

Ergenlerde Duygu Düzenlemeye Yönelik Müdahale Programlarının İncelenmesi

Havva SOLMAZ¹Prof. Dr. Şerife IŞIK²

Derleme Makale / Review Article

Özet

Bu çalışma, ergenlerde duygu düzenleme becerilerine yönelik müdahale programlarının Türkiye'de ve yurtdışında yapılan tez ve makaleler temelinde incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmada, YÖK Ulusal Tez Merkezi, TR Dizin, Google Scholar, Web of Science ve Springer Link veri tabanlarından elde edilen 58 çalışma değerlendirilmiştir. Bulgular, ergenlerde duygu düzenlemeye yönelik müdahale programlarının çoğunlukla yarı deneysel desenlerde yürütüldüğünü ve ağırlıklı olarak lise öğrencileri ile uygulandığını göstermektedir. Çalışmalarda en sık tercih edilen müdahale türü psikoeğitim olup, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve diyalektik davranış terapisi (DDT) temelli yaklaşımlar yaygın olarak kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları arasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği öne çıkarken, nitel araştırmaların sınırlı olması, bu alanda daha fazla nitel veri toplanması gerektiğini ortaya koymuştur. Klinik gruplar üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması, özellikle dikkat eksikliği, hiperaktivite ve kaygı bozukluğu gibi klinik tanı almış ergenlerle daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, duygu düzenleme programlarının ergenlerde etkili olduğu gözlemlenmiş; ancak daha fazla deneysel ve uzun dönemli çalışmaların yapılması, bu müdahale programlarının kalıcılığı ve genellenebilirliği açısından gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Ergenlik, Müdahale Programları, Psikoeğitim, Bilişsel Davranışçı Terapi

Review of Intervention Programs for Emotion Regulation in Adolescents

Abstract

This study aims to examine intervention programs for emotion regulation skills in adolescents based on theses and articles conducted in Turkey and abroad. 58 studies obtained from the YÖK National Thesis Center, TR Index, Google Scholar, Web of Science and Springer Link databases were evaluated in the research. The findings show that intervention programs for emotion regulation in adolescents are mostly conducted in quasi-experimental designs and are mainly applied with high school students. The most frequently preferred intervention type in the studies is psychoeducation, and cognitive behavioral therapy (CBT) and dialectical behavioral therapy (DBT) based approaches have been widely used. While the Emotion Regulation Difficulty Scale stands out among the measurement tools used in the research, the limited number of qualitative studies revealed the need to collect more qualitative data in this field. The limited number of studies conducted on clinical groups emphasizes the need for more research especially with adolescents with clinical diagnoses such as attention deficit, hyperactivity and anxiety disorder. As a result, it was observed that emotion regulation programs were effective in adolescents; however, more experimental and long-term studies are necessary for the sustainability and generalizability of these intervention programs.

Keywords: Emotion Regulation, Adolescence, Intervention Programs, Psychoeducation, Cognitive Behavior Therapy

¹ Doktora Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.

E Posta: havva.csolmaz@gmail.com

² Prof. Dr. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, serife@gazi.edu.tr

¹ ORCID: 0000-0002-2998-9524

Başvuru : 30 Ekim 2024

DOI: 10.56955/bpd.1576003

² ORCID: 0000-0002-5184-8218

Kabul : 24 Aralık 2024

1. Giriş

Ergenlik dönemi çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçişin yaşandığı ve bireylerde fiziksel, bilişsel, sosyal ve ruhsal alanlarda birçok değişimin görüldüğü dönemdir. Ergenlerin çoğu bu dönemi çok fazla kargaşa yaşamadan atlattırken bu dönemde meydana gelen sosyal, psikolojik ve biyolojik alandaki hızlı değişim bazı ergenler için çok stresli olabilmekte ve bu durum ergenin psikolojik olarak zorluklar yaşama riskini artırabilmektedir. Yapılan araştırmalar pek çok ruhsal bozukluğunun ilk olarak ergenlik döneminde ortaya çıktığını belirtirken (Hazen, Goldstein ve Goldstein, 2010) ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde duygusal güçlükler yaşayan bireylerin ilerleyen yaşamlarında davranış sorunu ile karşılaştığı öngörülmektedir (Nepl, Diggs, Nepl ve Denburg, 2024). Bununla birlikte uyku bozuklukları (Johnsen ve ark., 2024, Tekeoğlu, 2024), yeme bozuklukları (Kohn ve Golden, 2001), depresyon (Miller ve Campo, 2021), kaygı bozukluğu (Garcia ve O'Neil, 2021) gibi rahatsızlıkların dışında bağımlılık, şiddet gibi riskli davranışlar da ergenlerin iyilik halini olumsuz yönde etkilemektedir (Alikaşifoğlu ve Ercan, 2009).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2021) ergenlik dönemindeki yedi bireyden birinin ruhsal sorun yaşadığını ve bu sorunların başında depresyon, kaygı ve davranış bozukluğu olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra 15-29 yaş aralığındaki gençlerin ölüm nedenleri arasında intihar dördüncü önde gelen ölüm nedenidir. Türkiye'de çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğine başvuranlar incelendiğinde en çok dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve yaygın kaygı bozukluğu sorunu yaşayanların yer aldığı görülmüştür (Kılınçel, 2020). Bu rahatsızlıkların yanı sıra karşıt gelme bozukluğu, özgül öğrenme güçlüğü, dışa atım bozuklukları ve depresyon yine sık karşılaşılan sorunların arasında gelmektedir (Bilkay, Sarı ve Gürhan, 2023). Klinik örneklem dışında yer alan katılımcılar ile yürütülen çalışmalarda, ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya bağımlılığı (Deniz & Gürültü, 2018), akran zorbalığı (Mercan ve Yıldırım Sarı, 2018; Polat ve Sohbet, 2020), riskli davranış sergileme (Çavuş, Görpelioğlu ve Çavuş, 2017), okul terki (Kartal ve Ballı, 2020) gibi sorunların yaşandığı gözlemlenmiştir.

