

ARAŞTIRMA/RESEARCH

SOSYODEMOGRAFİK AÇIDAN FARKLI ÖZELLİKTEKİ ADÖLESANLARIN DUYGU DÜZENLEME DURUMLARININ BELİRLENMESİ*

Ayla HENDEKÇİ**

Ahınış Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published
02.12.2018	18.11.2019	16.12.2019

Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:
Hendekci A. Sosyodemografik açıdan farklı özellikteki adölesanların duygu düzenleme durumlarının belirlenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2019;22(4):259-266.
DOI: 10.17049/ataunihem.491273

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, sosyo-demografik olarak farklı özellikteki adölesanların duygu düzenleme durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı türde yapılan bu çalışma, Karadeniz Bölgesindeki bir il merkezinde üç farklı sosyo-demografik yapıdaki lisede ve 9. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Evreni bilinen durumlarda basit tesadüfi örnekleme yoluna gidilmiş olup, araştırma 300 öğrenci ile tamamlanmıştır. Araştırma verileri araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik özellikleri içeren 15 sorudan oluşan bir form ve 18 sorudan oluşan 'Ergen duygu düzenleme ölçeği' ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.00 paket programı kullanılmış olup frekans, yüzde, t testi, anova, kruskal wallis testi gibi analizler kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan adölesanların % 69'u 14 yaşında, % 57'si kızdır. Ölçek toplam puan ortalaması 48.64±0.78 olarak bulunmuştur. Adölesanların en çok kullandığı duygu düzenleme yöntemi içsel işlevsel yöntem iken en az kullandıkları ise dışsal işlevsel olmayan yöntemdir.

Sonuç: Gelişim dönemlerinden biri olarak adölesan dönem, fiziksel değişiminin yanı sıra ruhsal değişimin de yaşandığı yıllar olarak kabul edilmekte ve bu dönemde duygu düzenleme durumlarının belirlenmesinin ve buna yönelik müdahaleler geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan; adölesanlarda duygu düzenleme; okul sağlığı

ABSTRACT

Determination of Emotional Self-Regulation Statuses of Adolescents of Different Sociodemographic Characteristics

Aim: This study was conducted with the aim of determining emotional self-regulation statuses of adolescents of different sociodemographic characteristics.

Methods: This descriptive study was conducted with 9th graders in three high schools of different sociodemographic structures in the A province of Black Sea, Turkey. Simple random sampling was used for this known study population, and 300 students were included in the research. The research data were collected with a questionnaire consisting of 15 sociodemographic questions and the "Emotional Self-Regulation Scale for Adolescents" consisting of 18 items. In the evaluation of the data, the SPSS 20.00 software was used frequency, percentage, t test, anova, kruskal wallis test such as analysis.

Results: 69% of the adolescents who participated in the study were 14 years old and 57% were girls. The mean total score of the scale was 48.64±0.78. The emotion regulation method used by the adolescents is the internal functional method and the least they use is the external non-functional method.

Conclusion: As one of the developmental periods, the adolescence period is characterized by physical and mental changes, and it is believed that it is important to identify emotional self-regulation status in this period.

Keywords: Adolescent; emotion regulation in adolescents; school health

* Bu çalışma 30 Eylül- 3 Ekim 2018 tarihleri arasında düzenlenen III. Uluslararası Çocuk Koruma Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

** **Sorumlu Yazar:** Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü (Arş. Gör.), ORCID: 0000-0001-7974-6232, e-posta: ayla.hendekci@gmail.com

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tanımına göre 10-19 yaş arasındaki genç bireyler adölesan olarak kabul edilir (WHO 2018). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNİCEF) dünya nüfus verilerine göre, genel nüfusun içinde %16'sı adölesan dönemdeki bireylerden oluşmaktadır (UNİCEF 2018). TÜİK verilerine göre, Türkiye için genel nüfusun %16.1'ini adölesanlar oluşturmaktadır (TÜİK 2018). Adölesan nüfus geleceğin yetişkinleri olarak toplumda azımsanmayacak bir yere ve öneme sahiptir (Ergün ve Şişman 2016).

