

# ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

## İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 23 • Sayı / Issue: 2 • Aralık /December 2023 • 37-50

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: 10.30627/cuilah.1368216

### DUYGU REGÜLASYONU BAĞLAMINDA BÜLÜĞ VE RÜŞT

*Puberty and Majority in the Context of Emotion Regulation*

#### Abdurrahman AKBOLAT

Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı Bilim Dalı, İzmir, Türkiye

Assist. Prof., İzmir Kâtip Çelebi University, Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion, İzmir, Turkey

[abdurrahman.akbolat@ikc.edu.tr](mailto:abdurrahman.akbolat@ikc.edu.tr) <https://orcid.org/0000-0002-2679-3702>

#### Hatice Merve AÇIKBAŞLAR

Yüksek Lisans Öğrencisi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

Master Student, İzmir Kâtip Çelebi University, Institute of Social Sciences, Department of Philosophy and Religious Sciences, İzmir, Turkey

[haticemerveacikbaslar@gmail.com](mailto:haticemerveacikbaslar@gmail.com) <https://orcid.org/0009-0005-5829-6486>

#### Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 28.09.2023

Kabul Tarihi/Accepted: 19.12.2023

Yayın Tarihi/Published: 31.12.2023

**İntihal Taraması/Plagiarism Detection:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

**Etik Beyan/Ethical Statement:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. (Abdurrahman Akbolat-Hatice Merve Açıkbaşlar).

**Telif/Copyright:** Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Turkey. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

## DUYGU REGÜLASYONU BAĞLAMINDA BÜLÜĞ VE RÜŞT

### *Puberty and Majority in the Context of Emotion Regulation*

#### Öz

Bu makalede, birey gelişiminin en kritik aşaması olan, ergenlik dönemindeki bülüğ (9-12 yaş) ve rüşt (18-21 yaş) evreleri, duyguları düzenleyerek duruma uygun tepkiler verebilme becerisi olan duygu regülasyonu açısından değerlendirilmiştir. Fizyolojik yönden hızlı değişim ve gelişimin yaşandığı bülüğ evresi, İslami gelenekte bilişsel ve duygusal yönden de olgunlaşmanın sebebi varsayılmıştır. Buna bağlı olarak bülüğ, medeni, hukuki ve cezai birçok alanda yeterlilik olarak değerlendirilmiştir. Oysaki Kur'an'ı, biyolojik ve psikolojik verilere bakıldığında ergenlik dönemindeki gelişimin bülüğ ile sınırlı olmayıp, devam ettiği anlaşılması mümkündür. Aksine rüşt denen fikri olgunluk ile tam bir yetişkin yeterliliğine sahip olunabildiği görülmektedir. Duygusal hassasiyetlerin ve krizlerin bülüğ evresinde arttığı ve rüşt evresine gelindiğinde duygusal yönden sakinleşildiği bilinmektedir. Duygusal krizlerin yaşandığı bülüğ, bireyin ebeveynlerinden de ayrışarak "kişiliğini" inşa etmeye başladığı evredir. Birey, bu dönemle birlikte yeni sosyal ortamlarda bulunarak yepyeni deneyimlerle karşılaşır. Bu duygusal krizlere ve yeni deneyimlere verilen tepkiler kontrollü hale geldikçe, bireyin duygu regülasyonu becerisi yönünden de ebeveynlerinden aşamalı olarak bağımsızlaştığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Duygu Regülasyonu, Ergenlik, Bülüğ, Rüşt.

#### Abstract

In this article, the stages of puberty (9-12 years) and adulthood (18-21 years), which are the most critical stages of individual development, are evaluated in terms of emotion regulation, which is the ability to regulate emotions and react appropriately to the situation. In the Islamic tradition, the stage of puberty, in which rapid physiological change and development is experienced, is assumed to be the cause of cognitive and emotional maturation. Accordingly, puberty has been considered as a qualification in many civil, legal and criminal fields. However, when we look at the Qur'anic, biological and psychological data, it is possible to understand that the development in adolescence is not limited to puberty, but continues. On the contrary, it is seen that with the intellectual maturity called rüşt, it is possible to have a full adult competence. It is known that emotional sensitivities and crises increase in the puberty stage and emotional calmness is achieved in the maturity stage. Puberty, in which emotional crises are experienced, is the stage in which the individual starts to build his/her "personality" by separating from his/her parents. In this period, the individual encounters brand new experiences by being in new social environments. As the reactions to these emotional crises and new experiences become controlled, it can be said that the individual gradually becomes independent from his/her parents in terms of emotion regulation skills.

**Keywords:** Psychology of Religion, Emotion Regulation, Adolescence, Adulthood, Puberty.

## GİRİŞ

Duygu, değişen yaşam şartlarına uyum sağlamaya yönelik, biyolojik alt yapısı olan bir süreçtir (Campos vd., 1994; Cole vd., 2004). Duygular hafıza, karar verme süreçleri ve bireyler arası iletişim gibi birçok mekanizmayı etkileyebilme özelliğine sahiptir (Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007). Bu özelliği nedeniyle duygular düzenlenmeyi ve ayarlanmayı gerektirirler. Duygu regülasyonu gelişimi, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren bakım sağlayan kişilerin aktif olduğu, ergenlik döneminde ise bireylerin kendilerinin aktif oldukları bir süreçtir. Ayrıca ergenlik, yetişkinlik statüsünün henüz tam olarak kazanılmadığı fakat bireyin artık çocuk olarak kabul edilmediği bir gelişim dönemidir (Yavuzer, 2017). Bununla birlikte bireyin ebeveynlerine olan bağımlılığı her yönden bülüğ çağına kadar devam eder (Hökelekli, 2012). İslam kaynaklarına bakıldığında bu gelişim dönemine karşılık gelen bülüğ ve rüşt (dini kaynaklardaki “rüşt” kavramı, çalışmada Türkçe kullanımdaki “rüşt” olarak kullanılacaktır) olmak üzere iki temel kavramın olduğu görülmektedir. Bülüğ ve rüşt dönemlerine dair bilgilerin, yetimlerle ilişkilendirilen Kur’an-ı Kerim’in Nisa Sûresi 6. ayetinin yorumlanmasıyla temellendirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Tefsir, fıkıh ve kelam alimlerinin, bu iki kavramı yorumlarken kendi dönemlerinin ve bölgelerinin yaygın uygulamalarından yararlandıkları yadsınamaz bir gerçektir (Dal & Güman, 2020). Diğer bir ifade ile gelişim dönemi olan bülüğ ve rüşt ele alınırken evrensellikten ziyade coğrafi, kültürel vb. şartların göz önüne alındığından bahsetmek mümkündür. İslam kaynaklarında gözlemlenen bu durumun psikolojide de karşılık bulmaktadır (bkz. Gül, 2012; Santrock, 2018).