Ergenlik döneminde soyut akıl yürütme, odağı değiştirme, işlem hızındaki artış gibi zihinsel gelişimin yanında duygusal kapasitede de değişiklikler görülür (Yurgelun-Todd, 2007). Ergenler kendilerinden küçüklere göre daha az olumlu duygu yaşarken daha fazla olumsuz duygu hissediler ve yetişkinlere göre ruh hali değişimleri daha fazla yaşanmaktadır (Louw ve Louw, 2014). Bu dönemi başarı ile atlatabilmek için ergenlerin yoğun duyguları düzenleme, duyguları fark etme, kendi kendini sakinleştirebilme, duygunun kaynağı hakkında bilişsel becerilerini kullanma, duygusal nedenselleştirmeden kaçınma gibi yeterlikleri geliştirmesi beklenmektedir (Rosenblum ve Lewis, 2006). Ergen ruh sağlığına yönelik gerekli tedbirler alınmadığında zihinsel, fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilemekte, yaşamdan doyum almaya engel olmakta ve ergenlik döneminde beliren bu sorunlar yetişkinliğe kadar uzamaktadır (WHO, 2021).

Bu açıdan bakıldığında ruh sağlığı bozukluklarının başlangıcında ve devamında duygu düzenleme programları önemli bir rol oynamaktadır (Malhi, Byrow, Outred, Das ve Fritz, 2017). Duygu düzenleme sahip olunan duyguları, bu duyguların ne zaman hissedildiği ve duyguların nasıl deneyimlenip ifade edildiği ile ilgilidir ve bilinçli veya bilinçsiz, kontrollü veya otomatik olarak gerçekleşebilir (Gross, 1998). Duygu düzenleme becerisi bireylerin duygularını yönetmesini ve daha yetkin davranması sağlanmasını gerçekleştirerek yaşam kalitesini artırır. Bu becerinin gelişmesine yönelik nefes ve gevşeme egzersizleri, bilinçli farkındalık uygulamaları, duyguyu adlandırma ve ifade etme, duyguyu kabullenme, beden duyularını fark etme, öz şefkat geliştirme, tetikleyicileri belirleme gibi yöntemler kullanılır (Greenberg, 2024).

Duygu düzenlemeye yönelik ilginin artmasıyla birlikte bu konuya yönelik birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Ergenlerle yürütülen duygu düzenlemeleri çalışmalarında daha yoğun ve değişken duygular hisseden ve duygularını etkili şekilde düzenleyemeyenlerin daha fazla depresif semptom, kaygı yaşadığı ve sorunlu davranış gösterdiği (Silk, Steinberg ve Morris, 2003; Young, Sandman ve Craske, 2019); duyguları düzenleyebilenlerin ise psikolojik esneklik, iyilik hali ve kendini toparlama gücünü desteklediği görülmüştür (Morrish, Rickard, Chin ve Vella-Brodrick, 2018). Alanyazında bu çalışmalarda duygu düzenleme becerisinin kazanılması ve geliştirilebilmesi için psikoeğitim, grupla psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma gibi müdahaleler kullanılmaktadır. Bu çalışmaların genel eğiliminin belirlenmesinin gelecekte yapılacak çalışmaların daha özgün olmalarına katkı sağlaması açısından önemlidir. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları ergenlik döneminde koruyucu faktörleri geliştirmeye yönelik müdahalelerin yetişkinlikte meydana gelebilecek riskli davranışlar üzerinde önleyici etki oluşturabileceği düşünüldüğünde duygu düzenlemeye yönelik araştırma ve uygulamalara ışık tutabilir.

