

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ VE EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Derya ATALAY¹, Arzu ÖZYÜREK²

* Bu çalışma, Derya Atalay tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinin bir bölümünden üretilmiştir.

** Bu çalışma, Karabük Üniversitesi BAP Birimi tarafından KBÜBAP-17-YL-03 numaralı proje ile desteklenmiştir.

1 Öğretim Görevlisi, Iğdır Üniversitesi Tuzluca MYO Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı, derya.atalay@igdir.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9043-0407.

2 Prof. Dr., Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, a.ozyurek@karabuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3083-7202.

Geliş Tarihi: 23.03.2020 Kabul Tarihi: 14.10.2020 DOI: 10.37669/milliegitim.707741

Öz: Bu çalışmada, ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Betimsel tarama modelindeki bu araştırma, 2016-2017 öğretim yılında yürütülmüştür. Çalışma grubunu ortaokul 7. ve 8.sınıf öğrencisi 500 ergen oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Anne-Baba Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler Mann Whitney U, Kruskal Wallis H-Testi, Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda ergenlerin cinsiyeti, kardeş sayısı ve baba yaşı ile ergenlerin duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Anne-babaların demokratik tutumu arttıkça ergenlerin içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin arttığı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin azaldığı; koruyucu/istekçi tutumları arttıkça ergenlerin dışsal işlevsel, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin arttığı; otoriter tutumları arttıkça içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin azaldığı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin arttığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, ergenlik dönemi, ebeveyn tutumu.

ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS' EMOTION REGULATION STRATEGIES AND PARENTAL ATTITUDES

Abstract:

In this research, it was aimed to analyze the relation between adolescents' emotion regulation strategies and parental attitudes. This research which is in regard to descriptive survey model was applied in 2016-2017 education period. 500 teenagers who are students in secondary school, 7th and 8th grades, constituted the studying group. Emotion Regulation Scale for Adolescents and Parents Attitude Scale were used to collecting data. Data were analyzed with using Mann Whitney U, Kruskal Wallis H-Test. Pearson's correlation coefficient was used to determine the correlation between the scale scores. At the end of the study, it is determined that there is a quite difference between adolescents' sex, number of sibling, father's age and adolescents' emotion regulation strategies. As the democratic attitude of parents increased, it was found that adolescents' internal and external functional emotion regulation increased, internal and external dysfunctional emotion regulation decreased; Adolescents' external functional, internal and external dysfunctional emotion regulation increased as their protective / willing attitudes increased; It was found that as authoritarian attitudes increased, internal functional emotion regulation decreased, and internal and external dysfunctional emotion regulation increased.

Keywords: Emotion regulation, adolescence period, parental attitude

Giriş

Birey doğum öncesinden itibaren yaşam boyu gelişimini sürdürmektedir. Ergenlik dönemi, hızlı gelişimsel değişimlerin olduğu bir dönem olarak ele alınmaktadır. Ergenlik döneminde, hızlı bir büyüme yanında belki de diğer gelişimsel dönemlerden farklı olarak psikolojik yönden belirli değişiklikler yaşanmaktadır. Bu değişimler fiziksel, bilişsel, sosyal vb. alanlarda yaşandığı gibi duygusal tepkilerde de yaşanmaktadır. Ergenlik döneminde duygu yoğunluğunun artması, duygularında tutarlı ve sürekliliği yakalayamama, yoğun kaygı, çalışma isteksizliği ve aşırı heyecanlanma görülebilir. Ergenlerde korku, öfke, kendine güven, sevgi, sorumluluk ve hüzünlenme gibi duygular daha yoğun yaşanabilir. Ergen, başkalarının kendisiyle ilgili kararlarına aşırı duyarlı olduğundan çevrenin takdirini kazanma arzusundadır, duygusal dünyasında dengesizlikler yaşayabilir. Duygusallığın fazla olduğu ve duyguların daha yoğun yaşandığı bu dönemde, en ufak bir hayal kırıklığı dahi ergenin yakın çevresiyle

ilişkilerini büyük oranda etkileyebilir (Yavuzer, 2002). Duygusal durumlarındaki tüm bu değişimler dikkate alındığında, ergenlerin psikolojik iyilik halinin korunmasında duygu düzenleme becerileri ve duygu düzenleme stratejilerini kullanma yetilerinin etkili olacağı düşünülebilir.

Duygular bireyin davranışlarını psikolojik, biyolojik ve düşünsel olarak harekete geçirmektedirler. Erken yaşlardan itibaren olumlu duygusal yaşantılar deneyimleyen bireylerin, psikolojik sağlıkları olumlu etkilenmektedir (Değirmenci, 2020). Bireyler farklı olaylara ve durumlara karşı çok değişik duygular hissetmektedirler. Yaşamın çevreyle uyumlu şekilde sürdürülebilmesi için bu duyguların kontrol edilmesi gerekmektedir. Kısaca bireyler, duygularını düzenlemek için özel bir çaba göstermek zorundadırlar (Gross ve Thompson, 2007; Mauss, Bunge ve Gross, 2007). Olumsuz duyguları tetikleyecek durumlarla karşı karşıya kalmak, bireyler için stres kaynağı olabilir. Böyle durumlarda, bireyin duygu durumunu düzenleyebilmesi genel ruhsal dengesini sağlamasında etkili olacaktır. Duygu düzenleme becerileri bireyin kendine yönelik şefkati, merhameti, yatıştırması ve cesaretlendirmesini sağlayabilir (Vatan ve Kâhya, 2018). Duygu düzenleme, stres altında kalındığında bazı stratejiler kullanılarak duyguların kontrol edilebilmesi olarak ele alınmaktadır. Gross (1998), duygu düzenleme stratejilerini öncül odaklı, yani henüz duygu ortaya çıkmadan müdahale etmeye yönelik stratejiler ve tepki odaklı, yani duygu ortaya çıktıktan sonra duygunun şiddetini azaltmaya yönelik stratejiler olarak sınıflandırmıştır (Akt.: Sarıtaş Atalar ve Altan-Altay, 2018). Duygu düzenleme stratejileri durumun seçimi, durumun ayarlanması, dikkati verme, bilişsel değişim ve tepkinin değişimi şeklinde ele alınabilmektedir. Bireylerin toplumun normlarına göre davranabilmesi için duygularını düzenleyebilmeleri gerekmektedir. Duyguların düzenlenmesinde sorunlar yaşanması, bireyin psikolojik problemler yaşamasına neden olabilmektedir (Gross, 2002). Özdoğan ve Cenkseven Önder (2018), çalışmalarında, duygu düzenleme güçlüğü yaşanması durumunda ergenlerin saldırganlık düzeyinde artış olduğunu ortaya koymuşlardır. Ercengiz (2019), ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin mutluluk düzeyi üzerindeki rolünü incelediği çalışmasında, mutluluk düzeyi ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve duygu düzenlemenin mutluluğun yaklaşık %8'ini açıkladığını ortaya koymuştur.

