullanılan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ), Tetik ve Önder (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları yapılmış bir ölçektir. Ölçek, "yeniden değerlendirme" ve "bastırma" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yeniden değerlendirme, bireylerin duygusal durumları yeniden yapılandırarak düzenleme stratejilerini ölçerken; bastırma, duygusal ifadeleri kontrol altına alma veya baskılama eğilimlerini ölçmektedir. Araştırma kapsamında, her iki boyut için elde edilen puanlar, betimleyici istatistikler ve yaşa bağlı değişimi incelemek amacıyla yapılan istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir.

Betimleyici istatistikler, her bir yaş grubunun yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri kullanımını genel bir çerçeveye oturtmak için analiz edilmiştir. Örneğin, yaş gruplarında bastırma stratejisi ortalama 2,7 puanla daha yüksek bir eğilim gösterirken, yeniden değerlendirme stratejisi 3,1 puanla öne çıkmıştır. Standart sapma değerleri, yaş gruplarındaki bireysel farklılıkların boyutunu anlamak için incelenmiş ve stratejilerin homojen bir dağılım göstermediği bulunmuştur.

3.1. Yeniden değerlendirme boyutunun yaşa bağlı değişimi

Yeniden değerlendirme boyutundan elde edilen puanların ortalaması 3,11, standart sapması ise 1,03 olarak bulunmuştur. Bu alt boyut, ergenlerin duygusal deneyimlerini yeniden yorumlayarak daha olumlu bir şekilde düzenleme çabalarını ölçmektedir. Yeniden değerlendirme boyutunun yaşa bağlı değişimini incelemek için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda, yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($H = 7,295$, $p > 0,05$). Bu sonuç, ergenlerin yaşlarına göre yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma biçimlerinde önemli bir farklılık olmadığını göstermektedir. Özellikle, 13-18 yaş arasındaki tüm gruplarda yeniden değerlendirme stratejilerinin benzer düzeyde kullanıldığı, yaşa bağlı olarak belirgin bir değişim yaşanmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 1'de görülen sıralama ortalamaları, her yaş grubunun yeniden değerlendirme stratejisini benzer şekilde kullandığını göstermektedir. En yüksek sıralama ortalamasına sahip grup 18 yaş (119,98), en düşük sıralama ortalamasına sahip grup ise 13 yaş (87,81) olmuştur. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, ergenlerin gelişimsel süreçlerinde, özellikle ergenliğin ortalarından sonrasına kadar yeniden değerlendirme stratejilerinde büyük bir değişim olmadığını göstermektedir.

Tablo 1: Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Betimleyici İstatistikleri

	Ort.	N	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Yeniden Değerlendirme	3,1163	202	1,03615	1,00	5,00
Bastırma	2,7203	202	1,02959	1,00	5,00

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinden elde edilen puanlar, toplam puan olarak hesaplanmamaktadır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan ilki "yeniden değerlendirme" boyutudur. Yeniden değerlendirme boyutundan elde edilen verilerin ortalaması

3,11, standart sapması 1,03 olarak bulunmuştur. Diğer alt boyut ise “bastırma” boyutudur. Bastırma boyutuna ait puan ortalaması 2,72, standart sapması 1,02 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın temel hipotezinin sınanması için, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinden elde edilen yeniden değerlendirme ve bastırma boyutlarının yaşa bağlı değişimini incelemek amacıyla yürütülecek analizin belirlenmesi için, verilerin normal dağılıp dağılmadığı değerlendirilmiştir. Verilerin yaşa göre; yeniden değerlendirme boyutunda normal dağılmadığı görüldüğü için araştırmada bu boyut nonparametrik analiz ile değerlendirilmiştir.

Yeniden değerlendirme boyutunun yaşa bağlı değişip değişmediğini incelemek amacıyla yürütülen analiz aşağıdaki tabloda paylaşılmaktadır.

Tablo 2: Yeniden Değerlendirme Boyutunun Yaşa Bağlı Değişip Değişmediğini İncelemek Amacıyla Yürütülen Kruskal Wallis H Testi

Yaş		N	Sıralar Ortalaması	Kruskal-Wallis H	df	P
Yeniden Değerlendirme	13	24	87,81	7,295	5	0,200
	14	25	101,02			
	15	28	85,09			
	16	61	107,01			
	17	33	98,20			
	18	31	119,98			
	Toplam	202				

Yeniden değerlendirme boyutunun yaşa bağlı değişip değişmediğini incelemek amacıyla yürütülen Kruskal Wallis H testi sonucunda, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($H=7,295$, $p>,05$). Buna bağlı olarak duygu düzenleme ölçeğinden elde edilen yeniden değerlendirme puanının yaşa göre anlamlı olarak değişmediği bulunmuştur.