Bu araştırmada ergenlerde duygu düzenleme becerisi müdahale programlarına yönelik Türkiye'de gerçekleştirilen

tez ve araştırmaların ve yurt dışında gerçekleştirilmiş araştırmaların incelemeleri YÖK Ulusal Tez Merkezi, TR Dizin veritabanı, Google Scholar, Web of Science ve Springer Link veri tabanlarından yapılarak mevcut durumu ortaya koymak amaçlanmış ve aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. İncelenen çalışmaların yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. İncelenen çalışmalarda hangi araştırma deseni kullanılmıştır?
3. İncelenen çalışmaların örneklem grubunda yer alan ergenlerin özellikleri nelerdir?
4. İncelenen çalışmalarda kullanılan duygu düzenleme ölçme araçlarının dağılımı nasıldır?
5. İncelenen çalışmalarda uygulanan müdahale türleri nelerdir?
6. İncelenen çalışmalardaki müdahalelerin oturum sayısı dağılımı nasıldır?
7. İncelenen çalışmaların kuramsal temelinde yer alan kuramların dağılımı nasıldır?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, ergenlere yönelik duygu düzenleme müdahale programlarına ilişkin yapılan araştırmaların betimlendiği ve analiz edildiği bir nitel araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın yöntemi olarak doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman incelemesi, araştırma konusu ile ilgili mevcut yazılı belgelerin sistematik bir şekilde toplanması, incelenmesi ve analiz edilmesini kapsayan bir veri toplama yöntemi olup, özellikle sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılmaktadır (Bowen, 2009). Bu yöntemin seçilmesinin temel nedeni, müdahale programlarının etkililiği üzerine yapılan çeşitli akademik çalışmaları karşılaştırmalı bir yaklaşımla incelemek ve bu çalışmalardan elde edilen bilgileri sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bowen (2009) tarafından vurgulandığı gibi, doküman incelemesi araştırmacılara geniş bir veri seti sunarak literatür taramasının ötesine geçer ve incelenen belgeler arasındaki bağlantıları analiz etme olanağı sunar. Bu bağlamda, çalışmada, mevcut literatürün derinlemesine analiz edilmesini sağlayarak, ergenlere yönelik duygu düzenleme programlarına dair kapsamlı bir değerlendirme yapmayı amaçlamaktadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini zaman sınırlaması olmaksızın, bilimsel araştırma niteliği taşıdığı kabul edilen hakemli dergilerde yayınlanan ve ergenlere yönelik duygu düzenleme müdahale programlarını konu edinen makaleler, bilimsel araştırma projeleri ve tez çalışmaları oluşturmaktadır. Evrenin teknik olarak ulaşılma zorluğu göz önüne alınarak kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Bu çerçevede çalışmanın örneklemini; YÖK Ulusal Tez Merkezi, TR Dizin veritabanı, Google Akademik, Web of Science ve Springer Link veri tabanlarında yer alan, web tarayıcılar üzerinden erişilebilen 58 çalışma oluşturmuştur (Bkz. Ek). İlgili kaynaklar incelendiğinde bu alanda ilk çalışma 2009 yılında olduğu görülmektedir. Buna göre araştırma 2009-2024 yıllarını kapsamaktadır.

2.3. İşlem

Verilerin toplanması için doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Ergenlere yönelik geliştirilen duygu düzenleme müdahale programlarına ulaşmak için veri tabanlarına "ergen duygu düzenleme programı", "ergenler için duygu düzenleme programı", "ergen duygu düzenleme müdahale", "emotion regulation program for adolescents", "emotion regulation intervention for adolescents" anahtar kelimeler kullanılmıştır. Doküman analizinin ilk aşamasında ergenlerde duygu düzenleme müdahale programlarına ulaşmak için YÖK Dokümantasyon Daire Başkanlığı web sitesinden, TR Dizin veri tabanı, Google Akademik, Web of Science ve Springer Link veri tabanlarında araştırma yapılmıştır ve ulaşılan çalışmalar web sayfasından pdf formatında bilgisayara yüklenmiştir. İkinci aşamada ulaşılan çalışmaların frekans analizlerini yapabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan değerlendirme ölçütlerine göre çözümlenmeleri yapılmıştır.

3. Bulgular

Araştırma bulguları araştırmanın alt amaçları ile aynı sırada olmak üzere aşağıda verilmiştir. Ergenlerde duygu düzenleme müdahale programı ile ilgili yapılan çalışmaların türlerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. İncelenen Çalışmaların Türlerine Göre Dağılımı

Çalışma Türü	f	%
Yurtiçi Tez	15	25,86
Yurtdışı Tez	2	3,44
Yurtdışı Makale	39	67,24
Yurtiçi Makale	2	3,44
Toplam	58	100

Tablo 1'e göre ergenlerin duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik toplam 58 çalışma incelenmiştir. İncelenen çalışmaların arasında %67 ile en fazla yurtdışında yayınlanan makaleler yer alırken en az %3,44 ile yurtiçinde yer alan makaleler ve yurtdışı tezler yer almaktadır.

Ergenlerin duygu düzenlemelerine yönelik müdahalelerin gerçekleştirilen çalışmaların yıllara göre dağılımı Tablo 2 de yer verilmiştir.