Adölesan dönem özellikleri açısından biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerle karakterizedir. Bu dönem toplumlara, kültürlere ve kişilere göre farklı özellikler göstermektedir (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel 2012). Biyolojik açıdan olduğu kadar psikososyal açıdan değişim gösteren adölesan, birçok duyguyu aynı anda yaşamaktadır. Bu duygularla birlikte, vücudundaki değişimlere karşı şaşkınlık, çevresindeki insanların onu anlamadığını düşünme, ani çıkışlar ve davranış değişiklikleri görülmektedir (Özcebe 2002).

İnsanların psikolojik iyiliği, duygu ve düşünceleriyle bir bütün halinde olmasıyla ilişkilidir. Duygu düzenleme ise kişinin hangi duyguya sahip olduğu, bu duyguya ne zaman ve nasıl sahip olduğu ve hangi durumlarda bu duyguları sergilediği gibi çeşitli faktörlerle ifade edilmektedir (Vatan 2017). Bir başka ifadede duygu düzenleme, kişinin ruh hali, zorlanma durumu ve olumlu ya da olumsuz duyguyu içeren tüm durumların düzenlenmesi olarak tanımlanmıştır (Koole 2009). Duygular çeşitlidir ve hayatımızda önemli roller oynarlar. Davranışlarımızın altında yatan her şey duygularımızla ilişkilidir. Duygunun öznel ve nesnel sayısız tanımlaması yapılmıştır (Er 2006). Duygu, kişiler için önemli görülen durumlar yaşandığında koşulsal olarak, bazı durumlardaysa otomatik olarak ortaya çıkan davranışlar örüntüsü, fizyolojik bir tepki ve yaşantıya bağlı olarak gelişen tepki mekanizması olarak tanımlanır (Ercengiz ve Şar 2017). Duygular, kişinin bu durumu nasıl düzenlediğine ve anlamlandırıldığına bağlı olarak yararlı ya da zararlı sonuçlar verebilir. Duygu düzenleme süreci ise farklı sosyo-demografik ve bireysel özelliklere bağlı olarak değişiklik gösterir (Werner and Gross 2010).

Adölesan dönemdeki gençlerin, kendi kimlik gelişimlerini tamamlayabilmesi için duygularının farkında olmaları ve gelişimsel

görevlerini yerine getirmeleri beklenmektedir. Bu farkındalığı geliştiren adölesanlar, yaşamın ilerleyen yıllarında çevreleri ile uyumlu, iletişime açık, algı ve davranışlarını daha sağlıklı yöneten bireyler olarak hayatlarına devam edeceklerdir (Macklem 2008; Çelikkaleli 2015). Adölesan dönemdeki bireyler farklı duygularla baş etmek zorunda kalırlar. Yoğun olarak olumsuz duyguya maruz kalanlar, riskli sağlık davranışları sergileyebilmektedirler. Duygularla başa çıkma konusunda etkili bir baş etme mekanizması geliştirmemiş olan çocuk ve gençler daha fazla psikolojik sorun yaşamaktadırlar. Günümüzde önemli halk sağlığı sorunlarından olan gençlerin riskli sağlık davranışlarına yönelmesi ve gelecekte yaşanılması mümkün ruh sağlığı bozuklukları, duygu düzenleme durumlarındaki eksikliklere bağlı olabilir (Duy ve Yıldız 2014; Atalar ve Atalay 2018).