Bu çalışmada, yaratıcının, yaşamsal bir dönüm noktası olarak belirlediği gelişim evrelerinden bülüğ ve rüşt evrelerinin, dönemsel şartlara göre yorumlanabilmesi gerekliliği ve ergenlik döneminde belirli bir olgunluk ve bağımsızlık seviyesine ulaşan duygu regülasyonu ile bağlantısı, Temel İslam Bilimleri kaynaklarının yanı sıra Biyoloji ve Psikoloji kaynakları ile karşılaştırılmaktadır. Bülüğ ve rüşt kavramlarının, duygu regülasyonu kavramı ile ilişkilendirilerek ele alındığı herhangi bir çalışma alan yazınında tespit edilememiştir. Bu çalışmanın, bülüğ ve rüşt kavramları ile ilgili farklı bir bakış açısı getirmesi yönünden faydalı olması beklenmektedir. Bu hususlardan hareketle bülüğ ve rüşt kavramlarının duygu regülasyonu kavramı ile ilişkilendirilerek karşılaştırmalı bir şekilde ele alınması bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

## 1. KAVRAMLAR

Bülüğ ve rüşt kavramlarının biyoloji ve psikoloji literatüründeki karşılığı ergenlik (adolesan) ve erinlik (puberte) kavramlarıdır. Bu bağlamda bülüğ ve rüşt kavramlarını daha iyi anlamak için ergenlik ve erinlik kavramlarını ele almak isabetli olacaktır.

### 1.1. Ergenlik (Adolesan) ve Erinlik (Puberte)

İnsan hayatının çocukluk ile yetişkinlik dönemleri arasındaki geçiş köprüsü olarak nitelendirilebilecek olan gençlik evresinin başlangıcı, ergenlik olarak adlandırılmaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, hormonal ve psiko-sosyal olarak çocukluktan yetişkinliğe geçme sürecini ifade etmektedir. Genelde ergenlik ile birlikte zikredilen erinlik (puberte) kavramı ise kişideki, ergenlik döneminde meydana gelen fizyolojik değişimleri belirtmektedir (Yavuzer, 2017). Erinlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında olan kız ya da erkek çocukların büyüme süreçlerinde gerçekleşen tüm fiziksel değişimlerini içine almaktadır (Steinberg, 2007). Erinlik döneminde gözlenen en belirgin değişimler boyun uzamasındaki sıçrama ve dışarıdan gözlenebilen fiziksel değişimler olan ikincil (sekonder) cinsel özelliklerin gelişimidir (Hatipoğlu, 2012).

Erinlik öncesi evre, gelişimde hızlanma ve ikincil cinsel özelliklerin görülmesiyle kendini belirginleştirmektedir (Genç, 1989). İlk hayız (menarş), kızlarda ikincil cinsel değişikliklerin başlamasından 2-2.5 sene sonra, 10-16.5 yaşları arasında, ortalama 13 yaşında görülmektedir. Yumurtlama (ovülasyon) ise, menarştan bir yıl veya daha sonra başlar (Nash vd., 1985; Neyzi & Koç, 1983). Bu fizyolojik bilgiler ışığında ergenliği tek bir değişiklik ile son bulmayan aksine zaman içerisinde aşamalı olarak gelişerek ilerleyen bir süreç olarak nitelemek mümkündür. Bu fiziksel değişimlerin yanı sıra bilişsel ve duygusal gelişimin de ergenlikte aşamalı olarak ilerlediği

söylenbilir. 12-14 yaş ön ergenlik, 15-17 yaş orta ergenlik ve 18-21 son ergenlik dönemleri olarak ele alındığı görülmektedir (Bilgin, 2012; Kulaksızoğlu, 2015).

Erinlik başlama yaşının, kalıtsal ve irksal özelliklerin yanı sıra sosyoekonomik etkenler, yaşanan coğrafya ve beslenme durumu gibi çevresel faktörlerden de belirgin bir şekilde etkilendiği bilinmektedir. Yaşam koşullarında yaşanan iyileşmeler sonucunda eski dönemlere oranla daha iyi beslenen ve hastalıklardan korunan günümüz çocukları daha kaliteli bir gelişim göstermektedir. Bu durumun büyümenin yanında erinlik sürecini de etkilediği görülmektedir. Gerçekleştirilen birçok çalışmada, erinlik başlangıcının daha küçük yaşlarda ortaya çıkmaya başladığı raporlanmaktadır. Bu durumun başlıca nedenleri arasında, alınan gıdaların içeriğindeki katkı maddeleri ve iklim değişimleri sıralanmaktadır (Gül, 2012; Santrock, 2018).

## 1. 2. Ergenlik ve Erinlik Kavramlarının Dini Literatürdeki Karşılığı Olarak Büluğ ve Rüşt

Ergenlik, gelişim evreleri içerisinde bir ara dönem olmasının yanı sıra fiziksel ve duygusal alanda yoğun farklılaşmaların yaşandığı, hayatın birçok alanına dair seçimlerin yapıldığı en kritik evredir (Çayır, 2014). Dini literatürde geçen büluğ ve rüşt, insanın gelişimsel bir evresini temsil etmenin yanı sıra dini ve sosyal sorumluluklarla ilişkilendirilmiş kavramlardır. Dini ve sosyal sorumlulukların üstlenilebilmesi için olgunlaşmış ahlaki davranışların temelinde bulunan bilişsel süreçler önemli bir yere sahiptir (Hökelekli, 2009).

