

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI VE DUYGU
DÜZENLEME STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ayşe Haşimoğlu¹

Alp Aslandoğan²

Received Date (Başvuru Tarihi): 01/06/2018

Accepted Date (Kabul Tarihi): 16/07/2018

Published Date (Yayın Tarihi): 25/08/2018

ÖZ

Anahtar Kelimeler

Ergenlik Dönemi,
Duygu Düzenleme,
Ergenler

Bu araştırmanın amacı liselerde ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini Zonguldak ilinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Zonguldak'ta ortaöğretimde öğrenim gören 311 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına dahil edilen öğrenciler uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Öğrencilerin 161'i erkek 150'si kızlardan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak "Duygu Düzenleme Ölçeği" ve "Ergenlik Dönemi Sorunları Ölçeği" kullanılmıştır. Veri analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin duygu düzenleme stratejileri puanları cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Ergenlik dönemi sorunları puanlarında cinsiyete göre farklılaşma bulunamazken sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular psikolojik danışma ve rehberlikle ilişkilendirilmiş ve yapılacak diğer araştırmalar için öneriler tartışılmıştır.

**EXAMINING THE RELATION BETWEEN PROBLEMS OF ADOLESCENCE AND EMOTION
REGULATION STRATEGIES OF HIGHSCHOOL STUDENTS**

ABSTRACT

Keywords

Problems Of Adolescence,
Emotion Regulation,
Adolescent

The aim of this study was to examine the relationship between problems of adolescence and emotion regulation strategies of highschool students. The study sample was composed of 311 students who study at high schools in Zonguldak and they were selected through convenient sampling. 161 of the students were male, 150 of them were female. Data were collected by using "Emotion Regulating Scale" and "The Problems Of Adolescence Scale". The statistical analyses were performed with Pearson Correlation Analysis. According to the difference analyses, there is no difference with gender and class dimensions for emotion regulation points. There is also no difference at students gender dimension in problems of adolescence of students. Besides, in class level dimensions; significant diversity at problems of adolescence of students. As a result of research, the findings are related with psychology counseling and guidance, and suggestions for the other upcoming studies are discussed.

Citation: Haşimoğlu, A. & Aslandoğan, A. (2018), Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, ARHUSS, (2018), 1(2): 71-83

¹ Psikolojik Danışman, Bülent Ecevit Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, ayse.hasimoglu@hotmail.com

² Psikolojik Danışman, Bülent Ecevit Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, alpaslandogan.pd@gmail.com

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimin hızlandığı ve birbirleri ile etkileşim içine girdiği, gencin hem toplumda yer bulmaya çalıştığı hem de kendine yönelik kişisel hedeflerini kurmaya çalıştığı, sorunlu bir değişim ve gelişim dönemidir (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı, 2015). Bu dönem, ergenin duygusal dünyasında çelişkilerin en fazla yaşandığı dönemdir. Genç sürekli kim olduğunu, neden var olduğunu, amacını, kimlere, neye inanacağını, sorunlar karşısında nasıl tepki vereceğini sorgular. Bir yandan toplum tarafından kabul görmek isterken, diğer yandan da kendinden izler bırakabilmek, kendini topluma kabul ettirmek ister (Kılıç, 2013). Bu süreçte ailenin, okulun ve çevrenin gence karşı tutumu onun bireyleşmesinde etkili olacaktır.

Bireyin gelişimini ve psikolojik olarak çevreye uyumunu etkileyen en önemli faktör ailedir. Birey kişiliğini bu yapı biriminde oluşturmaya başladığından aile ortamındaki deneyimleri, ailenin bireye karşı tutumu ve davranışları bireyin gelişimi açısından oldukça önemlidir çünkü bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar (Daşçı, 2015; Koç, 2004). Bu nedenle anne babası ile sağlıklı ve doyurucu ilişkileri olan ergenler aile dışındaki çevre ve arkadaşları ile daha kolay istedik yönde ilişkiler geliştirebilmektedirler. Ergenlerle yapılan bir araştırmaya göre ergenlerin %58'i ailesiyle sorun yaşamazken %16,8'i ailede birden fazla kişiyle sorun yaşamaktadır (Ertem ve Yazıcı, 2006). Bu durum ergenin hem psikososyal gelişimi hem kişisel gelişimi açısından önemli bir sorundur.

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminde etkili diğer bir faktör de akranlardır. Akran ilişkileri, ergenin bu dönemde karşılaştığı sorunların üstesinden gelmesinde ve yetişkin yaşamına hazırlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Daşçı, 2015). Akran grubu tarafından ergenin kabul edilmesi ve akranlarının onunla ilgili olumlu düşünceler beslemesi ergen için oldukça önemlidir. Akran gruplarına ait olma ergenin kendine güveni ve sosyal yaşamda etkin olması açısından etkili olmaktadır. Akran ilişkileri ergenlerde mutluluğu doğrudan ve pozitif yönde yordamaktadır (Köse, 2015).