Duygu düzenleme, kişisel ve çevresel nedenlerden etkilenebilmektedir. Duygu düzenleme becerileri ve stratejilerinin gelişiminde etkili faktörler yaş, mizaç, olaylara ve duygulara odaklanmayı kapsayan bilinçli bir farkındalık (Kismetoglu, 2019) olabilir. Duygu düzenlemede etkili bir başka faktör ise ebeveynlerdir. Yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklar, her alanda olduğu gibi duygularıyla baş etmede de ebeveynlerine gereksinim duyarlar. Duygu düzenleme konusunda ebeveynlerin etkisi, çocuğun yaşına göre değişiklikler gösterebilir (Sarıtaş Atalar ve Altan-Altay, 2018). Çocuklarının özellikle olumsuz duyguları karşısında ebeveynlerin verdiği tepkiler, duygu düzenleme üzerinde etkili olabilmektedir (Sarıtaş Atalar ve Altan-Altay, 2018). Anne ve babaları-

nın kendisini önemsemediğini gören çocuklar, değersiz olduklarını düşünmektedirler. Çocukların öz saygıları bozulmakta, bunun sonucunda depresyona yatkınlık ortaya çıkabilmektedir. Çocukluktaki anne-baba ihmali, yetişkinlik dönemindeki depresyona yatkınlığı ve depresif duygulanım durumunu açıklayabilmektedir (Enns, Cox ve Clara, 2002). Aile içinde, anne ve babanın bireyin duygularını yok sayan veya uygun bulduğu şekilde manipüle eden psikolojik kontrol uygulamaları, duygusal özerkliği engelleyebilir. Anne ve babanın aşağılayıcı tavırları, olumsuz eleştirileri, sevgiyi esirgemeleri veya suçlayıcı davranışları, bireyin duygularını ve davranışları düzenlemesini engelleyebilmektedir (Morris vd., 2007). Duygu düzenleme konusunda zorlanan çocuk, kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duygularıyla başa çıkabilmek için bir başkasını veya kendisini haksız görme gibi uygun olmayan ve aynı zamanda işlevselliği bulunmayan stratejiler geliştirebilir (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998). Bağımsızlık ve kimlik arayışı içerisinde olan ergenlerin suç işleme, şiddete başvurma gibi olumsuz davranışlarda bulunma eğilimleri daha yüksektir (Gül ve Güneş, 2009).

Ergende benlik duygusu tam olgunlaşmamış ve ergenin toplumsal yeri kesinleşmemiştir. Aileye bağlılık devam ederken aileden bağımsız hareket etme ve bağımsız karar verebilme ihtiyacı da artmıştır. Bu nedenle fırtınalı bir dönem olarak ele alınan (Döğücü, 2004) ergenlik döneminde, ergenin sağlıklı bir duygusal gelişimi için anne ve baba anahtar rol oynamaktadır. Ergenlik dönemini yaşamakta olan birey, artık anne-babanın geçmişte sunduğu sürekli ilgi ve dikkate ihtiyaç duymamaktadır (Yavuzer, 2000). Çocuklarda kendilik değerinin gelişimi için en uygun çevre yaşam deneyimleri edindiği, özgür keşifler yapabildiği ve tehlikelerden korunduğu çevredir. Bu nedenle ebeveynin birinci rolü öğretmek, etkilemek ve kontrol etmektir. Anne-baba tutumu, ebeveyn kontrolü ile çocuğun sosyalleşmesi konularına dayanmakta olup temel nokta ebeveynlerin çocuklarının sosyalleşmesini ve kontrolünü nasıl sağladıklarıdır (Baurmünd, 1991). Aile ortamında huzursuzluk, gerilim, çatışma ve duygusal sorunların olması çocukları da olumsuz etkileyebilir ve bazı problemlere neden olabilir. Bu doğrultuda, anne ve babaların tutum ve davranışları önem kazanmaktadır.

Çocuklarına yönelik aşırı baskıcı tutumdaki anne-babalar, onların görüşlerini ve isteklerini dikkate almayan, katı ve cezalandırıcıdırlar. Evde baskıcı, hoşgörüden uzak ve katı bir tutum vardır. Çocuklara ceza verilir, küçümsenir ve sürekli olumsuz eleştirilerde bulunulur (Yıldız Bıçakçı, 2004). Bu tutum, çocuğun hata yapma tedirginliğinden dolayı kendine güvensiz, çekingen ve aşağılık duygusu gelişmesine neden olur. Aşırı hoşgörülü tutumun sergilendiği aile ortamında yetişen çocuk, her istediği yapıldığı için doyumsuz, bencil, saygısız davranışlar sergileyebilir. Bu tutumda, anne ve babalar çocuklarını oldukça serbest bırakır, çocukların uygun olan veya olmayan her istediğini yerine getirme eğilimi gösterirler ve çocuk üzerinde etkili olamazlar. Çocuğa sınırsız bir özgürlük tanınması, çocukta birçok olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olabilir. Tutarsız ebeveyn tutumunda, çocukların davranışlarına farklı zamanlarda farklı tepkiler verilir. Annenin uygun bulduğu bir durumu baba doğru bulma-