Büluğ ve rüşte dair yorumlar genellikle yetimlerle ilgili durumu ele alan Kur'an-ı Kerim'deki "Yetimleri deneyin. Evlenme çağına (büluğa) erdiklerinde, eğer reşit olduklarını görürseniz, mallarını kendilerine verin..." (Nisa, 4/6) ayeti üzerinden ele alınmaktadır. Yetimlerle ilişkilendirilen bir başka ayet: "Rüşdüne (eşüddeh) erişinceye kadar yetimin malına, onun iyiliğine olmadıkça el sürmeyin." (En'âm 6/152). Ayyette geçen "eşüddeh" kavramına Kur'an-ı Kerim araştırmacıları olgunluk ve akıllılık gibi anlamlar vermekte ve çevirilerinde "rüşt" kavramını kullanmaktadırlar (Bingöl, 2022). Kur'an-ı Kerim'de, Lût Peygamber'in, misafirlerini rahatsız edenlere hitaben "İçinizde reşit/aklı başında bir adam yok mu!" (Hûd 11/78) diye serzenişte bulunduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Şuayb Peygamberin uyarılarına karşı kavminin ona "Oysa sen uyumlu ve reşit/akıllı birisin!" (Hûd 11/87) şeklinde hitap ettiği geçmektedir. İbn Mes'ûd'tan aktarıldığına göre İslam peygamberinin şöyle bir hadisi vardır: "Yetimin malının zekatını hesapla (tut) o büluğa erince ve kendisinde bir olgunluk (rüşt) görünce bunu ona haber ver. İsterse onu ona ver istemezse verme." (İbn Ebi Şeybe, "Zekât", 10221.). Necde b. Âmir el-Harûrî'nin, yetimlik çağının ne zaman biteceğine dair sorduğu soruyu İbn Abbâs ise şöyle yanıtlamıştır: "Gerçek şu ki, büluğ çağına erene ve kendisinde olgunluk (rüşt) görülene dek yetimlik çağı son bulmaz." (Müslim, "Cihâd ve's-Siyer", 4686/777.). Başka rivayette ise İbn Abbâs'ın aynı soruya: "evlilik çağına ulaştığında, kendisinde olgunluk (rüşt) hissedildiğinde ve malı kendisine verildiğinde yetimlik çağı bitmiş demektir." şeklinde cevap verdiği nakledilmektedir (Müslim, "Cihâd ve's-Siyer", 4686 /777.). İslam peygamberinin "Allah'ım, ben senden bir işte sebat isterim, rüştte (doğruya isabet ettirmede) kararlılık isterim,..." şeklinde dua ettiği de aktarılmaktadır (Ahmed b. Hanbel, Müsned, IV/125). Bu örneklerden de hareketle büluğ ve rüşt kavramları her ne kadar birbirinin yerine kullanılabilir ifadelermiş gibi görülse de dini kaynaklarda bir ayırım yapıldığı açıkça görülmektedir. Bu ayırımın daha iyi anlaşılması için büluğ ve rüşt kavramlarını detaylı bir şekilde ele alarak farklılaşan yönlerine değinmek yararlı olacaktır.

### 1. 2. 1. Büluğ

Sözlükte "ulaşma, yetişme, yetişkin olma" anlamlarına tekabül eden, Arapça "b-l-ğ" kökünden gelen bulûğ, beleğa "ulaştı, yetişti" fiilinin bir mastarıdır (Nişanyan Sözlük, 2015). Terim olarak ise bedensel ve cinsel yönden ergenliğe ulaşma anlamına gelmektedir (Bardakoğlu, 1992). Büluğ (erinlik/puberte) dönemi cinsel organların gelişimi sırasındaki kısa süreli fizyolojik değişiklikleri içeren süreç olarak kabul edilmektedir. Büluğ kavramı erinlik ve pubertenin yanında biyoloji ve psikoloji alan yazınında kullanılmaktadır (Kula, 1986).

Bireyin çocukluk evresinden çıkıp yetişkinlik özelliklerine sahip olmaya başladığı ergenlik dönemi büluğ ile başlamaktadır (Kocaoğlu & Duran, 2020). Ergenlik sürecindeki fiziksel değişim

ve gelişim bülüğü döneminde hızlı bir şekilde başlayıp ergenlik boyunca devam ederek ergenliğin sonuna doğru yavaş yavaş tamamlanmaktadır (Kula, 2015). Ergenlikte asıl olan bilişsel ve duygusal olgunlaşmanın tespitinin zorluğu dolayısıyla biyolojik değişim objektif bir ölçü olarak alınmaktadır (Bardakoğlu, 1992). Genel olarak sıcak iklimde yaşayan bireylerin soğuk iklimde yaşayanlara göre daha erken yaşta bülüğü evresine girebildikleri belirtilmektedir (Koç, 2004). Bilişsel ve duygusal gelişimin biyolojik gelişim ile paralellik göstermesi nedeniyle kızlarda 9 ve erkeklerde 12 yaş olmak üzere bir alt sınır belirlenmesinin yanı sıra çocuğun fiili olarak erkekler için ihtilâm olmaya başlaması ve baba olabilmesi, kızlar için hayız görmeye başlaması ve anne olabilme durumu nesnel bir ölçüt olarak ifade edilmektedir. Bir başka ölçüt ise kızlarda 17, erkeklerde 18 yaş gibi farklı görüşler olmakla birlikte 15 yaşa ulaşılması ile hükmen biyolojik ergenlik kazanmasıdır. Tüm bunların yanı sıra başkalarının gözlenebilen ikincil cinsel belirtiler olan, vücudun genelinde gözlenen fiziksel değişimler de dikkate alınmaktadır (Bardakoğlu, 1992).

Dinî sorumluluk kazanmanın cinsel gelişim ile ilişkilendirilmesi İslâmiyet öncesi Arap toplumunda ve Sâmi ırklarının ritüellerinde de görülen bir düşüncedir. Bireylerdeki cinsel gelişim, sorumluluklarının başlaması için bir sebep olarak görülmüş ve bireyin bu evrede bilişsel ve davranışsal olarak ölçülü hale geleceği kural olarak kabul edilmiştir (Dal & Güman, 2020). İslâm hukukçuları, bireyin bülüğü ile bedensel ve ruhsal olarak asgari bir olgunluğa ulaşmış olmasını dinî, cezaî ve hukukî sorumluluk sahibi olması için yeterli görmüşlerdir. Sadece iktisadi hak ve yükümlülükleri konusunda bireyin tam bağımsızlığa kavuşması için bülüğün yanı sıra rüştün de şart olduğunu belirtmişlerdir (Bardakoğlu, 1992).

### 1. 2. 2. Rüşt

Sözlük anlamı “doğru yolu bulmak, makul davranmak” olan rüşt, fihri bir terim olarak “kişinin mallarını uygun biçimde koruyup harcamasını sağlayan fikri olgunluk” şeklinde ifade edilmektedir (Köse, 2008). Allah’ın Kur’an-ı Kerim’de geçen güzel isimlerinden biri de olan “Reşid” (Râşid), “bütün işleri doğru, isabetli, hedefe ulaştırıcı ve fiillerinde yanlışlık, çelişki ve tutarsızlık bulunmayan” anlamında kullanılan bir kavramdır (Hacımuftuoğlu, 2015).