Türkiye'de adölesan dönemdeki bireylerin duygu düzenleme durumlarını ele alan araştırma sayısı kısıtlıdır (Yıldız 2016; Atalar ve Atalay 2018). Bu sebeple, adölesan dönemdeki bireylere duygu düzenleme becerisinin kazandırılması ve erken dönemde gerekli önlemlerin alınması için okul rehberlik hizmetlerinin yanı sıra halk sağlığının önemli alanlarından olan okul sağlığı hemşirelerinin danışmanlığı da büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma, sosyo-demografik olarak farklı özellikteki adölesanların duygu düzenleme durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü: Bu araştırma tanımlayıcı niteliktedir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman: Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında, Karadeniz Bölgesinde bir ilde bulunan farklı sosyo-demografik özellikleri yansıtmaması amacıyla üç farklı türdeki lisede (anadolu lisesi, meslek lisesi, fen lisesi) öğrenim gören 9. sınıf öğrencileri ile gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini, Karadeniz Bölgesindeki bir ilde öğrenim gören 9. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenin bilindiği durumlarda olayın oluş sıklığına göre hesaplanan örneklem sayısı 350 olarak belirlenmiştir. Üç farklı lisede kura ile belirlenen 9. sınıflardan araştırmaya katılmayı kabul eden ve anketin uygulandığı günlerde okulda bulunan 300 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir (%86). Evrene dahil edilme kriteri olarak 9. sınıf öğrencilerinin seçilme nedeni,

ilköğretimden ortaöğretime geçen ve yeni bir ortama adapte olmaya çalışan öğrencilerin duygu düzenleme durumlarının belirlenmesinin daha gerekli olacağını düşünülmesidir.

Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin yer aldığı yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, okul başarısı, arkadaş-aile ilişkilerine yönelik bilgi edinmeyi amaçlayan 15 sorudan oluşan formdur (Telef 2014; Ergun ve Şişman 2016; Karaaslan ve Çelebioğlu 2018; Sağlan ve Bilge 2018).

Ergen Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ): Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek için geliştirilmiştir (Phillips ve Power 2007). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, ergenlerin duygu düzenlemelerini "içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme" şeklinde sınıflandıran, likert tipi bir değerlendirme aracıdır. Ölçek maddeleri, 1= hiçbir zaman, 5= her zaman şeklinde yanıtlanmakta ve puanlanmakta, her bir alt boyutta yer alan maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla dört ayrı puan elde edilmektedir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu, kişinin kendisine zarar vermesi ve bastırması; içsel işlevsel duygu düzenleme boyutu, olumlu bakış açısı, amaç belirleme ve plan yapmayı; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu, zorbalık ve sözlü-fiziksel saldırıyı; dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutu, duyguları ifade etme ve fiziksel ilişki kurmak gibi süreçleri ifade eder. Buna göre bu alt boyutlar için alınan puan yükseldikçe ergenin en sık kullandığı duygu düzenleme yöntemi, puan düştükçe ise en az kullandığı duygu düzenleme yöntemi belirlenmektedir. EİDDÖ'nün alt boyutlarına göre cronbach alpha değerleri "içsel işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = 0.71$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = 0.62$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\alpha = 0.70$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için ($\alpha = 0.71$)" tir (Duy ve Yıldız 2014). Bu çalışma için, cronbach alpha değerleri "içsel işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = 0.82$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ($\alpha = 0.55$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme

($\alpha = 0.70$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için ($\alpha = 0.72$)" olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi: Veriler sayı ve yüzde, t testi, anova, kruskal wallis testi ile değerlendirilmiştir. İki gruptan oluşan değişkenler için t testi, en az üç gruptan oluşan ve tüm gruplardaki kişi sayıları 30'un üzerinde olanlar için anova; 30'un altında olanlar için kruskal wallis testi uygulanmıştır. Bu analizler bilgisayarda SPSS 22.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü: Araştırma için gerekli etik kurul izni, bir üniversitenin klinik araştırmalar etik kurulundan 20.09.2017 tarihinde alınmıştır (Başvuru no: Kaek-43; Karar no:8). Araştırma etik izninin klinik araştırmalar etik kurulundan alınma nedeni, araştırmanın yapılacağı ilde başka bir etik kurulun bulunmayışıdır. Araştırma kurum izinleri ise bağlı bulunan Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları:

1. Araştırma, Karadeniz Bölgesi'nde bir ilde yaşayan 9. sınıf öğrencileriyle yapılmış olup, 2017-2018 eğitim öğretim yılını kapsadığı için genellenemez.