yabilir veya bir gün hoş görülen bir davranış bir başka gün cezalandırılabilir. Böyle bir ortamda yetiştirilen çocuğun çevresine karşı güvensiz ve tedirgin olması veya kararsız davranışlar sergileme olasılığı yüksektir. Anne ve babaların, çocuklarına karşı aşırı koruyucu tutumu olması durumunda çocuğa gereğinden fazla özen gösterilir. Giyeceği elbiseden okuyacağı kitaba veya hangi televizyon programını izleyeceğine kadar her türlü karar anne ve baba tarafından verilir. Böylesi aile ortamlarında aşırı koruma içgüdüsünden dolayı çocukların bağımsız olma mücadelesi gecikir ve kişilik gelişimi olumsuz etkilenir. Aşırı koruyucu bir tutumla yetişen çocuklar genellikle kararsız, doyumsuz, duygularını kontrol edemeyen ve sorumluluk duygusu gelişmemiş çocuklar olabilmektedirler (Özyürek, 2015; Yavuzer, 2000). Bireyin büyüyüp aileden uzaklaşma sürecine girdiğinde yaşadığı sorunların çoğu, anne-babanın aşırı koruyucu tutumundan kaynaklanır. Demokratik tutumun benimsendiği aile ortamında, kurallar ve sorumluluklar belirlenmiştir ve bu durum tüm aileyi ilgilendirmektedir. Anne-babalar çocuklarını sevgi ve saygıyla olduğu gibi kabul ederler, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yetişmesini isterler, aileyle ilgili her türlü kararda çocuğa söz hakkı verilir. Bu tutuma sahip anne-baba tarafından büyütülmüş çocuklar kurallara uyarlar, davranışları dengelidir, problemlerle nasıl başa çıkacağını bilirler, kendisine ve çevresine karşı saygılıdır, sorumluluktan kaçmazlar ve iletişime açık davranışlar sergilerler (Roopnarine, Church ve Levy, 1990). Çocuk her yönden desteklenir, bağımsız davranışı cesaretlendirilir ve anne-baba çocuğun yaptıklarından haberdardır. Kurallara uyulmazsa çocuğa fiziksel veya duygusal şiddet barındırmayan uygulamalar yapılmakta ve keskin sınırları içermesinden ziyade çocuğun kural ihlalinde ne yapılacağını kendisinin belirlemesine imkân sunan seçenek sunulmaktadır. Ailede, çocuğa uygun sınırlar çerçevesinde özgürlük tanınmakta ve engelleyici davranılmamaktadır (Weiss, 1998). Anne-babaların demokratik ve yetkin, çocuğun gelişimini destekleyici tutumu olumlu tutum olarak görülmektedir. Böyle bir ortamda aile içi etkileşim ve duygulanımların daha yüksek olması beklenmektedir.

Alan yazında annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme tutumlarıyla ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri (Sarıtaş ve Gençöz, 2011), ergenlikte duygu düzenleme ve ruh sağlığında ebeveynin ve mizacın rolü (Sarıtaş Atalar ve Altan-Altay, 2018), duygu düzenleme güçlüğünün ergenlerde saldırganlık ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğine aracı rolü (Özdoğan ve Cenkseven Önder, 2018), ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü (Yaman, 2018), ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk (Ercengiz, 2019), ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyinin kaygı düzeyiyle ilişkisi (Kısmetoğlu, 2019), lise öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki (Brieskorn ve Eker, 2019) gibi duygu düzenleme becerilerini farklı açılardan ele alan çalışmalar olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise, ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynlerinin çocuk yetiştirmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmış ve çalışma bulgularının alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmüştür. Alt amaçlar ise şu şekilde belirlenmiştir:

- Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ile cinsiyeti, kardeş sayısı, anne-babalarının yaşı ve öğrenim durumu arasındaki fark anlamlı mıdır?
- Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Nicel olarak tasarlanan çalışma, betimsel tarama modelindedir. Betimsel tarama modelinde, bir durumun mevcut şekliyle ortaya konması hedeflenmektedir (Sönmez ve Alacapınar, 2011). Betimlemede, bir problem veya olayın ne olduğu açıklanmaya çalışılır ve çok sayıda birey üzerinde, belli bir zaman içinde yapılır. Betimleme sayesinde olaylar veya olgular daha iyi anlaşılabilir (Kaptan, 1998). Bu araştırmada ise, ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ve anne-baba tutum algıları betimlenmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Karabük İli merkez ve ilçelerindeki kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle rastlantısal olarak belirlenen resmi ortaokulların 7 ve 8.sınıf  ğrencisi 251 kız ve 249 erkek, 500 ergenden oluşmaktadır. Katılımda gönüllük esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Ergenler İçin Duygu Düzenleme  leği (EİDD ) ve Anne-Baba Tutum  leği (ABTÖ) ile toplanmıştır.

EİDD , Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilmiştir, Duy ve Yıldız (2012) Türk kültürüne uyarlamıştır. EİDD , ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenlemelerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında AFA ve DFA yapılış, ölçeğin Dışsal İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan, İçsel İşlevsel ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme olmak üzere dört faktör ve 18 maddeden oluştuğu g r lm ştir. İçsellik dışarıdan bir uyaran olmadan kendiliğinden, dışsallık dış uyaranlara bağlı oluşan durumları ifade etmektedir. İşlevsellik amaca yönelik iç gören, işlevsel olmayan ise amaca yönelik etkisiz durumları ifade etmektedir. Ölçek alt boyutları Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları .74, .76, .68 ve .57 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlikleri ise .51, .70, .56 ve .52 olduğu belirlenmiştir (Duy ve Yıldız, 2014). Alınan yüksek puan, ilgili alt boyuta ilişkin duygu düzenlemenin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada güvenirlik analizleri yeniden yapılmış ve alt boyutlar için Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla .58, .82, .82 ve .74 bulunmuştur.

ABTÖ, 1972'de Kuzgun tarafından geliştirilmiştir. Kuzgun ve Eldeleklioğlu'nun (2005) yeniden düzenlediği ölçek, ebeveyn tutumlarının ocuk tarafından algılanması esasına dayalıdır. Ölçek 5'li likert tipinde ve 40 maddeden oluşmaktadır. Demokra-

tik, Koruyucu-İstekçi ve Otoriter Anne-Baba Tutumu alt boyutları Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları .90, .82, ve .79 bulunmuştur. Ölçek 54 öğrenciye yedi gün aradan sonra ikinci kez uygulanmış, bu uygulama sonrası korelasyon katsayıları .92, .75, ve .79 bulunmuştur (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Alınan yüksek puan, ilgili alt boyuta ilişkin tutumun daha baskın olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada güvenilirlik analizleri yeniden yapılmış ve alt boyutlar için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla .89, .78, ve .71, ölçeğin tümü için ise .82 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için Karabük Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 05.10.2016 tarih, 2.toplantı ve 13 no'lu kararla etik izin alınmıştır. Verilerin toplama araçları ortaokul 7-8. sınıf öğrencilerine sınıf ortamında uygulanmıştır. Ergenlere çalışmanın amacı açıklandıktan sonra cinsiyet, kardeş sayısı, anne-baba yaşı ve öğrenim durumlarına ilişkin bilgilerin yer aldığı bölümü doldurmaları ve iki farklı ölçekte yer alan ifadeleri kendilerine uygun şekilde işaretlemeleri söylenmiştir.