Tablo 2. İncelenen Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı

Yıl	F	%	Yıl	f	%
2024	5	8,62	2018	3	5,17
2023	6	10,34	2017	5	8,62
2022	6	10,34	2016	8	13,79
2021	5	8,62	2015	4	6,9
2020	6	10,34	2013	1	1,72
2019	7	12,07	2009	2	3,45

Tablo 2 incelendiğinde ergenlere yönelik duygu düzenleme müdahale programlarının en fazla %13,79 ile 2016 yılında gerçekleştiği görülmektedir. Bunun yanı sıra incelenen çalışmaların %12,07'sinin 2019 yılında yer aldığı görülmektedir. Duygu düzenlemeye yönelik müdahale programlarının araştırma desenlerine dair bilgiler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. İncelenen Çalışmaların Araştırma Desenine Göre Dağılımı

Araştırma Deseni	f	%
Deney Öncesi Araştırma	1	1,72
Tek Denekli Araştırma	1	1,72
Vaka Serisi	1	1,72
DeneySEL	7	12,07
Yarı DeneySEL	48	82,76

Tablo 3 incelendiğinde incelenen çalışmaların araştırma desenlerinin %82,76'sının yarı deneysel araştırma, %12,07'sinin deneysel araştırma, %1,72'sinin vaka serisi, %1,72'sinin tek denekli araştırma, %1,72'sinin deney öncesi araştırma olduğu görülmüştür. Araştırmaların çoğunun en az bir bağımsız değişkenin manipüle edilip diğer değişkenlerinin

kontrol edildiği yarı deneysel ve deneyselden oluşmaktadır.

Ergenlerde duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda yer alan katılımcıların özellikleri Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. İncelenen Çalışmaların Çalışma Grubuna Göre Dağılımı

Çalışma Grubu	f	%
DEHB tanısı olan ergen	2	3,45
Depremden etkilenen ortaokul öğrencileri	1	1,72
Sokakta yaşayan ergen anneler	1	1,72
İntihar girişimi olan ve kendine zarar verme davranışı olan ergenler	1	1,72
İşitme problemi olanlar	1	1,72
Kaygı Bozukluğu Olanlar	2	3,45
Kaygı ve depresyon tanısı olan gençler	1	1,72
Kendine zarar verme davranışı olan gençler	4	6,9
Kilo problemi olanlar	1	1,72
Klinikte ayakta tedavi gören gençler	2	3,45
Klinik tanısı olmayan lise öğrencileri	27	46,55
Madde kullanan gençler	1	1,72
Klinik tanısı olmayan ortaokul öğrencileri	4	6,9
Otizm tanısı olanlar	1	1,72
Riskli davranışları olanlar	4	6,9
Sınır kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme bozukluğu olanlar	1	1,72
Sokakta yaşamış/çalışmış şu anda devlet kurumu bakımında yaşayanlar	1	1,72
Suçta sürüklenen ve klinikte tedavi görenler	1	1,72
Zihinsel yetersizliği olanlar	1	1,72
Zorbalığa maruz kalanlar	1	1,72

Tablo 4 incelendiğinde incelenen çalışmalarda en fazla %46,55 ile herhangi bir klinik tanısı olmayan lise öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Bunun yanı sıra %6,90 ile klinik tanısı olmayan ortaokul öğrencileri, %6,90 ile riskli davranışları olan ergenler, %6,90 ile kendine zarar verme davranışı olan ergenler, %3,45 ile DEHB tanısı olan ergenler, %3,45 ile kaygı bozukluğu olanlar, %3,45 ile klinikte ayakta tedavi görenler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmalarda en az yer alan çalışma grubu ise her biri %1,72 ile depremden etkilenen ortaokul öğrencileri, sokakta yaşayan ergen anneler, intihar girişimi olan ve kendine zarar verme davranışı olan ergenler, işitme problemi olanlar, kaygı ve depresyon tanısı olan ergenler, kilo problemi olanlar, madde kullanan ergenler, otizm tanısı olanlar, sınır kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme bozukluğu olanlar, sokakta yaşamış/çalışmış şu anda devlet kurumu bakımında yaşayanlar, suçta sürüklenen ve klinikte tedavi görenler, zihinsel yetersizliği olanlar ve zorbalığa maruz kalanlar oluşturmaktadır.

Ergenlerde duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda duygu düzenlemeyi ölçmeye ilişkin veri toplama araçlarına dair bilgiler Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. İncelenen Çalışmaların Duygu Düzenleme Ölçme Araçlarına Göre Dağılımı

Duygu Düzenleme Veri Toplama Araçları	f	%
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	6	10,34
Çocuklar İçin Duygu Yönetme Ölçeği (ÇDYÖ)	2	1,72
Duygu Düzenleme Becerileri Envanteri (DDBE), Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EDDÖ)	1	1,72
Çok Boyutlu Duygu Düzenleme Kontrol Odağı (ÇBDDKO)	1	1,72
Çocuklar ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Endeksi (ÇEDDE)	1	1,72
Çocuklar ve Ergenler İçin İspanyolca Değerlendirme Sistemi (ÇEİDS)	1	1,72
Duygu Düzensizliği Envanteri (DDE)	1	1,72
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	36	43,1
Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)	5	8,62
Duygu Düzenleme Ölçeği- Yeniden Değerlendirme ve Bastırma (DDÖ-YDB)	2	1,72
Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ)	2	1,72
Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Anketi (DSÖ YKA)	1	1,72
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ)	1	1,72
Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EDDÖ)	12	12,07
Duyguların Öz Bildirimi (DÖB)	2	1,72
Sosyal Sorun Çözme Envanteri (SSÇE)	1	1,72
Nitel Veri Analizi	4	6,9

Duygu düzenlemeyi ölçmek için araştırmaların %43,10'unda Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğini kullanıldığı görülmektedir. Sonrasında sırası ile Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin %12,07, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin %10,34, Duygu Düzenleme Ölçeğinin %8,62 ve nitel araştırma yöntemlerinin %6,90 düzeyinde kullanıldığı görülmektedir.