2. Araştırmada farklı sosyo-demografik özellikleri yansıtması amacıyla 3 farklı lise türü seçilmiş olmasına karşın bu durumu yansıttığı söylenemez.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan adölesanların bazı tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde; adölesanların %69'unun 14 yaşında, %57'sinin kız, %49'unun annesi ilkököl mezunu, %82'sinin ailesinin gelir durumu orta düzey, %43'ü yaşamının büyük bölümünü ilde geçirmiş, %80'i kendini sağlıklı buluyor, %89'u sigara içmiyor, %43'ünün arkadaşları ve ailesiyle ilişkileri çok iyi, %44'ünün kişisel sorunlarını yakın bulduğu kişilerle ara sıra konuştuğu, %38'inin okul içinde-dışında sosyal aktivitelere katıldığı, %47'sinin okul başarısını iyi olarak değerlendirdiği, %70'inin okulda kendini iyi hissettiği ve %53'ünün bazen çoğu insanın kendisini sevdiğini düşünüyor olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Adölesanların Ergen Duygu Düzenleme Ölçeği Puan Ortalamaları ve Min-Max Değerleri

	N	Min.	Max.	Ort.	Ss
İçsel işlevsel duygu düzenleme	300	4.00	20.00	14.58	3.30
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	300	5.00	25.00	12.59	4.36
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	300	4.00	20.00	11.85	3.32
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenle	300	5.00	25.00	9.61	3.70
Ergen duygu düzenleme toplam	300	1.00	5.00	48.64	0.78

Ergen Duygu Düzenleme Ölçeğinin “İçsel işlevsel duygu düzenleme” boyutu puan ortalamasının 14.58 ± 3.30 , “İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” boyutu puan ortalamasının 12.59 ± 4.36 , “Dışsal işlevsel duygu düzenleme” boyutu puan ortalamasının 11.85 ± 3.32 , “Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” boyutu puan ortalamasının 9.61 ± 3.70 ve “Ergen duygu

düzenleme toplam” puan ortalamasının 48.64 ± 0.78 olduğu saptanmıştır (Tablo 1). Ergen duygu düzenleme ölçeği ile yapılan kısıtlı çalışmalar içinde, ölçek alt faktör puanları çalışmamızı olumlu yönde destekler nitelikte olup birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür (Gross 2002).

Tablo 2. Adölesanların Kullandıkları Duygu Düzenleme Yöntemlerinin Dağılımı

Duygu Düzenleme Yöntemi	S	%
İçsel işlevsel duygu düzenleme	136	45.3
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	85	28.3
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	50	16.7
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenle	29	9.7

Tablo 2’ ye göre, adölesanların %45.3’ ünün “İçsel işlevsel duygu düzenleme” yöntemini, %28.3’ ünün “İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” yöntemini, %16.7’sinin “Dışsal işlevsel duygu düzenleme” yöntemini ve %9.7’sinin “Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” yöntemini kullandıkları görülmektedir. Bu çalışmada, adölesanların en çok kullandığı duygu düzenleme yöntemi içsel işlevsel yöntem iken en az kullandıkları, dışsal işlevsel olmayan yöntemdir. Üniversite öğrencilerinde duygudurum düzenleme ve öfke durumlarının incelendiği bir çalışmada benzer şekilde içsel işlevsel yöntem daha çok kullanılmış, dışsal işlevsel olmayan yöntem daha az kullanılmıştır (Duman, Yılmaz, Umunç ve İmre 2019). Bunun nedeninin, adölesanların gelişimsel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 3’e göre, adölesanların cinsiyetlerine göre “İçsel işlevsel duygu düzenleme”, “İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” ve “Ergen duygu düzenleme toplam” puanları açısından aralarındaki farklar $p < 0.05$ önem düzeyinde kızların lehine anlamlı bulunmuştur. Duygusal bozukluğu olan ergenlerde yapılan bir çalışmada

cinsiyete göre duygu durumları karşılaştırıldığında iki cinsiyet arasında belirgin farklar olduğu bildirilmiştir (Bunford, Evans and Langberg 2018). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada, duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre farklılaştığı bildirilmiştir (Özgüle ve Sümer 2017). Cinsiyete göre duygu durum alt faktör puanlarında farklılık olmasının nedeni, kız ve erkek adölesanların destek sistemlerinin farklı olması ve duygusal durumlara farklı yanıtlar vermeleri olduğu düşünülebilir.