Elde edilen veriler bilgisayar ortamına girilmiş ve normallik dağılımı Kolmogorow Smirnov Testi ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılımdan gelmemesi nedeniyle veriler Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H ve Spearman Brown korelasyon analizleriyle incelenmiştir (Büyüköztürk vd, 2016).

Bulgular

Tablo 1'de EİDDÖ puanlarının ergenlerin cinsiyetine, Tablo 2'de kardeş sayısına göre analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete Göre EİDDÖ Puanları Analiz Sonuçları

EİDDÖ		n	\bar{X}	S	z	p
İçsel İşlevsel Duygu Düz.	Kız	251	16,18	3,48	-2,25	0,024*
	Erkek	249	15,46	3,80		
Dışsal İşlevsel Duygu Düz.	Kız	251	12,64	3,57	-1,065	0,287
	Erkek	249	12,40	3,85		
İçsel İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	Kız	251	11,97	4,36	-0,608	0,543
	Erkek	249	11,90	4,76		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	Kız	251	8,48	3,88	-2,259	0,024*
	Erkek	249	9,56	4,85		

*p<0,05

Tablo 1'e göre, EİDDÖ İçsel İşlevsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyut puanları ile ergenlerin cinsiyeti arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05). Erkek-

lerin EİDDÖ İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{X}=15,46$) kızların aynı puanına ($\bar{X}=16,18$) göre anlamlı derecede düşük iken erkeklerin Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanı ($\bar{X}=9,56$) kızların aynı puanına ($\bar{X}=8,48$) göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 2. Kardeş Sayısına Göre EİDD  Puanları Analiz Sonuçları

EİDD�		n	\bar{X}	S	H	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	Tek çocuk	43	15,58	3,94	3,943	0,268
	İki kardeş	214	16,22	3,43		
	�çkardeş	169	15,53	3,66		
	Dört ve �zeri	74	15,50	4,07		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	Tek çocuk	43	11,49	3,72	8,968	0,030*
	İki kardeş	214	12,99	3,76		
	�çkardeş	169	12,18	3,56		
	Dört ve �zeri	74	12,54	3,77		
İçsel İşlevsel Olmayan Duy.Düz.	Tek çocuk	43	11,63	4,17	3,211	0,360
	İki kardeş	214	11,80	4,77		
	�çkardeş	169	12,30	4,34		
	Dört ve �zeri	74	11,64	4,69		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy.Düz.	Tek çocuk	43	7,79	3,93	6,674	0,083
	İki kardeş	214	9,07	4,41		
	�çkardeş	169	9,21	4,43		
	Dört ve üzeri	74	9,16	4,67		

*p<0,05

Tablo 2'ye göre, EİDD  Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyut puanıyla ergenlerin kardeş sayısı arasındaki fark manidardır (p<0,05). Farkın kaynağı incelendiğinde tek kardeşi olanların Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{X}=11,49$) iki kardeşi olanlara ($\bar{X}=12,99$) göre anlamlı oranda düşük bulunmuştur.

Tablo 3'te EİDD  puanlarının ergenlerin annelerinin ve Tablo 5'te babalarının yaşına göre analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Anne Yaşına Göre EİDDÖ Puanları Analiz Sonuçları

EİDDÖ		n	\bar{X}	S	H	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	35 yaş ve daha küçük	216	15,82	3,74	0,556	0,757
	36-40 yaş	183	16,02	3,33		
	41 yaş ve üzeri	101	15,46	4,02		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	35 yaş ve daha küçük	216	12,28	3,86	4,159	0,125
	36-40 yaş	183	12,95	3,63		
	41 yaş ve üzeri	101	12,25	3,47		
İçsel İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	35 yaş ve daha küçük	216	11,53	4,68	4,466	0,107
	36-40 yaş	183	12,16	4,41		
	41 yaş ve üzeri	101	12,37	4,52		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	35 yaş ve daha küçük	216	9,22	4,74	0,288	0,866
	36-40 yaş	183	8,88	4,23		
	41 yaş ve üzeri	101	8,82	4,07		

Tablo 3'e göre EİDDÖ alt boyut puanlarıyla ergenlerin annelerinin yaşları arasındaki fark manidar değildir ($p>0,05$).

Tablo 4. Baba Yaşına Göre EİDDÖ Puanları Analiz Sonuçları

EİDDÖ		n	\bar{X}	S	H	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	35 yaş ve altı	87	15,96	3,67	0,197	0,906
	36-40 yaş	211	15,82	3,62		
	41 yaş ve üstü	202	15,77	3,71		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	35 yaş ve altı	87	12,16	4,15	1,041	0,594
	36-40 yaş	211	12,64	3,77		
	41 yaş ve üstü	202	12,55	3,45		
İçsel İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	35 yaş ve altı	87	11,44	4,54	8,509	0,014*
	36-40 yaş	211	11,47	4,46		
	41 yaş ve üstü	202	12,62	4,60		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	35 yaş ve altı	87	9,16	4,74	0,773	0,679
	36-40 yaş	211	8,87	4,43		
	41 yaş ve üstü	202	9,11	4,29		

* $p<0,05$

Tablo 4 incelendiğinde, ergenlerin EİDDÖ İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyut puanıyla babalarının yaşları arasındaki fark manidardır ($p<0,05$). Farkın kaynağı incelendiğinde, babası 40 yaş ve daha küçük olan ergenlerin İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyut puanları babası 41 yaş ve üzerinde olanlara ($\bar{X}=12,62$) göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Tablo 5'te EİDDÖ alt boyut puanlarının ergenlerin annelerinin ve Tablo 6'da babalarının öğrenim düzeyine göre analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Anne  ğrenimine G re EİDDÖ Puanları Analiz Sonuçları

EİDDÖ		n	\bar{X}	S	H	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	İlkokul	247	15,86	3,73	1,494	0,684
	Ortaokul	131	16,11	3,27		
	Lise	94	15,52	3,93		
	�niversite	28	15,21	3,84		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	İlkokul	247	12,49	3,60	1,254	0,740
	Ortaokul	131	12,67	3,84		
	Lise	94	12,33	3,80		
	�niversite	28	12,67	3,91		
İçsel İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	İlkokul	247	12,11	4,41	5,209	0,157
	Ortaokul	131	12,05	4,71		
	Lise	94	11,09	4,58		
	�niversite	28	12,67	5,00		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	İlkokul	247	8,87	4,36	6,853	0,077
	Ortaokul	131	8,74	4,59		
	Lise	94	9,23	3,65		
	Lisans ve �zeri	10	10,92	6,05		

Tablo 5'e göre, ergenlerin EİDDÖ puanlarıyla annelerinin öğrenim düzeyleri arasındaki fark manidar değildir ($p>0,05$).