Ergenlerde duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik gerçekleştirilen çalışmaların müdahale türlerine dair bilgiler Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6. İncelenen Çalışmaların Müdahale Türlerine Göre Dağılımı

Müdahale Türü	f	%
Psikoeğitim	41	70,68
Bireysel Terapi	5	8,62
Okul Rehberlik Programı	5	8,62
Grup Terapisi	3	5,17
Duygu Düzenleme Atölye Çalışması	1	1,72
Bireysel ve Aile Terapisi	1	1,72
Bireysel Terapi ve Aile Eğitimi	1	1,72
Mobil Uygulama	1	1,72

Tablo 6 incelendiğinde incelenen araştırmalarda gerçekleşen müdahalelerin %70,68'inin psikoeğitim olarak gerçekleştiği görülmektedir. Sonrasında %8,62 ile bireysel terapi ve okul rehberlik programı, %5,17 ile grup terapisi müdahalelerinin gerçekleştiği görülmektedir. Ergenlerin yanı sıra ailelerin de eğitim veya terapi aldığı müdahaleler çalışmaların % 3,44'ünü oluştururken mobil uygulamalar üzerinden gerçekleştirilen çalışmalar incelenen çalışmaların %1,72'sini oluşturmaktadır.

Ergenlerde duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik gerçekleştirilen çalışmaların oturum sayılarına dair bilgiler Tablo 7'da yer almaktadır.

Tablo 7. İncelenen Çalışmaların Oturum Sayısına Göre Dağılımı

Oturum Sayısı	f	%	Oturum Sayısı	F	%
5	4	6,9	15	1	1,72
6	6	10,34	16	4	6,9
7	3	5,17	17	1	1,72
8	16	29,31	18	1	1,72
9	3	5,17	20	1	1,72
10	6	10,34	8 Ay	2	3,45
11	2	3,45	12 Ay	1	1,72
12	6	10,34			

Tablo 7 incelendiğinde ergenlere yönelik gerçekleşen müdahalelerden %29,31'inin 8 oturumda gerçekleştiği, sonrasında %10,34 ile 6 oturum, 10 oturum ve 12 oturumun geldiği görülmektedir. Oturum sayısının artması ile gerçekleşen çalışmaların azaldığı görülmektedir.

Ergenlerde duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik gerçekleştirilen çalışmaların kuramsal temelleri incelenirken bazı çalışmalarda birden fazla kuramın yer aldığı görülmüştür. Tablo 8'de duygu düzenleme müdahale programlarına yönelik gerçekleştirilen çalışmaların kuramsal temelleri bulunmaktadır.

Tablo 8. İncelenen Çalışmaların Öncelikli Belirtilen Kuramsal Temellerine Göre Dağılımı

Kuramsal Arka Plan	f	%
Bilişsel Davranışçı Terapi	19	27,53
Diyalektik Davranış Terapisi	17	24,63
Farkındalık Temelli Terapi	10	14,49
Kabul Kararlık Terapisi	7	10,14
Sanat Terapisi	4	5,79
Duygu Odaklı Terapi	3	4,34
Gerçeklik Terapisi	2	2,89
Duygusal Zeka Kuramı	1	1,44
Transaksiyonel Analiz Terapisi	1	1,44
Bağlanma Kuramı	1	1,44
Bilişsel Kuram	1	1,44
Duygu Düzenleme Terapisi	1	1,44
Meta Duygu Terapisi	1	1,44
Şema Terapi	1	1,44

Tablo 8 incelendiğinde ergenlere yönelik gerçekleştirilen duygu düzenleme müdahalelerinin en fazla % 27,53 ile bilişsel davranışçı terapi temelli gerçekleştirildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmalarda en fazla yer alan ikinci kuram % 24,63 ile diyalektik davranış terapisidir. Sırası ile % 14, 49 ile farkındalık temelli terapi, % 10,14 ile kabul kararlık terapisini, %5,79 ile sanat terapisini, %4,34 ile duygu odaklı terapi, %2,89 ile gerçeklik terapisini temelli çalışmalar incelenen çalışmalar arasında yer almaktadır. İncelenen çalışmaların %1,44'ü duygusal zeka kuramı, transaksyonel analiz terapisini, bağlanma kuramı, bilişsel kuram, duygu düzenleme terapisini, meta duygu terapisini ve şema terapi temelli olduğu görülmüştür

4. Tartışma

Bu çalışma, ergenlerde duygu düzenleme becerilerine yönelik müdahale programlarının Türkiye ve yurtdışında gerçekleştirilen tez ve makaleler temelinde incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular hem mevcut literatürü destekleyen hem de bazı noktalarda literatüre yeni katkılar sunabilecek önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Bulgular, özellikle duygu düzenleme müdahalelerinin türleri, kuramsal temelleri ve çalışma grupları açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

Araştırmada, duygu düzenleme müdahale programlarının büyük oranda yarı deneysel desende gerçekleştirildiği görülmüştür (%82.76). Bu bulgu, yarı deneysel araştırmaların, duygu düzenleme müdahalelerinin etkinliğini ölçmede uygun bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde yarı deneysel yöntemlerin, duygu düzenleme müdahaleleri için geniş bir uygulama alanı bulduğu ve bu yöntemlerin kontrol edilebilir değişkenlerle araştırmalar yürütme avantajı sunduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, tam deneysel araştırmaların daha az kullanılması, araştırmaların genelleme kapasitesini kısıtlayabilir ve bu nedenle gelecekte daha fazla tam deneysel araştırmanın yapılması önerilmektedir. Ayrıca, deney öncesi veya vaka serisi gibi daha az kullanılan metodolojik yaklaşımların da artırılması gerektiği söylenebilir.