Tablo 3’e göre, adölesanların annelerinin eğitim durumu açısından “Dışsal işlevsel olmayan” puanları açısından aralarında anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$). Anne eğitimi lise olan adölesanların, annesi okur-yazar olmayanlara göre “Dışsal işlevsel olmayan” puanları daha yüksektir. Çocuk yetiştirme konusunda annelerin babalara kıyasla birincil bakım veren kişi olduğu bilinmektedir. Ayrıca anne eğitim düzeyinin yükselmesi, hem çocuk hem gençlerimizi olumlu yönde etkilemektedir (Brand and Klimes-Dougan 2010). Çalışmamızdaki adölesanlar arasındaki anne eğitim düzeyine bağlı farklılığın temel nedeninin bu olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Adölesanların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Ergen Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

		İçsel işlevsel	İçsel işlevsel	Dışsal işlevsel	Dışsal işlevsel	Toplam Puan
		duygu düzenleme	olmayan duygu düzenleme	duygu düzenleme	olmayan duygu düzenleme	
		X±Ss	X±Ss	X±Ss	X±Ss	X±Ss
Cinsiyet	Kız	15.11±2.89	13.15±4.38	12.16±3.24	9.47±3.59	2.74±.79
	Erkek	13.88±3.66	11.86±4.22	11.43±3.38	9.81±3.84	2.47±.72
	TEST	t=3.136 P=.002	t=2.554 P=.011	t=1.892 P=.059	t=-.783 P=.434	t=3.034 P=.003
Annenin eğitim durumu	Okur-yazar değil	13.50±2.42	12.83±3.71	11.67±3.07	8.83±1.72	2.67±.40
	İlkokul	14.82±3.40	12.59±4.47	11.97±3.27	9.12±3.44	2.58±.82
	Lise	14.41±3.14	12.67±4.46	12.26±3.44	10.59±3.92	2.73±.74
	Üniversite mezunu	14.38±3.34	12.48±4.06	11.02±3.21	9.51±3.90	2.56±.74
	TEST	KW=3.769 P=.288	KW=.259 P=.968	KW=5.944 P=.114	KW=8.168 P=.043	KW=2.229 P=.526
	Fark	-	-	-	3>1	-
Kendini sağlıklı bulma durumu	Evet	14.72±3.29	12.29±4.24	11.87±3.31	9.47±3.79	2.60±.81
	Hayır	14.07±3.29	1.79±4.61	11.77±3.36	10.18±3.27	2.70±.62
	TEST	t=1.375 p=.170	t=-2.416 p=.016	t=.209 p=.834	t=-1.342 p=.180	t=-.862 p=.389
Arkadaşları ve ailesiyle ilişkilerinin durumu	Çok iyi	15.06±3.46	11.40±4.00	12.74±3.30	9.08±3.62	2.53±.80
	İyi	14.54±2.91	13.07±4.37	11.12±2.98	10.08±3.65	2.69±.72
	Normal	13.68±3.30	14.07±3.85	11.20±3.57	9.96±3.93	2.68±.74
	Kötü	15.00±7.07	18.50±9.19	15.50±.70	11.00±.00	3.75±1.76
	Çok kötü	11.50±6.36	15.00±14.14	10.50±2.12	6.50±2.12	1.75±1.06
	TEST	KW=9.271 P=.055	KW=20.844 P=.000	KW=18.502 P=.001	KW=9.082 P=.059	KW=5.468 P=.243
Fark	-	2-3-4>1	1>2-3	-	-	
Kişisel sorunlarını yakın bulduğu kişilerle konuşma	Hiçbir zaman	13.08±4.58	14.23±6.03	9.85±3.37	9.88±4.60	2.54±.94
	Ara sıra	14.16±3.07	12.25±4.18	11.31±3.12	9.56±3.48	2.51±.72
	Sık sık	14.74±3.07	12.58±3.88	12.18±3.06	9.99±3.76	2.66±.69
	Her zaman	16.38±2.83	12.69±4.60	13.91±3.32	8.80±3.61	2.91±.93
	TEST	KW=22.936 P=.000	KW=1.997 P=.573	KW=31.040 P=.000	KW=4.516 P=.211	KW=10.491 P=.015
Fark	4>1-2-3	-	4>1-2-3	-	4>2	
Sosyal aktivite durumu	Evet	14.74±3.10	12.30±4.13	12.13±3.06	9.88±3.83	2.69±.68
	Hayır	14.49±3.41	12.77±4.49	11.68±3.46	9.45±3.61	2.57±.82
	TEST	t=.652 p=.515	t=-.903 p=.367	t=1.147 p=.252	t=.988 p=.324	t=1.354 p=.177