Tablo 6. Baba Öğrenimine Göre EİDDÖ Puanları Analiz Sonuçları

EİDDÖ		n	\bar{X}	S	H	p
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	İlkokul	102	15,68	3,81	0,899	0,828
	Ortaokul	129	15,91	3,84		
	Lise	196	15,81	3,38		
	Üniversite	73	15,91	3,90		
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	İlkokul	102	12,44	3,43	1,394	0,707
	Ortaokul	129	12,72	4,02		
	Lise	196	12,35	3,64		
	Üniversite	73	12,74	3,75		
İçsel İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	İlkokul	102	12,32	4,82	1,185	0,757
	Ortaokul	129	11,71	4,77		
	Lise	196	11,79	4,07		
	Üniversite	73	12,16	5,08		
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	İlkokul	102	8,97	4,45	1,363	0,714
	Ortaokul	129	8,89	4,76		
	Önlisans	36	8,47	3,57		
	Üniversite	73	9,36	4,57		

Tablo 6'ya göre, ergenlerin EİDDÖ puanlarıyla babalarının öğrenim durumları arasındaki fark manidar değildir ($p>0,05$).

Tablo 7'de EİDDÖ ve ABTÖ puanları arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar verilmiştir.

Tablo 7. EİDDÖ ve ABTÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

EİDDÖ		ABTÖ		
		Demokratik T.	Kor./İstekçi T.	Otoriter T.
İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	r	0,336	0,036	-0,161
	p	0,000*	0,420	0,000*
Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	r	0,233	0,123	-0,041
	p	0,000*	0,006*	0,357
İçsel İşlevsel Olmayan Duy. Düz.	r	-0,147	0,197	0,226
	p	0,001*	0,000*	0,000*
Dışsal İşlevsel Olmayan Duy.Düz.	r	-0,200	0,122	0,281
	p	0,000*	0,006*	0,000*

Tablo 7 incelendiğinde, ergenlerin EİDDÖ İçsel ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyut puanları ile ABTÖ Demokratik Tutum alt boyut puanı arasında pozitif yönlü ($p<0,05$, $r=0,336$, $r=0,233$), İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanları ile Demokratik Tutum alt boyut puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,05$, $r=-0,147$, $r=-0,200$). Ebeveynlerin demokratik tutumları arttıkça ergenlerin EİDDÖ İçsel ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme puanları artmakta, İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanı azalmaktadır.

Ergenlerin EİDDÖ Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyut puanı ile ABTÖ Koruyucu/İstekçi Tutum puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p<0,05$, $r=0,123$, $r=0,197$, $r=0,122$). Ebeveynlerin koruyucu/istekçi tutumları arttıkça ergenlerin EİDDÖ Dışsal İşlevsel, İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme alt boyutlarına ait puanları artmaktadır.

Ergenlerin EİDDÖ İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanları ile ABTÖ Otoriter Anne-Baba Tutumu alt boyut puanı arasında negatif yönlü ($p<0,05$, $r=-0,161$), İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanları ile Otoriter Tutum alt boyut puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($p<0,05$, $r=-0,226$, $r=-0,281$). Ebeveynlerin otoriter tutumları arttıkça ergenlerin EİDDÖ İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme puanları azalmakta, İçsel ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme puanları artmaktadır.

Tartışma

Ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme stratejileri ve ergenlerin algılarına göre değerlendirilen anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın sonucunda, duygu düzenlemenin cinsiyet, kardeş sayısı ve baba yaşı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Çalışmada, kız ergenlerin erkeklere göre içsel işlevsel duygu düzenlemeleri yüksek iken, erkeklerin kızlara göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda, duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Zlomke ve Hahn (2010) stres durumuyla karşılaştıklarında kadınların erkeklere göre kısa sürede uyumlu bir strateji olan ve zihinsel gevş getirme anlamına gelen ruminasyonu, yaşadığı olayı başka olaylarla karşılaştırarak bu olayın ciddiyetini azaltma anlamına gelen olayın değerini azaltma stratejisini daha fazla kullandıklarını; erkeklerin ise daha çok olumsuz duygulardan başkalarını suçlama stratejisini daha fazla kullandıklarını ileri sürmüşlerdir. Else-Quest ve arkadaşları (2006) ise ergenlerle yaptıkları çalışmada, kız ergenlerin erkeklere oranla olumsuz bir duygulanım durumunda hedefe yoğunlaşmakta daha fazla güçlük çektiklerini belirlemişlerdir. Brieskorn ve Eker (2019), çalışmalarında duygu düzenlemenin çaresizlik, kendini suçlama, kilitleme, kontrol kaybı ve karmaşıklık boyutları için kız ergenlerin ortalamalarının anlamlı oranda erkeklerden daha yüksek, öz farkındalık boyutunda ise erkeklerin ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Duygu düzenleme ve yönetme, toplumun cinsiyete göre bireylerden beklentilerinden etkilenebilir. Toplumda, erkeklerin etkin davranış göstermesi ve başarı odaklı olması, kadınların ise duygusal davranış göstermesi ve ilişki odaklı olması gibi bir beklenti vardır. Bu nedenle kadınlar olumsuz duygularını bastırarak hedefe uygun davranamayabilirler. Aynı şekilde kadınların öfke duygularını ifade etmesine müsaade edilmemesi gibi nedenler, onların bu tarz duyguları anlamlandırmaları veya diğer duygulardan ayırmalarında zorlanmalarına neden olabilir.