Öğretmenlerinin tutumları da ergenlerin kişilik gelişimlerini etkilemektedir. Sınıf içinde azarlanan, terslenen hatta fiziksel şiddete maruz kalan gencin onuru kırılmakta, buna maruz kalan genç benlik saygısını ve özgüvenini yitirmektedir. Buna karşılık desteklenen, kabul gören, öğretmeninin kendine inandığını hisseden öğrencinin kendine yönelik tutumu pozitif olmaktadır. Çetin (2001), ideal öğretmeni öğrencileriyle dostça

ilişki kurabilen, iş birliğine dayalı çalışmalar yaparak öğrencinin ihtiyacını anlayan, öğrencilerine saygı duyup değer veren şekilde tanımlamıştır. Sağlıklı bir öğretmen-öğrenci ilişkisinin etkin katılım için şart olduğu, aynı zamanda bu durumun öğrenci motivasyonunu ve tutumlarını etkilediği vurgulanmaktadır (Telli, Brok ve Çakıroğlu, 2008). Bunların yanı sıra ergenlikte gencin kafasını karıştıran bir diğer sorun da gelecekte nerede olacağı, hangi mesleği yapacağı, toplumda hangi pozisyonda yer edineceğidir. Bir kimsenin herhangi bir konuda sağlıklı karar verebilmesi için, her şeyden önce, neler istediğini ve imkanlarının ne olduğunu bilmesi gerekir (Eryetiş, 2016). Meslek seçiminde hayal kurma, araştırma, billurlaştırma ve belirlenme gibi değişken dönemler vardır. Bu dönemlerde birey kararsızlık içerisinde geri dönüşler yapabilir (Deniz, 2001). Meslek seçimiyle ilgili sorunlarda aile, öğretmen ve akran desteği bireye yardımcı olabilmektedir.

Türkiye’ de ergenlik döneminde aile sorunlarıyla (Ertem ve Yazıcı,2006; Eryılmaz, 2010; Erbil, Divan ve Önder, 2006), akran ilişkileriyle (Bayraktar, 2007; Sübaşı, 2010; Köse, 2015) ve meslek seçimiyle (Kars vd., 2014; Akdeniz, 2009) ilgili ergenlik dönemi sorunlarına yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Ergenlik döneminde genci etkileyen bu faktörler dönemi sağlıklı şekilde atlatıp atlatamamasında önemli rol oynamaktadır.

Ergenlik döneminin bir diğer önemli etkeni de ergenin yaşadığı duygulardır. Ergenlik dönemindeki bireyler birtakım duygularla baş etmek durumunda kalırlar. Ülkemizde çocuklarda duygu düzenleme becerilerini araştıran (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017; Ecirli ve Ogelman, 2015) çalışmalar olmakla birlikte lise öğrencilerinde duygu düzenleme stratejilerine araştıran (Sarıtaş ve Gençoz, 2011; Duy ve Yıldız, 2014; Gökçe, 2013; Daşçı, 2015)çalışmalar ve üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerini araştıran (Totan, 2015; Onat ve Ortan, 2010; Ataman, 2011) çalışmalar da bulunmaktadır.

Duygu yaşanıldığında olumlu değerlendirme yapan ve sorunları ile etkin mücadele eden ergenlerin duygularını daha etkili bir şekilde düzenledikleri, duygularını düzenlemede pasif kalan ergenlerin ise kaçınma davranışı gösterdikleri ve yaşadıkları durumu tehdit edici değerlendirdikleri belirlenmiştir (John ve Gross, 2004). Bireylerin olumsuz durumlar karşısında duygu düzenleme stratejilerini kullanması kaygıları ile başa çıkmalarında önemli bir yer tutmaktadır (Thompson, 1994). Bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Totan,

2015). Duygu düzenleme kavramı duyguların düşünceleri ve davranışları düzenleme anlamını çağrıştırdığı gibi duyguların kendini düzenlemesinin yanında ayrı süreçler olarak ele alınabilir (Ataman, 2011). Duygu düzenleme süreçleri kontrollü veya otomatik olabilir, bilinçli ya da bilinçdışı gerçekleşebilir (Gross ve Thompson, 2006).

Duygu düzenleme, duygusal yanıtları oluşturan his, davranış ve psikolojik yanıt bileşenlerini arttırma, sürdürme ya da azaltma için kullandığımız tüm bilinçli ve bilinçdışı stratejileri içerir. Geç çocukluk ve erken ergenlikte bilişsel yeteneklerin artmasıyla duygu düzenleme stratejileri de kendini geliştirir. Bireyler çevrelerini şekillendirme şansına sahip olmakla birlikte duyguları, ilişkilerindeki tercihleri ve duygu düzenleme yöntemleriyle kendilik algılarını geliştirirler.