Hendekçi

Tablo 3 (Devamı). Adölesanların Tanıtıcı Özelliklerine Göre Ergen Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Yapılan sosyal aktivite	Satranç	15.00±2.06	11.89±3.44	10.44±1.59	7.33±2.39	2.39±.41
	Spor	14.47±3.28	11.99±4.01	12.20±3.13	10.01±3.96	2.64±.68
	Müzik	16.54±2.29	14.08±5.57	12.69±2.95	10.92±3.98	3.19±.72
	Yabancı dil	14.60±2.40	13.40±2.79	13.80±2.04	9.80±2.16	3.00±.00
	TEST	KW=6.452 P=.092	KW=2.468 P=.481	KW=5.869 P=.118	KW=5.993 P=.112	KW=11.158 P=.011
	Fark	-	-	-	-	3>1-2
Kendi okul başarısını değerlendirme durumu	Çok iyi	15.94±3.68	12.00±4.75	13.34±2.84	9.38±3.85	2.70±.91
	İyi	14.65±3.22	12.13±3.95	11.81±3.38	9.30±3.48	2.54±.69
	Normal	14.23±3.14	12.70±4.59	11.72±3.28	9.71±3.35	2.63±.80
	Kötü	13.80±3.96	16.13±3.15	10.33±3.33	11.20±5.48	2.93±.82
	Çok kötü	13.67±1.15	19.00±2.64	10.00±1.73	15.33±8.73	3.67±1.15
	TEST	KW=9.191 P=.057	KW=19.567 P=.001	KW=10.976 P=.027	KW=4.684 P=.321	KW=5.820 P=.213
Fark	-	4-5>1-2-3	1>2-3-4	-	-	
Okulda kendini nasıl hissettiği	Çok iyi	16.24±2.64	11.18±4.21	13.69±3.23	9.44±3.99	2.63±.80
	İyi	14.59±3.18	12.32±4.24	11.6±3.11	9.56±3.50	2.63±.77
	Kötü	12.89±3.60	15.27±3.99	9.96±3.35	10.02±4.29	2.56±.79
	TEST	F=12.528 p=.000	F=12.080 p=.000	F=15.608 p=.000	F=.340 p=.712	F=.181 p=.835
	Fark	1>2-3	3>1-2	1>2-3	-	-
	İnsanların kendisini sevdiğini düşünme durumu	Çoğunlukla	14.88±3.16	11.26±3.88	12.39±3.29	9.23±3.59
Bazen		14.53±3.28	12.79±3.96	11.81±3.10	9.61±3.64	2.65±.74
Hiçbir zaman		13.68±3.80	16.82±5.43	9.89±3.96	11.18±4.14	2.89±.78
TEST		KW=1.750 P=.417	KW=29.542 P=.000	KW=11.364 P=.003	KW=5.632 P=.060	KW=3.740 P=.154
Fark		-	3>1-2	1-2>3	-	-