Çalışmaya göre, ailede tek çocuk olan ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin iki kardeş olan ergenlerden daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kardeş ilişkileriyle duygu düzenleme ilişkisini inceleyen bir çalışmada, kız-erkek kardeş ilişkilerinin duygu düzenleme stratejilerini doğru kullanma oranını arttırdığı saptanmıştır (Kennedy ve Kramer, 2008). Buna göre, çocukların kardeşleriyle ilişkilerinin onların işlevsel duygu düzenleme stratejilerini öğrenmelerinde etkili olduğu söylenebilir. Kardeşler arası ilişkiler, duyguları anlama, anlamlandırma ve ifade etme becerilerinde olduğu kadar hangi durumlarda nasıl tepkiler verilebileceğine ilişkin deneyim kazanmayı ve doğru stratejiler kullanmayı sağlamış olabilir.

Çalışmada, ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin anne yaşına göre farklılık göstermediği; baba yaşı 41 ve üzeri olan ergenlerin baba yaşı daha küçük olanlara göre içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bu bulgudan farklı olarak Yükçü ve Demircioğlu (2017) çalışmalarında, baba yaşına göre çocukların duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir fark olmadığını, fakat daha genç yaştaki annelerin çocuklarında huysuzluk, öfke kontrolü zayıflığı ve esnek olamama davranışlarının daha fazla olduğunu belirlemişlerdir. Bu durumun ise genç yaştaki annelerin çocuklarının duygularını düzenlemeleri için gerekli sosyalleştirme deneyimlerinin az olması ve bu nedenle uygun rol model olamayışlarından

kaynaklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Alan yazında, ebeveyn demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Alabay, 2017; Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Öğrenim durumu ve yaş bu faktörlerdendir. Yaşı daha büyük olan babaların, çocuklarıyla ilişkilerinin farklı olmasına bağlı olarak ergenler olumlu duygu düzenleme stratejisi geliştirmiş olabilirler.

Yapılan çalışmada, ergenlerin duygu düzenlemeleriyle anne-baba öğrenim düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Alan yazında anne-babaların çocuk yetiştirme tutumlarının öğrenim düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Nacak vd., 2011; Erkan ve Toran, 2004). Hortaçsu (1995), çalışmasında annenin öğrenim düzeyinin çocukların dışsal kontrol algıları, güvenli olmayan bağlanma modelleri geliştirmeleri ve okul başarılarıyla; baba öğrenim düzeyinin ise çocukların yeterlilik algılarıyla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Alan yazındaki farklı bulgular ve çalışma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, anne-baba yaşı ve öğrenim düzeyine ilişkin özelliklerin doğrudan etkisinden ziyade çocuklarına yönelik sergiledikleri tutumların etkisinin daha fazla olacağını düşündürmektedir.

Çalışmada, ergenlerin EİDDÖ ve ABTÖ puanları arasında manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Anne-babaların demokratik tutumu arttıkça ergenlerin içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin arttığı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin azaldığı; koruyucu/istekçi arttıkça ergenlerin dışsal işlevsel, içsel ve dışsal olmayan duygu düzenlemelerinin arttığı; otoriter tutumları arttıkça içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin azaldığı, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin arttığı saptanmıştır. Buna göre olumlu tutum olarak anne-baba demokratik olarak algılandığında ergenlerin hem içsel hem de dışsal duygu düzenlemeyi daha fazla kullandıkları; anne-baba koruyucu ve otoriter olarak algılandığında hem içsel hem de dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri daha fazla kullandıkları söylenebilir. Ayrıca koruyucu anne-babaya sahip ergenlerin dışsal işlevsel duygu düzenlemelerinin arttığı, otoriter anne-babaya sahip ergenlerin ise içsel işlevsel duygu düzenlemelerinin azaldığı da söylenebilir. Çalışma bulgularını destekleyen bir bulgu olarak Kars, Bektaş ve Akyürek (2019) çalışmalarında, ergenlerde ebeveyn tutumu, duygu düzenleme ve iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Demokratik çocuk yetiştirme tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklarında, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması, başa çıkma ve problem çözme arasında olumsuz ilişki; otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile olumlu kendilik algısı arasında olumsuz ilişki; ihmalkar tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile sosyal yaşam arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaman (2018) da çalışmasında, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde demokratik ebeveyn tutumunun olumlu, otoriter ebeveyn tutumunun ise olumsuz etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Anne-babalar, çocukların nerede ve nasıl davranacakları, nasıl düşünceklerine yönelik yönlendirmeler yapabilirler. Kontrolcü ve

suçlayıcı şekilde tavırlar, çocukların kendilerini ifade etmelerini güçleştirebilir ve bu durum duygu düzenlemeyi öğrenmelerini engelleyebilir. Bu kişiler, gelecek yaşantılarında duygularına yönelik farkındalıkları düşük olacağından, içsel yaşantılarıyla ilgili fikir yürütemeyebilirler. Bunun sonucunda ise kendilerini yetersiz hissederek depresif belirtiler gösterebilirler. Psikolojik kontrolün çok yüksek olması, ergenlerde uyumu bozabilir ve depresif belirtileri artırabilir (Pettit vd., 2001).

Bireyin davranışlarına yön veren öncelikle fizyolojik süreçlerdir. Bireyler, özellikle anneleri ve babalarıyla ilişkileri sayesinde çevrelerindeki dünyayla ilgili izlenimler edinmektedirler. Kendi deneyimleri ve duyguları hakkında konuşan ebeveynlerin çocukları duygusal zekalarını geliştirebilirler. Böylece hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını daha iyi anlayabilirler (Siegel ve Bryson, 2018). Anne-babanın olumsuz tutumları bireylerin dünyaya ilişkin izlenimlerini olumsuz etkilerken, anne-babası tarafından reddedilen çocuk özerkliğini kaybetmesi nedeniyle gelecek yaşamında yoğun kaygı yaşayabilir. Anne-babanın beklentileri ve kendi istekleri arasında kalan bireyler içsel çatışmalar yaşayabilir ve karamsar olabilirler. Bazı kültürlerde bireysellik desteklenirken bazı kültürlerde toplumsallığa değer verilmektedir. Bu durum hem anne-babaların hem de çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde etkili olabilir. Çocuklarına aşırı kontrol uygulayan ebeveynlerin çocuklarının işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri geliştirebilmektedir (Fox ve Calkins, 2003).