3.2. Bastırma boyutunun yaşa bağlı değişimi

Bastırma boyutundan elde edilen puanların ortalaması 2,72, standart sapması ise 1,03 olarak hesaplanmıştır. Bastırma boyutu, duygusal tepkileri bilinçli olarak bastırma eğilimlerini ifade etmektedir. Bu alt boyutun yaşa bağlı değişimini incelemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,495$, $p> 0,05$). Bu bulgu, ergenlerin yaşlarına göre bastırma stratejilerini kullanma düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığını ortaya koymaktadır. Özellikle, tüm yaş gruplarının bastırma stratejilerine benzer şekilde başvurdukları ve yaşa bağlı olarak bu stratejinin kullanımında belirgin bir artış ya da azalma yaşanmadığı görülmektedir.

Tablo 2’de yer alan verilerde, 13 yaş (2,6042) ve 18 yaş (2,9516) arasındaki ortalama farkı gözlemlenmektedir, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır. Yani, ergenlerin duygusal tepkilerini bastırma düzeylerinin yaşla paralel olarak artmadığı ve yaşa göre belirgin bir değişim yaşanmadığı sonucuna varılmaktadır.

Bastırma boyutunun yaşa bağlı değişip değişmediğini incelemek amacıyla yürütülen analiz aşağıdaki tabloda paylaşılmaktadır.

Tablo 3: Bastırma Boyutunun Yaşa Bağlı Değişip Değişmediğini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA Testi

	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
13	24	2,6042	0,98056	0,20016	2,659	5	0,532	0,495	0,779
14	25	2,5700	1,25938	0,25188					
15	28	2,7589	1,24626	0,23552					
16	61	2,7172	0,87972	0,11264					
17	33	2,6742	0,97124	0,16907					
18	31	2,9516	1,02758	0,18456					
Toplam	202	2,7203	1,02959	0,07244					

Bu bulgular, ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin yaşla birlikte belirgin bir şekilde değişmediğini göstermektedir. Hem yeniden değerlendirme hem de bastırma boyutlarında yapılan analizlerde, yaşa bağlı anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Yeniden değerlendirme boyutunun yaşa bağlı değişiminin istatistiksel olarak anlamlı olmaması, ergenlerin bu stratejiyi gelişimsel süreçlerinde benzer bir biçimde kullandığını ve duygusal durumları yeniden yorumlama becerilerinin yaşla birlikte belirgin bir şekilde değişmediğini göstermektedir. Benzer şekilde, bastırma stratejisinin de yaşla birlikte farklılaşmadığı ve ergenlerin bu stratejiyi aynı düzeyde kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin gelişimi açısından önemli bir bulgu sunmaktadır. Ergenlik dönemi, duygusal ve bilişsel gelişimin hızla değiştiği bir dönemdir, ancak bu araştırmada elde edilen bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin ergenlik boyunca büyük ölçüde sabit kaldığını göstermektedir. Bu durum, ergenlerin duygusal yönetim becerilerinin sadece bireysel farklılıklarla değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle de şekillenebileceğini düşündürmektedir. Ergenlerin duygusal becerilerini geliştirmeleri için çevresel faktörlerin (aile, okul, arkadaş çevresi gibi) yanı sıra bilişsel ve sosyal destek mekanizmalarının da önemli bir rol oynadığı ileri sürülebilir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, 13-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin yaşa bağlı değişimini incelemeyi amaçlamıştır. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) kullanılarak yapılan analizler, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerinin, özellikle yeniden değerlendirme ve bastırma boyutlarında, yaşa bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmediğini ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları, yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin her yaş grubunda benzer şekilde kullanıldığını ve ergenlerin yaş ilerledikçe bu stratejilerde belirgin bir değişim yaşamadığını göstermiştir. Yeniden değerlendirme boyutunda yapılan Kruskal-Wallis H testi ve bastırma boyutunda yapılan ANOVA testi, yaşa bağlı anlamlı farklar olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, ergenlerin duygusal regülasyon stratejilerinin gelişimsel olarak sabit kaldığı ve ergenlik dönemi boyunca önemli bir değişim göstermediği anlamına gelmektedir.