Adölesanların kendini sağlıklı bulma durumuna göre “İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” puanları açısından aralarındaki fark, sağlıklı bulanların lehine anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bulgular, adölesanların kendini sağlıklı bulma durumuna göre “İçsel işlevsel duygu”, “İçsel işlevsel olmayan” ve “Ergen duygu düzenleme toplam” puanları açısından kendini sağlıklı bulanların lehine aralarında fark olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme durumlarının ve stratejilerinin kişinin kendi sağlığını olumlu ya da olumsuz yönden değerlendirmesi ile yakından ilişkili olduğu söylenmiştir (Gross 2015).

Adölesanların, arkadaşları ve ailesiyle ilişkilerinin durumuna göre, “İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme” ve “Dışsal işlevsel duygu düzenleme” puanları açısından

aralarındaki farklar $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Adölesan dönemde aile ve arkadaşlarla olan sosyal ilişkiler artmakta olup duygu durumları bu ilişkilerden çok kolay etkilenmektedir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada duygularını paylaşanların, benlik saygıları daha yüksek ve depresyon riskleri daha düşük olarak saptanmıştır (Whittle, Yap, Yücel, Sheeber, Simmons, Pantelis et al. 2009). Yapılan bu çalışmada, duygu düzenlemenin arkadaş ve aile ilişkilerine göre anlamlılık göstermesi olumlu bir sonuç olarak kabul edilebilir.

Adölesanların kişisel sorunlarını yakın bulduğu kişilerle konuşma durumuna göre, “İçsel işlevsel duygu düzenleme”, “Dışsal işlevsel duygu düzenleme” ve “Ergen duygu düzenleme toplam” puanları açısından aralarındaki fark $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlıdır. Ergenlerde

yalnızlık ve duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin yapılan bir çalışmada, sorunlarını paylaşmayan ve yalnız kalan adölesanlar için “İşsel işlevsel duygu düzenleme, İşsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve Dışsal işlevsel duygu düzenleme” için önemli düzeyde anlamlılık bulunmuştur (Yıldız 2016). Bunun nedeninin, adölesanların gelişimsel özellikleri açısından çok çeşitli duygu durumlarını göstermesi ve bireysel özelliklerin değişken olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Adölesanların yaptıkları sosyal aktiviteye göre, “Ergen duygu düzenleme toplam” puanları açısından aralarındaki fark $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuş olup, müzikle uğraşan adölesanların satranç ve sporla uğraşanlara göre “Ergen duygu düzenleme toplam” puanları daha yüksektir. Okul çağındaki gençlerin katıldığı sosyal etkinlikler, gelişimlerini ve kendilerini ifade etmelerini olumlu yönde etkiler (Döş ve Kır 2013). Duygu düzenleme toplam puanı yüksek olan adölesanlarda ise bunun sebebinin katıldıkları sosyal aktiviteler olduğu düşünülebilir.

KAYNAKLAR

Atalar D, Atalay A. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. Bildik T, editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri, 2018; p.84-90.

Brand AE, Klimes-Dougan B. Emotion Socialization in Adolescence: The Roles of Mothers and Fathers. New Directions for Child and Adolescent Development 2010; 128: 85-100.

Bunford N, Evans SW, Langberg JM. Emotion Dysregulation is Associated with Social Impairment Among Young Adolescents with ADHD. Journal of Attention Disorders 2018; 22(1): 66-82.

Çelikkaleli Ö. Ergenlerdeki Psikolojik Belirtilerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre İncelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi 2015; 26: 148-62.

Döş İ, Kır E. İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Sosyal Etkinlik ve Yönetimi. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 2013; 12(3): 527-44.

Duman N, Yılmaz SA, Umunç Ş, İmre Y. Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi 2019; 4(1): 1-9.