Anne ve babaların sevgiden yoksun, ilgisiz, aşırı kontrolcü ve saldırgan tutumlar sergilemesi çocukların duyguları tanıma, ayırt etme ve düzenlemelerini olumsuz etkileyebilir. Sayıl, Uçanok ve Güre (2012), annelerinin davranışsal kontrol biçimini yüksek algılayan ergenlerin, bu tutumu yakınlık göstergesi olarak algıladıkları için annelerini daha fazla ilgili, destekleyici ve samimi anneler olarak algıladıkları sonucuna ulaşırken ergenlerin kendilerini daha özerk olarak düzenleyebildiklerini ve olumlu arkadaşlıklar kurabildiklerini saptamışlardır. Aşırı baskıcı tutumda yetişen çocuklar huysuz, inatçı veya hassas olabilirler. İlgisiz tutumda yetişen çocuklar isyankâr, saldırgan, bencil olabilirken aşırı koruyucu ve aşırı hoşgörülü tutumda yetişen çocuklar kendine güvensiz, asi, saldırgan ve duygusal kırıklıkları olan bireyler olabilirler (Özyürek, 2015). Anne-babaların çocuklarına güven duygusunu belirtmeleri, sorumluluk vermeleri ve gelişimlerini desteklemeleri önemlidir. Çocuklarına güvenmeli ve değerli hissetmelerini sağlamalı, olumsuz davranışlarını olumlu yönde geliştirmek için çaba göstermelidirler (Kalkınç, 2017).

Duygularını kontrol edebilen, duruma göre duyguları anlayan veya ifade edebilen bireylerin topluma uyumları ve dolayısıyla mutlu olmaları için duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmeleri önemli görünmektedir (Ercengiz, 2019). Sarıtaş ve Gençöz (2011), annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme tutumları ile ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, annelerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça ergenlerin de duygu düzenlemede güçlük yaşadıklarını belirlemişlerdir. Yine annelerini baskın-otoriter olarak algılayan

ergenlerin gelişime izin verici anneye sahip olanlara göre daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşıadıklarını ortaya koymuşlardır. Anne-babalar, çocuklarının duygularını düzenlemelerinde destek olabilecek en yakın kişilerdir. Çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olan, onun duyguları öğrenmesini cesaretlendiren  evre sunan anne-baba tutumları, tercih edilen tutumlardır. Bu tutumlar ise demokratik/yetkeci veya bireyin gelişimine izin verici ve tutarlı tutumlar olabilir. Böyle bir durumda, karşılıksız sevgi ve destekleyicilik vardır, çocuktan kurallara uyması ve hazzı ertelemesi beklenir. Erken çocukluktan itibaren birey sevmeyi, sevmeyi, saygı ve hoşgörüyü, olumlu ve olumsuz duygularını tanımayı ve ifade etmeyi uygun koşullar altında öğrenecektir.

Sonuc ve  neriler

Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin duygu düzenlemeleriyle cinsiyet, kardeş sayısı ve baba yaşı arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Demokratik anne-baba tutumlarının ergenlerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarını, olumsuz anne-baba tutumlarının ise ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma oranlarını artırdığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, aşığıdaki öneriler geliştirilmiştir

- Çocuğun sağlıklı bir kişiliğinin olması ailesiyle arasındaki yakın ilişkiye bağlıdır ve  ocuk aşığılanarak değil değerlilik hissiyle kişiliğini geliştirir. Aileler çocuklarıyla ne kadar kaliteli zaman geçirirlerse çocuğun benliği o kadar güçlenir. Kaliteli zaman, anne-babanın çocuğa tamamen kendini verdiği zamandır. Anne-babaların çocuklarıyla saygı ve güvene dayalı, tutarlı ilişkiler geliştirmeleri, bunun için çaba göstermeleri önerilebilir. Bunun için anne-babalara; aile içinde kurallar belirlenirken ergenin görüşlerini almaları, kurallara uyma konusunda gerektiğinde esnek davranmaları, kardeşler arası haksızlık yapıldığı izlenimi verecek davranışlarda bulunulmaması, aile içinde uyumlu bir iletişim ağı oluşturacak ortam oluşturma konusunda çaba göstermeleri önerilebilir.
- Anne-babanın beklentisi çocuğun kapasitesinin üzerinde ve ilgi alanı dıőında olduğu zaman çocuğun cesareti kırılır, hayal kırıklığına uğratılmaktan korkar, bu korku ve endişe onu yeni girişimlerden alıkoyar. Anne-babalara; ergen yaştaki çocuklarını özel ilgi alanlarına yönlendirilerek yeteneklerinin gelişimi için fırsat tanımaları, hobileri veya akademik başarılarını teşvik edilerek gösterdiği çabayı ödüllendirmeleri, hatalı davranışlarını baskı ile değiştirmek yerine kendisinin görüp değiştirmesi için fırsat tanımaları, evde veya okulda sorumluluk alması için teşvik etmeleri önerilebilir.
- Anne-babaların ergenlik öncesi ve ergenlikte çocuklarıyla olan bağlarını güçlendirmesi gerekir. Bu nedenle ergenlik dönemi gelişim ve özellikleri hakkında bilgi edinmeleri ve bu dönemsel ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda destek almaları önerilebilir. Bu aőamada anne-babaların ergenin gelişimi hakkındaki bilgilerini ve anne-babalık davranışlarını gözden geçirmeleri, çocuklarının mi-

zacına uygun şekilde tutum sergilemeleri ve özellikle demokratik/yetkin ebeveynlik tutumu sergilemeye özen göstermeleri önerilebilir.

- Okul rehberlik servislerince, anne-babalara ergenlik dönemi ve gereksinimleriyle ilgili eğitim seminerleri verilebilir. Anne-baba ve ergenlerin önce kendi kişilik özelliklerini tanımalarını sağlamak ve aile ilişkilerini yönlendirmelerinde olumlu davranışların neler olduğu konusunda eğitim desteği verilmesi önerilebilir. Ayrıca okulda ergenlerin duyguları anlama, yansıtma ve olumlu yönlendirebilmelerini sağlamak amacıyla çeşitli sosyal etkinliklere katılmaları teşvik edilebilir.
- Bu çalışmada, anne-babaların tutumları ergenlerin algılarına göre değerlendirilmiştir. Benzer bir çalışmada, anne-babaların kendi tutumlarını değerlendirmelerine fırsat sunan ölçme araçları kullanılabilir. Ergenlerin duyguları tanıma ve anlamlandırma durumları değerlendirilebilir. Ebeveyn ve ergen duygu düzenleme durumları karşılaştırılabilir. Nitel ve nicel verilerin bir arada kullanıldığı çalışmalar yapılabilir. Ayrıca ergen ve aile eğitim desteği verilerek ergenlerde duygu düzenleme üzerinde etkisinin incelenmesi şeklinde deneysel veya yarı deneysel çalışmalar yapılabilir.