Bu araştırmanın bulgularına dayanarak, ergenlerin duygusal becerilerini geliştirmek için çeşitli psikolojik destek programları geliştirilmesi önerilmektedir. Mindfulness, bilişsel davranışçı terapi ve duygusal farkındalık egzersizleri gibi uygulamalar, ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini daha etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir. Ailelerin ergenlerin duygusal gelişiminde oynadığı önemli rol dikkate alınarak ebeveynlere yönelik rehberlik programları düzenlenmesi, ailelere ergenlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamaları ve uygun destek sağlamaları konusunda yol gösterebilir. Aynı zamanda, okullarda duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklerin düzenlenmesi, rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin ergenlerin duygusal sağlığına daha fazla odaklanmasını sağlayabilir.

Farklı kültürlerdeki ergenlerin duygu düzenleme stratejilerindeki farklılıkları anlamak için daha fazla araştırma yapılmalıdır. Kültürel farklılıkların etkisi, duygusal destek programlarının daha etkin hale getirilmesinde kritik bir rol oynayabilir. Bunun yanında, daha geniş örneklem grupları ve farklı yaş aralıklarında yapılacak uzunlamasına çalışmalar, duygu düzenleme becerilerinin gelişimsel seyrini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koyabilir. Çevresel faktörlerin bu beceriler üzerindeki etkisini de incelemek üzere karma metodolojilere başvurulabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişim sürecinde yaşa bağlı bir değişim göstermediğini ortaya koyarken, bu becerilerin farklı gelişimsel, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, ergenlerin duygusal sağlığını desteklemek için tasarlanacak psikolojik ve sosyal girişimlere rehberlik edebilir.

KAYNAKÇA

Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4), 10–16.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). *Perspectives on personality* (8th ed.). Pearson Education.

- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 228–249. <https://doi.org/10.2307/1166148>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Williams, E. K. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Çiftçi, A. (2002). Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20–37.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. In Adolesan Sağlığı Derneği & Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Anabilim Dalı ve Sürekli Tıp Eğitimi Komisyonu (Eds.), *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi* (pp. 19–21). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. *Advances in Child Development and Behavior*, 30, 189–229. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(02\)80042-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(02)80042-8)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.3920281>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Keating, D. P. (2004). Cognitive and brain development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 45–84). Hoboken, NJ: Wiley.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve yetişkinlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 177–184.
- Luna, B., Garver, K. E., Urban, T. A., Lazar, N. A., & Sweeney, J. A. (2004). Maturation of cognitive processes from late childhood to adulthood. *Developmental Neuropsychology*, 26(4), 635–661. https://doi.org/10.1207/s15326942dn2604_1
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Matsumoto, D. (1990). Cultural influences on the perception of emotion. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(1), 92–105. <https://doi.org/10.1177/0022022190211006>

Maughan, A., & Cicchetti, D. (2002). Impact of child maltreatment and interadult violence on children's emotion regulation abilities and socioemotional adjustment. *Child Development*, 73(5), 1525-1542. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00488>

Sağlık Bakanlığı. (2018). Ergenlerde fiziksel büyüme, cinsel ve psiko-sosyal gelişme. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligi-db/Dokumanlar/Egitim_Dokumanlari/Halk/Ergenlerde_Fiziksel_Buyume_Cinsel_ve_Psiko-Sosyal_Gelisme_Erkek.pdf

Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Adolesan Sağlığı Derneği*.

Sheeber, L. B., Hops, H., & Davis, B. (2012). Family processes and the development of depression in adolescence. *Developmental Psychology*, 48(3), 529-541. <https://doi.org/10.1037/a0026541>

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Tetik, G., & Önder, E. (2021). Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği: Türkçe'ye uyarlama çalışması ve geçerlik güvenirlik analizleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 46(208), 65-82.

Thompson, R. A. (2014). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(2), 1-11. <https://doi.org/10.1111/mono.12109>

Thompson, R. A. (2014). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(2), 1-11. <https://doi.org/10.1111/mono.12109>

Thompson, R. A. (2014). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(2), 1-11. <https://doi.org/10.1111/mono.12109>

Etik, Beyan ve Açıklamalar

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

☐ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Etik Kurul İznine gerek olmadığını beyan etmektedir.

☒ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma Yayın Etik Kurulu'nun tarih 11.11.2024 sayı 2024-27 ve karar ile etik kurul izin belgesi almış olduklarını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazar/yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazar/yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır.