Duy B, Yıldız M. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal 2014; 5(41): 23-35.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, adölesanların en çok kullandıkları duygu düzenleme durumu işsel işlevsel duygu düzenleme olarak bulunmuştur. Başarılı bir duygu düzenleme, bireyin hayata daha sağlıklı uyum göstermesini sağlayacağından adölesanların bu yönde desteklenmesi ve güncel eğitim programları oluşturulması önerilmektedir. Araştırmaya göre, farklı sosyo-demografik ve tanıtıcı özelliklerin duygu düzenleme alt faktörleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Fiziksel değişiminin yanı sıra ruhsal değişimin de yaşandığı yıllar olarak kabul edilen adölesan dönemde, duygu düzenleme durumlarının belirlenmesinin ve farklı değişkenlerle karşılaştırılmasının adölesan ruh sağlığı için önemli olduğu düşünülmekte, adölesanların duygu durumlarının sağlık çevrelerince yapılan eğitim ve farkındalık faaliyetleri ile desteklenmesi gerektiği görülmektedir. Farklı disiplinlerle yapılan benzer araştırmaların çoğalmasında gerektiği görülmüş olup adölesanlara ulaştırılan rehberlik ve sağlık hizmetlerinin içine duygu düzenleme başlığında eklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Er N. Duygu Durum Sifat Çiftleri Listesi. Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology, 2006; 26: 21-44.

Ercengiz M, Şar AH. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. Sakarya University Journal of Education 2017; 7(1): 183-94.

Ergün A, Şişman F. Okul Çocuğu Dönemi. Okul Dönemindeki Çocukların Sağlığının Geliştirilmesi, I. Baskı, Ankara: Vize Basın Yayın, 2016. p.63-73.

Gross JJ. Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. Psychophysiology 2002; 39(3): 281-91.

Gross JJ. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry 2015; 26(1): 1-26.

TÜİK. İstatistiklerle Gençlik. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27598>. Erişim tarihi: 20.11.2018.

Karaaslan MM, Çelebioğlu A. Determination of Healthy Lifestyle Behaviors of High School Students. Journal of Human Sciences 2018; 15(2):1355-61.

Koole Sander L. The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. Cognition and emotion 2009; 23(1): 4-41.

Macklem GL. Practioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children. Manchester: Springer Science 2008. p: 1-7.

Hendekçi

Özcebe H. Birinci Basamakta Adölesan Sorunlarına Yaklaşım. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2002; 11(10): 374-7.

Özgüle ETU, Sümer N. Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması. Turk Psikoloji Yazıları 2017; 20(40): 1-18.

Parlaz EA, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. Turkish Family Physician 2012; 3(2): 10-6.

Phillips KFV, Power MJ. A New Self-Report Measure of Emotion Regulation in Adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice 2007, 14(2): 145-56.

Sağlan Y, Bilge U. Adölesan ve Okul Sağlığı. Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics 2018; 9(6): 11-6.

Telef BB. Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Duygular İle Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2014; 22(2): 591-604.

UNICEF. Demographics. <https://data.unicef.org/topic/adolescents/demographics/>. Erişim tarihi: 22.11.2018

Vatan S. Duygular ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. Psikiyatride Guncel Yaklasimler-Current Approaches in Psychiatry 2017; 9(1): 45-62.

Werner K, Gross JJ. Emotion Regulation and Psychopathology. Ed., A. M. Kringand and D. M. Sloan, Emotion Regulation And Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment , New York: The Guilford Press. 2010. P.13-37.

Whittle S, Yap MB, Yücel M, Sheeber L, Simmons JG, Pantelis C, et al. Maternal Responses To Adolescent Positive Affect Are Associated With Adolescents' Reward Neuroanatomy. Social cognitive and affective neuroscience 2009; 4(3): 247-56.

WHO. Adolescent Health. https://www.who.int/topics/adolescent_health/en/ Erişim Tarihi: 24.12.2018

Yıldız M. Ergenlerde Yalnızlık ile Pozitiflik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemlerinin Çoklu Aracılığı. Eğitim ve Bilim 2016; 41: 186-237.