Bulgulara göre, incelenen çalışmaların çoğunun lise öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir (%46,55). Bu, lise döneminin ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi açısından kritik bir dönem olduğunu göstermektedir. Lise öğrencilerinin yoğunlukla hedef grup olarak seçilmesi, bu yaş grubunun sosyal ve duygusal değişimlerinin yoğun olduğu bir dönemde olmaları ile açıklanabilir (Erikson, 1968). Bununla birlikte, klinik gruplar üzerinde yapılan araştırmaların sayısının sınırlı olması, bu müdahalelerin klinik popülasyonlar üzerindeki etkilerini belirlemede bir boşluk yaratmaktadır. Örneğin, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı olan ergenlerle yapılan araştırmaların azlığı (%3.45), bu grup için duygu düzenleme programlarının etkilerini daha derinlemesine inceleyen çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, kaygı bozukluğu, depresyon ve kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerle yapılan müdahaleler de sınırlı sayıda olup (%3.45 ve %6.9), bu grupların daha fazla araştırmaya konu olması gerekmektedir. Klinik tanı almış ergenler üzerinde yapılacak çalışmalar, müdahalelerin etkinliğini ölçme ve iyileştirme açısından önemli bir katkı sağlayacaktır (Silk ve ark., 2003; Young ve ark., 2019).

Araştırma bulguları, müdahale türleri açısından en yaygın kullanılan yöntemin psikoeğitim olduğunu göstermektedir (%70.68). Bu bulgu, psikoeğitim programlarının, ergenlerin duygusal farkındalığını artırmada ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır (Gross, 2015). Literatürde psikoeğitim programlarının, bireylerin duygusal süreçlerini anlamalarına ve bu süreçleri yönetmelerine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Morrish ve ark., 2018). Ancak, bireysel terapi ve grup terapisini gibi diğer müdahale türlerinin de etkili olduğu ve bu programların ergenlerin duygu düzenlemelerini geliştirme açısından önemli katkılar sunduğu görülmektedir. Grup terapilerinin, özellikle sosyal destek sağlayarak duygu düzenlemelerini güçlendirdiği ve bireysel terapilerin kişiselleştirilmiş müdahale imkânı sunduğu bilinmektedir (Arbel, 2024). Bu doğrultuda, müdahale programlarının çeşitlendirilmesi ve psikoeğitimle birlikte bireysel ya da grup terapilerinin uygulanması, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini daha etkin bir şekilde geliştirebilir.

Çalışmalarda en sık kullanılan ölçme aracının Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (%43.10) olduğu tespit edilmiştir. Bu ölçeğin yaygın olarak kullanılması, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesinde güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bununla birlikte, farklı duygu düzenleme ölçeklerinin kullanılması, duygu düzenleme becerilerinin çeşitli yönlerini değerlendirme fırsatı sunarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Özellikle nitel araştırmaların (%6.90) ve daha az kullanılan ölçeklerin (örneğin Bilişsel

Duygu Düzenleme Ölçeği) sayısının artması, duygu düzenleme becerilerinin daha derinlemesine ve çok yönlü bir şekilde değerlendirilmesine katkıda bulunabilir.

Çalışmada elde edilen bulgular, duygu düzenleme müdahale programlarının büyük çoğunluğunun bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli olduğunu göstermektedir (%27,53). BDT, ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. BDT'nin, bireylerin düşünce süreçlerini düzenlemeye ve olumsuz duyguları yeniden yapılandırmaya yönelik stratejiler geliştirmesine olanak tanıdığı bilinmektedir (Gross, 2015). Ergenler, BDT ile olumsuz düşünce kalıplarını tanıyarak bunları daha sağlıklı düşüncelerle değiştirebilir, bu da onların duygusal tepkilerini daha etkin bir şekilde yönetmelerini sağlar.

Bunun yanı sıra, Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) temelli müdahaleler de yaygın olarak kullanılan yaklaşımlar arasında yer almıştır (%24,63). DDT, ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. DDT'nin duygu, düşünce ve davranışların düzenlenmesi konusunda etkin olduğu önceki araştırmalarda da gösterilmiştir (Morrish ve ark., 2018). Bu yöntemin özellikle ergenlerde duygu düzenleme becerilerini desteklemesi ve psikolojik esnekliği artırması, DDT'nin tercih edilme oranını açıklayabilir.