Reşit (rüşt sahibi) bir kişiden aklî, mantıkî, dinî ve iktisadî ilkelere uygun bir şekilde davranmasının yanı sıra adil olması beklenir (Köse, 2008). Rüşt, fark edilebilen bilişsel bir gelişim olduğundan İslâmî kaynaklarda sorumluluklarla beraber zikredilmektedir (Bingöl, 2022). Rüşt kavramı her alan ve konuda yerinde ve sağlıklı değerlendirme yapıp ona uygun davranmayı içeren geniş bir anlama sahiptir (Dal & Güman, 2020). İslâm peygamberinin yetimliğinin süresine dair ifade ettiği “İhtilâmdan sonra yetimlik kalmaz...” (Ebû Dâvûd, “Vesaya”, 9) hadisi yalnızca biyolojik olgunluğu ifade ettiği görülmektedir. Yetimliğinin ne zaman biteceğine dair sorulan bir soruya İslâm peygamberinin arkadaşı İbn Abbas ise şu cevabı vermiştir: “Adam vardır, sakalı çıkar da hâlâ kendi hakkını almaktan aciz, kendi namına bir şey vermekten acizdir. İşte kişi kendi alacağında, başkalarının alışverişi gibi doğru ve yeterli davranabiliyorsa, artık o zaman yetimlik durumu sona ermiş demektir”. Nisa Suresi 6. ayette de belirtildiği üzere yetimliğinin bitmesi hem fizyolojik olgunluğu hem de bilişsel olgunluğu gerektirmektedir. İslâm hukukunda, akıl ve temyiz gücüne dayanan, bireyin dinen ve hukukî işlem yapmaya elverişliliği olan edâ ehliyetinin kazanılması, temyiz, bulûğ ve rüşt şeklinde ifade edilen üç kademede gerçekleşir. Bununla birlikte bazı alanlarda tam bir dini ve hukukî işlem gerçekleştirilebilmek için gerçek aklî yetişkinlik demek olan rüştün aranması temel ölçünün bedenî değil aklî yetişkinlik olduğuna işaret etmektedir (Bardakoğlu, 1994). Kişi ancak rüştünü ispat ettikten sonra hukukî sorumluluğa tam anlamıyla sahip olur (Köse, 2008). İlgili ayette belirtilen reşitlik yani fikri olgunluk denemesinin ne zaman yapılması gerektiği konusunda fikir birliği söz konusu değildir. Buradaki belirsizlik ve düzensizliği ortadan kaldırmak adına sonraki dönem İslâm düşünürleri, içinde bulunulan dönemin sosyal ve ekonomik şartları değerlendirilerek standart bir rüşt yaşının devlet tarafından belirlenmesinin daha uygun olacağı kanaatine ulaşmışlardır ki günümüzde İslâm Hukuku ile yönetilen ülkelerde 18 ila 21 yaş aralığında farklı yaşlar rüşt yaşı olarak belirlenmiştir (Köse, 2008).

İslâm hukuku kaynaklarına göre tecrübe ve fikir olgunluğu olarak ifade edebilecek “rüşt” sadece iktisadi konular için gerekli görülürken, “bülüğü” olarak adlandırılan bedensel gelişim

aşaması ise medeni konularda, ceza ehliyetinde ve ibadetlerde yeterli görülmektedir. Bu yaklaşım, cinsel gelişim ile bilişsel ve davranışsal gelişimin paralel ilerlediği, değişime kapalı toplumlardaki sorumluluk kriterleridir. Bireylerdeki cinsel gelişim, birçok farklı değişkenden etkilenebilmektedir. Rüste ulaşılma göstergeleri olarak değerlendirilen davranışların yaşanılan bölgedeki kültür, sosyal ve iktisadi birçok farklı faktör çerçevesinde değişiklik arz ettiği söylenebilir (Apaydın, 2016; Dal & Güman, 2020; Dirik, 2019).

### 1. 2. 3. Din Psikolojisi Bağlamında Büluğ ve Rüşt

Din psikolojisi çalışmalarında ergenlik kavramı yanında büluğ kavramına biyolojik erinlik anlamında yer verildiği görülürken, rüşt kavramının kullanımı tespit edilememiştir. Din psikolojisi çalışmalarında rüşt kavramının içerdiği akli olgunluğun bilişsel olgunlaşma ile ifade edildiği görülmektedir (Abay, 2020; Çayır, 2014; Hökelekli, 2009; Karaca, 2007; Koç, 2004; Kula, 1986, 2015). Bununla birlikte bazı din psikolojisi çalışmalarında, ergenlik herhangi bir dönemsel ayrıma gidilmeden genel olarak ele alınırken (Koç, 2005b; Kirkpatrick, 2006; Şahin, 2008; Yapıcı, 2011; İmamoğlu & Ferşadoğlu, 2013; Gürsu, 2015), bazı çalışmalarda ergenlik dönemi yaşlara göre farklılaşan gelişim aşamalarına ayrılmıştır (Abay, 2020; Bahadır, 1994; Coşkunsever, 2022; Çapak & Ferah, 2013; Çayır, 2014; Koç, 2004, 2005a).

Kula (2015) çalışmasında cinsel olgunlaşmanın meydana geldiği büluğ (erinlik) kavramının ergenlikten ayrı değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Ergenlik “büluğ”u içine alan uzun bir süreçtir. Birey, büluğ ile fiziksel olarak cinsellik yönünden fonksiyonellik kazanmış olmakla birlikte zihinsel ve duygusal olarak yetişkin olabilmek için uzun yıllara ihtiyaç duymaktadır (Hökelekli, 2009). Birey duygusal ve bilişsel gelişimin hızlanmasıyla birlikte çok yoğun değişimlerin yaşandığı bu gelişim döneminde, hayatı anlamlandırmaya, bir dünya görüşüne sahip olmaya, yeni değerleri araştırma ve öğrenilmiş değerleri pratiğe dönüştürebilme çabası içine girmektedir (Abay, 2020).

Koç (2004) bu dönemi, büluğa ulaşma nedeniyle biyolojik ve psikolojik yönden çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında, toplumsal hayatta sorumluluk yüklenme evresi olan bir gelişim süreci olarak tanımlamaktadır. Ergenlik döneminde birey bağımsızlaşma arzusu ile akranlarına yönelirken, ailesinin etkisinden de uzaklaşır (Hökelekli, 2009).

Teknolojinin, makineleşmenin henüz yeterince gelişmediği ve yaşam sürelerinin daha kısa olduğu dönemlerde, iş gücüne olan ihtiyaç nedeniyle, bireye erken yaşlardan (erinlikten) itibaren yetişkinlik sorumlulukları yüklenmiştir. Günümüzde, artan yaşam kalitesi gibi faktörlerle bu desteğe duyulan ihtiyacın azalması sonucu uzatılmış ergenlik ortaya çıkmaktadır (Koç, 2004). Yetişkinliğe dair sorumlulukların ertelenerek, ergenlik ile yetişkinlik arası psikososyal bir moratoryum (kimlik kazanma çabasına ara verme) yaşanabileceği ihtimali de göz önüne alınmalıdır (Erikson, 1968).

Ergenlik döneminde, sorumlulukların kazanılmasının yanında yoğun ve dengesiz duygular artar (Koç, 2004). Bu nedenle duyguların düzenlenip dengelenmesinin bu gelişim evresi için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu noktada duygu regülasyonu kavramının detaylı bir şekilde incelenmesi faydalı olacaktır.