Ergenlik dönemi, gelişimsel açıdan hassas bir dönem olarak kabul edildiğinde anne-babaların çocuklarına yönelik tutumlarının daha fazla önem taşıdığı söylenebilir. Ergenin arkadaş ilişkileri, anne-baba ilişkilerinin önüne geçebilir. Anne-babanın olumsuz tutumları ise ergeni evden uzaklaştırıp olumsuz arkadaşlık ilişkilerine yönlendirebilir. Karşılıklı olumsuz etkileşimler ve çatışmalar sonucunda öfkeyi kontrol edememe ve saldırgan davranışlar hem anne-baba hem de ergenlerde görülebilir. Bu durum ise aile bireyleri arasındaki ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Çocukların veya ergenlerin duygularını tanıyıp ifade etmelerinde ve işlevsel stratejiler geliştirerek duygularını düzenleyebilmelerinde yetişkin olarak anne-babaların rol model olması etkili olacaktır.

Kaynakça

- ALABAY, E. (2017). Okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin ebeveynlik tutumlarının incelenmesi. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 1(2), 156-174.
- AYDOĞDU, F. ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Journal of Bayburt Education Faculty*, 11 (2), 570-585.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş, Kılıç, E., Akgün, Ö.E, Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- BAUMRIND, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance abuse. *Journal of Early Adolescence*, 11, 56-94.

- BRIESKORN, D. ve Eker, E. (2019). Lise  ğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (98), 387-401.
- DEĞİRMENCİ, G. Y. (2020). Bebeklik döneminde sosyal duygusal gelişim ve gelişimsel destek  nerileri, ss.77-88 (Ed.:  . Aytekin, S. Bencik Kangal ve H. Demircioğlu) *Bebeklik Döneminde Gelişim*, Ankara: Vize.
- D Ğ C , F. (2004). Tosya ilçesinde farklı liselerde öğrenim gören ergenlerin arkadaş ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: G. . Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DUY, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme  leğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (41), 23-35.
- ENNS, M. W., Cox, B. J. ve Clara, I. (2002). Parental bonding and adult psychopathology: results from the US national comorbidity survey. *Psychol Med*; 32, 997-1008.
- ELSE-QUEST, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H. ve Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 33-72.
- ERKAN, S., ve Toran, M. (2004). Alt sosyo-ekonomik düzey annelerin çocuklarını kabul ve reddetme davranışlarının incelenmesi (Diyarbakır ili  rneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 91-97.
- EISENBERG, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T. L. (1998). Psarental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9 (4), 241-273.
- ERCENGİZ, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, 23 (77), 267-278.
- FOX, N. ve Calkins, S. D. (2003). The development of self control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39: 281-291.
- GROSS, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. (Ed.: J.J. Gross), *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- G L, S. K., ve G neş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.
- HORTASU, N. (1995). Parents' education levels, parents' beliefs, and child outcomes. the journal of genetic psychology: *Research and Theory on Human Development*, 156 (3), 373-383.
- KALKIN, F. (2017). *Okul Evde Başlar*. Antalya: Fer Kitap.
- KAPTAN, S. (1998). *Bilimsel Araştırma Teknikleri*. Ankara: Tekişik.
- KARS, S., Bektaş,  . ve Akyürek, G. (2019). Ergenlerde anne-baba tutumu, duygu düzenleme ve iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7 (2), 97-104.

- KENNEDY, D. E. ve Kramer, L. (2008). Improving emotion regulation and sibling relationship quality: the more fun with sisters and brothers program. *family relations: an interdisciplinary, Journal of Applied Family Studies*, 57 (5), 567-578.
- KISMETOĞLU, G. (2019). 15-18 yaş ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KUZGUN, Y. ve Eldeleklioğlu, J., (2005). Ana Baba Tutumları Ölçeği (ergenler ve yetişkinler için). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi: 1, *PD-R'de Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Nobel.
- MAUSS, I. B., Bunge, S. A. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- MORRIS, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. ve Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16 (2), 361-388.
- NACAK, M., Yağmurlu, B., Durgel, E. ve Van, D. V. (2011). Metropol ve Anadolu'da ebeveynlik: Biliş ve davranışlarda şehrin ve eğitim düzeyinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (7), 85-104.
- ÖZDOĞAN, A. Ç. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43 (194), 207-223.
- ÖZYÜREK, A. (2015). Çocuk ve aile içi ilişkiler, ss.71-98 (Ed.: Y. Aydoğan ve G. Gültekin Akduman) *Çocuk Ruh Sağlığı*. Anara: Eğiten.
- SARITAŞ ATALAR, D. ve Altan-Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü (Ed.: T. Bildik) *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-9.
- SARITAŞ, D. ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8 (2), 117-126.
- SIEGEL, D. J. ve Byrson, T. P. (2018). *Bütün Beyinli Çocuk* (Çev.: H. Ünlü Haktanır). İstanbul: Koridor.
- SÖNMEZ, V. ve Alacapınar, F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı.
- PETTIT, G. S., Laird, R. D., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child Development*, 72, 583-598.
- ROOPNARINE, J., Church, C. ve Levy, G. (1990). Day care children's play behaviors: Relationships to mothers' and fathers' assessments of their parenting behaviors, marital stress, and marital companionship. *Early Childhood Research Quarterly*, 5, 335-346
- PHILLIPS, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156.

Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejileri ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelen...

- SAYIL, M., Uçanok, Z. ve Göre, A. (2002). Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9 (3), 155-166.
- VATAN, S. ve Kahya, O. (2018). Duygu düzenleme becerileri  lçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik alışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19 (2), 192-201.
- YILDIZ-BIÇAKÇI, M. (2004). Annesi alışan ve çalışmayan çocukların anne-baba tutumlarını algılamalarının ve benlik imajlarının incelenmesi, Doktora tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- YAMAN, B. (2018). Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- YAVUZER, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. 22. Basım, İstanbul: Remzi.
- YAVUZER, H. (2000). *Eğitim ve Gelişim  zellikleriyle Okul ağı çocuğu*. İstanbul: Remzi.
- YÜKÇÜ, ř. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul  ncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-466.
- WEISS, L. (1998). *Çocuğumu Nasıl Anlarım?* (eviri: Sinan Köseoğlu), İstanbul: Beyaz.
- ZLOMKE, K. R. ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48 (4), 408-413.