Farkındalık temelli müdahaleler de yaygın olarak kullanılan yaklaşımlar arasında yer almıştır (%14,49). Farkındalık temelli müdahaleler, ergenlerin şu anki deneyimlerine odaklanarak duygularını kabul etme ve düzenleme becerilerini geliştirmelerini amaçlamaktadır. Bu yaklaşımlar, ergenlerde stres, kaygı ve depresyonun azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Gross, 2015). Bilinçli farkındalık teknikleri, bireylerin duygusal deneyimlerini yargılamadan kabul etmelerine olanak tanır ve bu sayede duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinde artış sağlar.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, ergenlerde duygu düzenleme becerilerine yönelik müdahale programlarının Türkiye ve yurtdışında yapılan çalışmalar temelinde sistematik bir analizini sunmuştur. Bulgular, duygu düzenleme müdahalelerinin ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. İncelenen programların büyük çoğunluğunun yarı deneysel desenlere dayanması (%82.76), bu alanda deneysel çalışmaların önemini vurgulamakla birlikte, tam deneysel ve uzun dönemli takip çalışmalarına daha fazla ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Deneysel desenlerin, müdahalelerin etkinliğini daha sağlam kanıtlarla destekleme kapasitesine sahip olduğu dikkate alındığında, gelecekte bu tür çalışmaların yapılması gerekliliği öne çıkmaktadır.

Araştırmada ele alınan katılımcı grupları, ağırlıklı olarak lise öğrencilerinden oluşmuş (%46.55) ve bu bulgu, ergenlik döneminin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde kritik bir dönem olduğunu doğrulamaktadır. Bununla birlikte, klinik gruplar üzerinde yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması (%3.45), özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), kaygı bozukluğu ve depresyon gibi klinik tanı almış ergenlerle yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Klinik popülasyonlar üzerindeki müdahalelerin etkinliğini değerlendiren çalışmalar, bu grupların özel ihtiyaçlarına yönelik daha uygun müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Müdahale türleri incelendiğinde, psikoeğitim programlarının en yaygın kullanılan yöntem olduğu tespit edilmiştir (%70.68). Psikoeğitim programlarının duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğu birçok araştırma tarafından da desteklenmektedir. Ancak, bireysel terapi, grup terapisi ve aile terapisi gibi müdahale yöntemlerinin de psikoeğitime eklenerek uygulandığı çalışmalar, duygu düzenlemenin daha bütüncül bir şekilde ele alınmasını sağlamaktadır. Özellikle grup terapilerinin sosyal destek mekanizmalarını güçlendirdiği ve bireylerin duygusal deneyimlerini paylaşarak duygusal farkındalıklarını artırdığı literatürde de vurgulanmaktadır (Arbel, 2024). Bu doğrultuda, müdahale programlarının daha çeşitlendirilmesi ve katılımcıların bireysel ihtiyaçlarına göre adapte edilmesi, müdahalelerin etkinliğini artırma potansiyeline sahiptir.

Kuramsal temeller açısından, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) gibi kanıt dayalı yaklaşımların yaygın olarak kullanıldığı görülmüştür (%27.53 ve %24.63). BDT, bireylerin düşünce süreçlerini düzenlemeye ve olumsuz duyguları yeniden yapılandırmaya yönelik stratejiler geliştirmesi açısından etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanı sıra DDT, ergenlerde duygusal tepkileri yönetme, psikolojik esneklik kazanma ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmede etkili bir yöntemdir. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar da ergenlerin

duygusal farkındalığını artırma ve stresi azaltma açısından önemli katkılar sunmaktadır. Bu bulgular, ergenlerin duygusal süreçlerini düzenlemede çok yönlü ve kanıta dayalı yaklaşımların önemini vurgulamaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları incelendiğinde, en çok Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (%43.10) kullanıldığı görülmektedir. Bu, duygu düzenleme becerilerinin ölçümünde bu ölçeğin güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, farklı ölçeklerin kullanılması, duygu düzenleme becerilerinin çeşitli boyutlarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak tanıyacaktır. Nitel veri toplama yöntemlerinin (%6.90) sınırlı kullanılması, bu alandaki niteliksel çalışmalara olan ihtiyacı işaret etmektedir. Özellikle, ergenlerin duygusal deneyimlerini derinlemesine anlamak ve müdahalelerin uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için nitel yöntemlerin daha fazla kullanılması önem arz etmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma ergenlerde duygu düzenleme becerilerine yönelik müdahale programlarının genellikle etkili olduğunu ve duygu düzenlemeyi artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ancak, çalışma gruplarının çeşitlendirilmesi, özellikle klinik popülasyonlar üzerinde daha fazla araştırma yapılması ve müdahale programlarının daha deneysel desenlerle test edilmesi gerekmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak çalışmaların daha uzun vadeli takip verileri içermesi, müdahalelerin kalıcı etkilerini değerlendirmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, müdahale programlarının kapsamı genişletilmeli ve daha fazla katılımcı grubuyla test edilmelidir. Ayrıca, kültürel farklılıkların da göz önünde bulundurulması, programların etkililiğini artıracak ve ergenlerin bireysel farklılıklarına uygun stratejiler geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Sonuç olarak, bu alandaki araştırmaların genişletilmesi ve daha çok yönlü analizlerin yapılması, ergenlerin duygusal gelişimini destekleyecek daha etkili programlar geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Bu çalışma, ergenlerde duygu düzenleme becerilerine yönelik müdahale programlarının genellikle etkili olduğunu ve duygu düzenleme becerilerini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ancak, daha ileri çalışmaların müdahalelerin etkinliğini tam anlamıyla ortaya koyabilmesi için bazı iyileştirmelere ihtiyaç vardır. Öncelikle, çalışma gruplarının daha geniş bir yelpazede çeşitlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Müdahale programlarının DEHB, kaygı bozukluğu, depresyon ve kendine zarar verme davranışları gibi klinik sorunlar yaşayan ergenler üzerindeki etkilerini anlamak için bu popülasyonlar üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu sayede, duygu düzenleme becerilerini geliştiren programların farklı yaş grupları ve klinik popülasyonlar üzerindeki etkileri daha net bir şekilde ortaya konabilecektir. Diğer bir önemli husus, müdahale programlarının uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmesi için daha uzun takip süresi olan çalışmaların yapılmasıdır. Müdahalelerin kalıcı etkilerinin değerlendirilebilmesi açısından, bu tür çalışmaların gelecekteki araştırma tasarımlarına dahil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, kültürel farklılıkların göz önünde bulundurulması, programların etkililiğini artıracak ve ergenlerin bireysel ihtiyaçlarına uygun stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, bu alandaki araştırmaların genişletilmesi, daha çok yönlü analizlerin yapılması ve farklı klinik popülasyonları içeren kontrollü, uzun vadeli çalışmaların tasarlanması, ergenlerin duygusal gelişimini destekleyecek daha etkili programlar geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Kaynakça