### 1. 3. Duygu Regülasyonu

Duygu, Psikoloji Sözlüğü’nde “heyecansal ve düşsel unsurların karışımından oluşan ve her türlü uyaran yokluğunda varlığını sürdürebilen karmaşık ruhsal durum” olarak tanımlanmaktadır (Gürün, 1991). Psikoloji ve Yaşam psikolojisi giriş kitabında ise duygu, “fizyolojik uyarılmayı, hisleri, bilişsel süreçleri ve kişisel olarak önemli bir duruma cevaben gösterilen belirli davranışsal tepkileri içeren bedensel ve zihinsel değişimlerin karmaşık bir şekli” olarak tanımlanmaktadır (Gerrig & Zimbardo, 2018). Duygunun, değişen durum ve ortamlara uyumluluğu kolaylaştıran biyolojik alt yapı bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Campos vd., 1994; Cole vd., 2004). Duygu düşüncelerle, davranışlarla ve hatta diğer duygularla etkileşim halinde bulunan, beyinle bağlantılı fizyolojik bir durumdur (Yumuşak, 2019). Çoğunlukla bireysel tepkiler, eğilimler, istekler ve engellemeler nedeniyle gerçekleşmektedir (Gürün, 1991).

Kurul'un (2020) çalışmasında aktardığı farklı duygu tanımları ise şöyle sıralanabilir: "Gündelik hayatımızda önümüze çıkan belirli fiziksel, sosyal zorluklara ve fırsatlara karşılık olarak ortaya çıkan anlık, çoğunlukla uzun sürmeyen, biyolojik temelleri olan algı, deneyim, fizyoloji, eylem ve iletişim kalıpları"; "birey için önemli olan olaylara verilen tepkiler"; "fizyolojik ve bilişsel unsurları içeren ve davranışlara etki eden hisler" dir.

Deneyimlerimize özgü olarak fizyolojimizde değişimlere sebep olan, tepkilerimizle davranışlarımızı yönlendiren, ruh sağlığımızı etkileyebilen duygular (Feldman Barret vd., 2008), kişiye özel anlamlar içeren, birçok farklı yönü bulunan bir olgudur. Duyguların önemli bir yönü bireyin yaşadığı spesifik bir duruma özgü bir anlamlandırma mekanizması olmasıdır ki bireyin zihinsel değişimleri ve deneyimlerinin artması ile aynı spesifik olguya verdiği anlamlar zaman içerisinde değişebilmektedir (Gross, 2014; Kurul, 2020; Vatansever, 2021).

Duygular karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahip olması nedeniyle gözle görülebilen bedensel tepkileri ve belirli davranışları tetikleyebilirken aynı zamanda hafızayı, karar verme süreçlerini ve bireyler arası iletişimi de etkileyebilmektedir (Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007). Bu nedenle yaşanan duyguların sağlıklı bir şekilde düzenlenmesi önem taşımaktadır. Son dönem çalışmaları ile birlikte duygu düzenleme, duygu farkındalığı, duygusal zekâ gibi yeni kavramlar alan yazınında yerini aldığı görülmektedir (Çam & Taş Soylu, 2021).

Sahip olunan duyguların deneyimlenme biçimlerini veya dışı vurum tarzını bilinçli veya bilinçsiz olarak etkileme durumu olan (Gross & Thompson, 2007) duygu regülasyonu terimi, alan yazınında duygusal düzenleme, duygu düzenleme, duygusal öz-düzenleme gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir (Vatansever, 2021). Duygu regülasyonu, bebeklik aşamasındaki anne-bebek ilişkisi ile başlayıp çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik aşamaları boyunca gelişmeye devam eden bir süreçtir (Gross, 2001).

Birey, duygu regülasyonu becerilerini kullanarak, yaşamının ilk 7 senesinde kazanması gereken duygu temelli gelişim ödevlerini gerçekleştirebilmelidir (Cole vd., 1994). Duygu regülasyonu, doğumu takip eden süreçte ebeveyn-çocuk etkileşimi ile başlayıp sosyal çevre ile yaşanan deneyimlerle gelişmeye devam ederek kazanılmaktadır. Bireyin duygularının ortaya çıkması ve düzenlenmesini içeren bir süreç olan duygu regülasyonu, aynı zamanda muhatabın davranışlarını da değiştirebilmektedir. (Cole vd., 1994, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gyurak vd., 2011). Bu etki, bebeklerin tepkilerinin bakım vereninin tepkilerine göre artması veya azalmasında veya öfkeli bir kişinin karşısında, sakince, alçak bir sesle konuşmanın, muhatabın öfkesini azaltmasında gözlemlenebilir.

Bir diğer tanımlamada duygu düzenleme, "duygusal bir uyarıcı ile karşı karşıya kalan bireyin içinde bulunduğu ortam ile uyumlu bir şekilde kendi duygusal durumunu düzenleyebilme becerisi" olarak ifade edilmektedir (Ersan, 2017). Bu bağlamda duygu düzenlemenin boyutları şu şekilde sıralanabilir:

1. Farkındalık ve duyguların anlaşılması (awareness and understanding of emotions)
2. Duyguların kabulü (acceptance of emotions)
3. Hedefe yönelik davranışlarda bulunma yeteneği ve olumsuz deneyimler yaşarken dürtüsel davranışlardan kaçınma (the ability to engage in goal-directed behavior, and refrain from impulsive behavior, when experiencing negative emotions)
4. Etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine erişim (access to emotion regulation strategies perceived as effective) (Gratz & Roemer, 2004).

Olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenebilmesini içeren duygu regülasyonu, şiddetli olumlu veya olumsuz duygularla başa çıkarken yapılanlar olarak da ifade edilmektedir. Duyguyu düzenleme yollarının tamamını kapsayan bu süreç, bilinçli ve kontrollü olup olmamasına bakılmaksızın, amaçlı veya amaçsız gerçekleştirilen tüm davranışları, becerileri ve stratejileri de kapsamaktadır (Gottman & Katz, 2002; Koole, 2009). Bundan dolayı duygu regülasyonunun

görevleri arasında, duygularda, değişen şartlara uyumlu olacak biçimde bir koordinasyon sağlanması olduğu söylenebilir (Durbin & Shafir, 2008).

Çocukluk döneminin önemli gelişim ödevlerinden biri olan duygu regülasyonunun kazanılması kritik bir başarı durumu olarak nitelendirilmektedir (Cole vd., 2004; Macklem, 2007). Duygu düzenleme becerisi, bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren ebeveynleri, özellikle annesi veya bakım verenin tepkilerine göre biçimlenmektedir. İki yaşından itibaren akran iletişiminin artması ile tamamen bağımsızlaşmasa bile pasiflikten aktifliğe geçmeye başlamaktadır (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu 2017).

Duygu düzenleme becerisinin, yaşın ilerlemesine paralel olarak bilişsel gelişim ile birlikte artan bir yeterlilik olduğu bilinmektedir (D'Zurilla vd., 1998). Bireyler bebeklik döneminde kazanmaya başladıkları duygu regülasyonu becerilerini okul öncesi dönemde edindikleri daha detaylı duygusal yaşantılar ile genişletmekte ve bu süreci ergenlik ve yetişkinlik evrelerinde devam ettirmektedir (Bozkurt Yükçü & Demircioğlu, 2017). Okul döneminde çocuklar toplumsal kurallarla ilk defa karşılaşarak sınırlılıklar ile yüzleşirler ve bunun sonucu olarak karşılaştıkları pek çok farklı durum üzerine duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye devam ederler (Uyar, 2022).

Fiziksel gelişime paralel duygusal hassasiyetin yaşandığı ön ergenlik (bülüğ) ve geçiş bunalımlarının yaşandığı ilk ergenlik (Bahadır, 1994) aşamasında, duygusal dengesizliğin varlığından söz edilebilir (Koç, 2004). Bununla birlikte ergenlik duygu düzenleyici bilişsel, nörolojik ve hormonal sistemlerin olgunlaştığı ve birçok değişimi içermesi dolayısıyla diğer dönemlere göre duygusal deneyimlerin daha yoğun yaşanmasıyla bir fırsat dönemi olarak düşünülebilir (Silk vd., 2003). Büluğ (ön ve ilk ergenlik) dönemi boyunca duygularda yaşanan bu deneyimler, duygu regülasyonunu farklı seviyelerde deneyimleme fırsatını sunmaktadır. Ergenlik döneminde tam bir ahlaki olgunlaşmadan ziyade soyut düşünmenin gelişmesine paralel olarak ilerleyen kendi kendini yönetebilme yeteneği denilebilecek bir ahlaki davranıştan söz edilebilmektedir. Bireyler, ergenliğin ilk dönemlerinde, haksızlık gibi durumlara yüksek/orantısız tepkiler verirlerken, rüşt (son ergenlik) evresinde tepkilerinin daha kontrollü olduğu ve bir iç disiplin eğilimi olduğu söylenebilir (Koç, 2004). Bu noktada duygu düzenlemenin bireyin öz kontrol ve öz düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir (Calkins, 2009).

## 2. DUYGU REGÜLASYONU İLE BÜLÜĞ-RÜŞT İLİŞKİSİ

Gelişim görevleri kuramıyla tanınan Havighurst, ergenlik döneminde yerine getirilmesi gereken davranışlar arasında, yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak ve anne-babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığını gerçekleştirmekten bahsetmektedir (Gander & Gardiner, 2015). Özellikle büluğ döneminde bireylerde özerklik ve kendi davranışları üzerinde kontrolü sağlayarak sorumluluk alma gayretleri gözlenebilmektedir (Bahadır, 1994). Bu becerilerin yetişkinlerin onlara uygun alanlar açması ve rehberlik etmesi ile kazanılabileceğinden söz edilebilir (Santrock, 2018). Duygusalığın arttığı büluğ döneminde sağlık durumu, cinsiyet, zeka düzeyi, sosyal kabul ve akademik başarı duygusal tepkileri etkileyen başlıca faktörler arasında sıralanabilir (Yavuzer, 2017). Bireyler içinde buldukları toplumda bir yere ve role sahip olabilmek için çaba harcarlarken ebeveynleri dışındaki bireylerin davranışlarını model alabilmektedirler. Bireyin büluğ evresinde yaşadığı deneyim ve gözlemlerle davranışlarının oluştuğu ve bu davranışların ebeveynlerinden bağımsızlaşmış tüm özdeşimlerinin toplamı olarak rüşt (son ergenlik) evresinde ortaya çıktığı söylenebilir (Bahadır, 1994; Kula, 2015). Bunun sonucunda, bireyin ebeveynlerinden veya kendisine bakım veren yetişkinlerden fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak tamamen ayrıştığından bahsedilebilir.

Bu dönemde birtakım olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir. Bireyin hayatındaki en kritik değişimler, duygu, yargı ve tutumlarındaki en keskin gelişmeler ve davranışlarındaki en dikkat çekici kararsızlıklar ergenlikte yaşanmaktadır (Ünlüoğlu, 1987). Bununla birlikte bu gelişim dönemine özgü, bireyin lehine durumlar söz konusudur. Büluğ ile birlikte bireyler, soyut işlemler dönemine girmiş olmalarından dolayı daha idealist ve mantıklı düşünmeye başlamakta ve rüşt evresinde daha sistematik problem çözme becerileri geliştirmektedirler (Bahadır, 1994; Santrock,



2018). Bu dönemde bireylerin ebeveynlerinden ayrışarak ve deneyip yaşayarak hayatın gerçeklerini görmek istedikleri söylenebilir (Altınköprü, 1997). Ergenliğin aynı zamanda bireyin sosyal olgunlaşmaya yönelik öğrenmelerini içeren bir süreç olduğunu da ifade etmek gerekmektedir (Perşembe, 1999).

### SONUÇ

Ergenlik dönemi, fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal alanlarda hızlı gelişmelerin, duygularda derinleşmelerin, kendine güven kazanarak ebeveynlerden ayrışmanın yaşandığı bir dönemdir. Yeni sosyal ortamlar, yaşanan farklı hayat deneyimleri bu dönemde bireyin duygu dünyasını zenginleştirmenin yanı sıra duygu regülasyonu denilen, duyguları, duruma uygun dozda tepkiler vererek ifade edebilme becerisinin ebeveynlerden ayrışmış bir şekilde kazanılmasını beraberinde getirmektedir.

Kur'an-ı Kerim'deki "kudretimizin işareti olan ayetlerimizi, ufuklarda ve kendi öz nefislerinde onlara göstereceğiz." (Fussilet 41/53) ayetinden yola çıkarak, bireyin benliğinde saklı olanlar konusunda farkındalık kazanmasının, duygularını düzenleyebilme yeteneğini ortaya çıkaracağı söylenebilir.

Bireyin kendisine bakım veren yetişkinlerden bağımsız bir şekilde duygularını regüle etmeye başladığı dönem olması itibari ile bülüğün hüküm koyucu tarafından bir dönüm noktası olarak belirlenmiş olması dikkat çekicidir. Nisa Suresi 6. ayette yetimlerin hayatlarına dair tüm alanlarda tasarruf yetkisini kazanması üzerinden vurgulanan rüşt evresi de ergenlik döneminin son aşamasıdır. Rüşt evresi aynı zamanda insan davranışlarının en etkili tetikleyicisi olan duyguların doğru bir şekilde yönlendirilerek başkalarına bağımlı olmadan regüle edilebilmesinin kazanıldığı dönem olduğu söylenebilir. Duygu regülasyonu becerisi, bülüğ (ön ve ilk ergenlik) evresindeki bilişsel ve duygusal değişimler sonucu aşamalı olarak gelişip rüşt (son ergenlik) evresinde tam olarak bağımsızlaştığından bahsedilebilir. Bireyin davranışlarını ve aldığı kararları bilişsel düzeyden ziyade duyguların itici gücü etkisinde gerçekleştirdiği bilinen bir gerçektir. Sağlıklı bir duygu regülasyonunun alınan kararların ve gerçekleştirilen davranışların verimliliği açısından önemli olduğu söylenebilir.