- Arbel, R. (2024). Daily profiles of parents' supportive extrinsic emotion regulation of adolescents' negative emotion. *Emotion*, 24(8),1885-1898 Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001377>
- Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar. *Türk Pediatri Arşivi*, 44(1), 1-6.
- Bilkay, H. İ., Sarı, T., & Gürhan, N. (2023). Türkiye'de çocuk-ergen ruh sağlığına yönelik kısa bir inceleme. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 6(12), 78-92.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Çavuş, F. Ö., Görpelioğlu, S., & Çavuş, U. Y. (2017). Ankara ilindeki ergenlerde riskli davranışların sıklığı, dağılımı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 21(1), 2-16.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Garcia, I., & O'Neil, J. (2021). Anxiety in adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 49-53.
- Greenberg, L. S. (2024). *Psikoterapide utanç ve öfke*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>.

- Hazen, E. P., Goldstein, M. A., & Goldstein, M. C. (2010). *Mental health disorders in adolescents: A guide for parents, teachers, and professionals*. Rutgers University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt5hhws9>.
- Johnsen, L., Bird, J. C., Salkovskis, P., James, A. C., Stratford, H. J., & Sheaves, B. (2024). Sleep disruption in adolescent inpatients: prevalence, associations with clinical outcomes, and clinician perspectives. *Journal of Sleep Research*, 33(2), e14056.
- Kartal, S., & Ballı, F. E. (2020). Okul terki araştırmaları: sistematik bir analiz alışması. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 257-278.
- Kılınçel, ř. (2020). ocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine başvuran hastaların tanı dağılımları ve tedavilerinin değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(4), 661-668.
- Kohn, M., & Golden, N. H. (2001). Eating disorders in children and adolescents: epidemiology, diagnosis and treatment. *Paediatric Drugs*, 3, 91-99.
- Louw, D., & Louw, A. (2014). *Child and adolescent development*. UJ Press.
- Malhi, G. S., Byrow, Y., Outhred, T., Das, P., & Fritz, K. (2017). Irritability and internalizing symptoms: Modeling the mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 211, 144-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.021>.
- Mercan, H., & Sarı, H. Y. (2018). Lise rencilerinde akran zorbalığı ve sosyodemografik değerşkenlerle ilişkisi. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 26(1), 21-29.
- Miller, L., & Campo, J. V. (2021). Depression in adolescents. *New England Journal of Medicine*, 385(5), 445-449.
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1543-1564.
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384.
- Neppl, T. K., Diggs, O. N., Neppl, A. K., & Denburg, N. L. (2024). Adolescent predictors of psychiatric disorders in adulthood: The role of emotional distress and problem drinking in emerging adulthood. *Development and Psychopathology*, 36(2), 799-809.
- Polat, F., & Sohbet, R. (2020). Ortađretim rencilerinde akran zorbalığı. *KSU Medical Journal*, 15(2), 41-51.
- Rosenblum, G. D. & Lewis, M. (2006). Emotional development in adolescence. *Blackwell Handbook of Adolescence*. Oxford: Blackwell Publishers, 269-289.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Tekeoğlu, U. (2024). ocuk ve Ergenlerde Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları. *Tıp Fakóltesi Klinikleri Dergisi*, 7(1), 21-33.
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76.
- Yurgelun-Todd, D. (2007). Emotional and cognitive changes during adolescence. *Current Opinion in Neurobiology*, 17(2), 251-257. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> adresinden 23/07/2024 tarihinde eriřilmiřtir.