Nisa Suresi 6. ayetle ilgili yapılmış olan yorumlarda, mali tasarruflarda bulunma yetkisi ile sınırlandırılmış dahi olsa rüşt kavramının bilişsel ve davranışsal bir olgunluğa işaret ettiği ifade edilmiştir. Bu olgunluğun, duygu regülasyonu denilen, duygusal tepkileri duruma uygun olarak düzenleyebilme becerisini içermesi kaçınılmazdır.

Ergenlik dönemindeki bülüğ ve rüşt aşamaları sonucunda, birey ebeveynlerinden veya bakım veren yetişkinlerden fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak tamamen ayrışmaktadır. Birey bu dönemde artık yetişkinlere bağlı kalmadan kendi duygularını düzenleme becerisini kazanmış olmaktadır. Duyguların bireyin fizyolojisini, bilişsel yapısını ve davranışlarını etkileyen en önemli etmen olduğu dikkate alındığında, yaratıcının, bireye yüklenecek sorumluluklar noktasında, insan fitratına yerleştirmiş olduğu bu en önemli itici gücü dikkate alması kaçınılmazdır.

Bilişsel, duygusal ve sosyal olgunlaşmanın geciktiği günümüzde, hukuki yükümlülüklerden sosyal görevlere kadar hayatın her alanında hem fizyolojik hem zihinsel hem ruhsal olgunluğu gerektiren önemli sorumlulukların, aynı kriterlerle değerlendirilmesinin özelde birey, genelde de toplum için sorunlar ortaya çıkarması muhtemeldir. Bireye sorumluluğun ne zaman verileceğine dair görüşlerin, çevresel ve dönemseller şartlara bağlı olarak ortaya çıkan, ergenlik dönemindeki bülüğ ve rüşt evreleri boyunca yaşanan tüm değişimler, gelişimler ve özellikle duygu regülasyonu gelişimi dikkate alınarak tekrar değerlendirilmesi gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abay, Kader Cansu (2020). Türk din psikolojisi çalışmalarında 'ergenlik dönemi dinsel gelişimi' literatürü (1963-2020) üzerine bir araştırma. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 2, 161-220.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh İbn Muhammed eş-Şeybânî. (1995). *Müsned* (C. 4). Dâru'l-Hadîs.
- Altınköprü, Tuncel (1997). *Genç Kız Psikolojisi ve Cinselliği*. Hayat Yayınları.
- Apaydın, Yunus (2016). *İslam Hukuk Usulü* (2. bs). Kimlik Yayınları.
- Bahadır, Abdülkerim (1994). *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler* [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Bardakoğlu, Ali (1992). "Buluğ". İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 6, ss. 413-414). Türk Diyanet Vakfı Yayınları.
- Bardakoğlu, Ali (1994). "Ehliyet". İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 10, ss. 533-539). Türk Diyanet Vakfı Yayınları. <https://islamansiklopedisi.org.tr/ehliyet>
- Bilgin, Rifat (2012). Sokakta çalışan çocukları bekleyen risk ve tehlikeler: Diyarbakır örneği. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 79-96.
- Bingöl, Nurhan (2022). *Kur'ân'da Rühd ve Ğayy Kavramları* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Bozkurt Yükçü, Şuheda, & Demircioğlu, Haktan (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-466. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.336085>
- Campos, Joseph J., Mumme, Donna L., Kermoian, Rosanne, & Campos, Rosemary G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 284-303. <https://doi.org/10.2307/1166150>
- Cole, Pamela M., Martin, Sarah E., & Dennis, Tracy A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Cole, Pamela M., Michel, Margaret K., & O'Donnell Teti, Laureen (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Coşkunsever, Asude (2022). Gelişim ve din psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve temel problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 5, 47-80.
- Çapak, İbrahim, & Ferah, Nimet (2013). Şiddet suçlarına sürüklenen ergenlerde dini potansiyeller. *İslâmî İlimler Dergisi*, Yıl 8, Cilt 8, Sayı 2, Güz 2013 (57/92), 8(2), 57-92.
- Çayır, Celal (2014). Ergenlerin dini inanç, şüphe ve dini tutumları üzerine bir araştırma. *Bilimname*, 17(2), 59-88.
- Dal, Betül, & Güman, Osman (2020). Bulûğ ve rühd kavramları çerçevesinde ceza ehliyetinin yeniden değerlendirilmesi: Cezaî rühd. *Bilimname*, 1(41), 763-800. <https://doi.org/10.28949/bilimname.700102>
- Dirik, Mehmet (2019). Seçimlik bir hak olarak bulûğ muhayyerliği. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(11), 61-96. <https://doi.org/10.17859/pauifd.546747>
- Durbin, C. Emily, & Shafir, Daphna M. (2008). Emotion regulation and risk for depression. İçinde John R. Z. Abela & Hankin L. Benjamin (Ed.), *Handbook of depression in children and adolescents* (ss. 149-176).

- D’Zurilla, Thomas J., Maydeu-Olivares, Albert, & Kant, Gail L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25, 241-252.
- Eisenberg, Nancy, & Spinrad, Tracy L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Erikson, Erik H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ersan, Ceyhun (2017). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Saldırganlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme ve Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi* [Doktora Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Feldman Barret, Lisa, Lewis, Michael, & Havialand-Jones, Jeannette M. (2008). *Handbook of Emotions*. Guilford Press.
- Gander, Mary J., & Gardiner, Harry W. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Gerrig, Richard J., & Zimbardo, Philip G. (2018). *Psikoloji ve Yaşam Psikolojisi Giriş* (G. Sart, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gottman, John Mordechai, & Katz, Lynn Fainsilber (2002). Children’s emotional reactions to stressful parent-child interactions: The link between emotion regulation and vagal tone. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 265-283. [https://doi.org/10.1300/J002v34n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J002v34n03_04)
- Gratz, Kim L., & Roemer, Lizabeth (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, James J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, James J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2. bs). The Guilford Press.
- Gross, James J., & Thompson, Ross A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. İçinde James J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24). The Guilford Press.
- Gül, Ülkü (2012). *Puberte prekoks tanıli hastaların klinik özellikleri ve tedavi sonu bulgularının retrospektif olarak değerlendirilmesi* [Uzmanlık Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Gürsu, Orhan (2015). Ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(34), 49-75.
- Gyurak, Anett, Gross, James J., & Etkin, Amit (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412.
- Hacımuftuoğlu, Esra (2015). Kur’ân-ı Kerim’de rüşd kavramı ve bu kavramla bağlantılı kelimelerin analizi. *Kafkas Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 36-61.
- Hatipoğlu, Nihal (2012). Pubertal dönem ve sorunları. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 16, 1-13.
- Hökelekli, Hayati (2009). *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- İbn Ebî Şeybe, *el-Muşannef. nşr. Kemâl Yusuf el-Hût. 7 Cilt. Beyrût: y.y., 1409/1989.*
- İmamoğlu, Abdulvahit, & Ferşadoğlu, Saliha (2013). Psikolojik açıdan ergenlerde dini tutum ve davranışların tahlili. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 19-40.
- Karaca, Faruk (2007). *Dinî Gelişim Teorileri*. Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kirkpatrick, Lee A. (2006). Din psikolojisinde bağlanma teorisi (M. Koç, Çev.). *Bilimname*, 10(1), 133-172.
- Kocaoğlu, Burak, & Duran, Alev (2020). Osmanlı devleti’nde ceza yaşı ve bulûğ meselesi (1847-1917). *Tarihin Peşinde-Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi-*, 24, 23-36.

- Koç, Mustafa (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-25.
- Koç, Mustafa (2005a). Din psikolojisi açısından ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisinin gelişimi. *Ekev Akademi Dergisi*, 9(25), 75-88.
- Koç, Mustafa (2005b). Din psikolojisi araştırmalarında ergenlik dönemi üzerine Türkçe yapılan çalışmalarla ilgili bir literatür incelemesi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(12), 41-70.
- Koole, Sander L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Köse, Saffet (2008). "Rüşd". İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 35, ss. 298-300). Türk Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kula, Naci (1986). *Ergenlerde Kimlik Bunalımı ve Din Eğitiminin Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kula, Naci (2015). Gençlik döneminde kimlik ve din. İçinde H. Hökeleli (Ed.), *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (ss. 33-81). Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kulaksızoğlu, Adnan (2015). *Ergenlik Psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kurul, Mehmet Serdar (2020). *Üniversite Öğrencilerini Dinledikleri Müzik Türüne Göre Duygu Regülasyonu ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Macklem, Gayle L. (2007). *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. Springer Science & Business Media.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn b. el-Haccâc. (1929). *El-Câmiu's-Sahîh bi Şerhi'n Nevevî* (C. 18). el-Matbaatü'l-Mısriyye.
- Nash, Wanda, Thruston, Muriel, & Baly, Monica E. (1985). *Health at School*.
- Neyzi, Olcay, & Koç, Leyla (1983). *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları* (C. 1). İstanbul Tıp Fak. Vakfı, Bayda Yayını.
- Nişanyan Sözlük. (2015, Eylül 2). *Buluğ*. Nişanyan Sözlük. <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/buluğ>.
- Perşembe, Erkan (1999). Genç - aile ilişkilerinde uyum sağlanmasında dinin fonksiyonel rolü üzerine. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11, 7-19.
- Santrock, John W. (2018). *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi* (13.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Silk, Jannifer S., Steinberg, Laurence, & Morris, Amanda Sheffield (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Steinberg, Laurence (2007). *Ergenlik*. İmge Kitabevi.
- Şahin, Adem (2005). Ergenlerde dindarlık-benlik saygısı ilişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(19), 187-198.
- Şahin, Adem (2008). Ergenlerde dindarlık ve empati. *Marife*, 8(1), 149-166.
- Uyar, Gülcan (2022). *Ailede Okuma Kültürü Yeterliliği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Karatay Üniversitesi.
- Ünlüoğlu, Gülören (1987). Ergenliğin psikopatolojisi. İçinde Bekir Onur (Ed.), *Ergenlik Psikolojisi*. Hacettepe Taş Yayınları.

- Vatansever, Özlem (2021). *Okul Öncesi Çocukların Bağlanma Stillerinin Duygu Regülasyonlarına Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Yapıcı, Asım (2011). Gençlerde dindarlığın farklı görüntüleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiler: Çukurova üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9(22), 181-208.
- Yavuzer, Haluk (2017). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitapevi.
- Yumuşak, Fatıma Nurefşan (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler ile İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

## STRUCTURED ABSTRACT

*In this article, puberty (9-12 years) and majority (18-21 years) stages in adolescence, which is the most critical stage of individual development, are evaluated in terms of emotion regulation, which is the ability to regulate emotions and react appropriately to the situation. The study consists of four main headings: introduction, concepts, relationship between emotion regulation and puberty-majority and conclusion. Under the title of introduction, the importance and purpose of the study are mentioned. Under the title of concepts, information about adolescence, puberty, majority, emotion and emotion regulation is given. Under the title of the relationship between emotion regulation and puberty and majority, the differences between the emotional state during puberty and the emotional state and regulation during majority are tried to be discussed. Under the heading of conclusion, the importance of emotional development and regulation during puberty and majority is emphasized with examples from the sources of basic Islamic sciences, and suggestions on the subject are presented.*

*Adolescence is a developmental stage that has an important place in an individual's life. Adolescence is a broad developmental period that includes the periods of puberty and majority. The stage of puberty, which is characterized by physiological change and development, is traditionally assumed to be the cause of cognitive and emotional maturation. Accordingly, puberty is considered as a qualification in many civil, legal and criminal fields. However, when we look at the Qur'anic, biological and psychological evidence, we see that the development of adolescence is not limited to puberty and is not complete.*

*It is seen that full adult competence can be attained with the cognitive maturity called majority. Emotional sensitivities and turbulence are known to increase during puberty and emotional calm is achieved at majority. As a developmental stage, majority is the period in which the individual is consistent in his/her attitudes and behaviors and makes more accurate decisions compared to the previous developmental stage. In religious sources, it is characterized as the period of development when maturity and responsibility begin. These responsibilities cover a wide range of legal and social issues. Majority is characterized as the last stage of adolescence.*

*Emotion is a physiological state, interacting with thoughts, behavior and even other emotions. Emotions play an important role in adolescence, as they do in all developmental stages. Emotional changes during adolescence are clearly recognized with puberty. Puberty, a period of emotional crises, is the stage when the individual begins to build his/her "personality" by separating from his/her parents. During this period, the individual encounters brand new experiences by being in new social environments. As these emotional upheavals and reactions to new experiences become controlled, it can be said that the individual gradually becomes independent from his/her parents in terms of emotion regulation skills. At the end of the period, when the individual reaches the majority stage, it can be said that the individual has a unique emotion regulation mechanism. Emotion regulation is a control process that starts with the mother-infant relationship in infancy and continues to develop throughout childhood, adolescence and adulthood. It can be said that the individual who can successfully fulfill emotion regulation also fulfills developmental tasks more successfully. In this article, the issue of emotion regulation during puberty and majority is evaluated in the light of religious, biological and psychological data. In this context, the social, geographical and economic structure of the individual must be taken into consideration when dealing with both puberty and adolescence.*

*These considerations will contribute to a better understanding of the individual at the age of puberty or majority. Psychology of Religion is a science that deals with adolescence since its early years. A multidisciplinary approach to scientific issues can contribute positively to achieving more successful results. Therefore, the researchers of Basic Islamic Sciences, who make judgments about the individual and his/her life, can reach more accurate results by making use of the Psychology of Religion, whose sole subject is the individual.*