Bu araştırmanın temel amacı ergenlik dönemindeki bir grup öğrencinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Türkiye’de duygu düzenleme ve ergenlik dönemi sorunları ilgili çalışmalar bulunmakla birlikte ikisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bu yönüyle alan yazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi ve Deseni

Bu araştırma betimsel bir araştırma niteliğindedir ve yöntemini tarama yöntemi oluşturmuştur (Büyüköztürk, vd. 2014). Araştırmanın deseni ise açıklayıcı ilişkisel desendir. Bu desen, araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik az sayıda kanıtın bulunduğu ya da hiç kanıt bulunmadığı durumlarda sıklıkla kullanılan ve değişkenler arasındaki ilişkilerin mevcut bir modele dayalı olmaksızın, tümevarım yaklaşımıyla incelenmesine olanak sağlayan bir desendir (Creswell, 2009)

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini Zonguldak ilinde bulunan bir meslek lisesinde 9, 10 ve 11. Sınıflarında ve 2015-2016 eğitim-öğretim yılı ikinci yarısında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma toplamda 360 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Yetersiz doldurulmuş ölçekler dolayısıyla geçerli sayılan belgelerin sayısı 311’e inmiştir. Araştırma 150 kız ve 161 erkek öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

Değişken		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kız	150	48
	Erkek	161	52
Yaş	14	3	1
	15	83	27
	16	136	44
	17	79	25
	18	10	3
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	103	33
	10. Sınıf	146	47
	11. Sınıf	62	20

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Duygu Düzenleme Ölçeği ve Ergenlik Sorunları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin tamamı öğrencilerin belirttikleri görüşe dayalıdır.

2.3.1. Duygu Düzenleme Ölçeği

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ve Yurtsever (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış DDÖ, 10 maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipindedir. Ölçeğin derecelendirmesi "tamamen katılmıyorum" ve "tamamen katılıyorum" arasında sıralanmaktadır. 2 alt boyutu vardır. Ölçek Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygu Dışavurumunu Bastırma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. DDÖ'nün orijinal formunda güvenlik katsayıları Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Duygu Dışavurumunu Bastırma alt boyutları için sırasıyla 0.85 ve 0.70 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Duygu Dışavurumunu Bastırma alt boyutları için sırasıyla 0.78 ve 0.61, tüm ölçek için ise 0.79 olarak bulunmuştur.

2.3.2. Ergenlik Dönemi Sorunları Ölçeği

Başören (2016) tarafından geliştirilen EDSÖ 20 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipindedir. Ölçeğin derecelendirmesi "hiç katılmıyorum" ve "tamamen katılıyorum" arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu vardır. Alt boyutlar; Öğretmen, Arkadaş, Aile ve Meslek'ten oluşmaktadır. EDSÖ'nün orijinal formunda güvenlik katsayıları Öğretmen, Arkadaş, Aile ve Meslek alt boyutları için sırasıyla .69, .63, .70, .70, tüm ölçek

için ise .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise Öğretmen, Arkadaş, Aile ve Meslek alt boyutları için sırasıyla 0.62, 0.60, 0.64 ve 0.65, tüm ölçek için ise 0.78 olarak bulunmuştur.

3. BULGULAR

Tablo 2. Ergenlik Dönemi Sorunları Ölçeğinin Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	Sınıf	N	Ortalama	SS
Öğretmen Sorunları	9	103	2.99	.91
	10	146	3.04	1.01
	11	62	2.64	1.05
Meslek Seçimi Sorunları	9	103	2.68	1.03
	10	146	2.89	1.04
	11	62	2.52	.97
Arkadaş Sorunları	9	103	2.84	.95
	10	146	2.52	1.01
	11	62	2.12	.97
Ergenlik Dönemi Sorunları	9	103	2.81	.69
	10	146	2.74	.73
	11	62	2.40	.76

76

Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunlarına İlişkin Anova Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Öğretmen Sorunları	Gruplararası	7.22	2	3.6	3.68	.02	9-11 10-11
	Gruplar içi	301.80	308	0.98			
	Toplam	309.03	310				
Meslek Seçimi Sorunları	Gruplararası	6.9	2	3.46	3.26	0.04	10-11
	Gruplar içi	326.40	308	1.06			
	Toplam	333.32	310				
Anne-Baba sorunları	Gruplararası	6.75	2	3.38	2.87	0.05	
	Gruplar içi	361.50	308	1.17			
	Toplam	368.26	310				
Arkadaş Sorunları	Gruplararası	19.84	2	9.92	10.17	.00	10-11 9-11
	Gruplar içi	300.46	308	0.97			
	Toplam	320.311	310				
Ergenlik dönemi	Gruplararası	6.95	2	3.4	6.60	.00	10-11 9-11
	Gruplar içi	162.13	308	0.52			
	Toplam	169.09	310				

Ergenlik dönemi sorunları ölçeğinin alt boyutlarının betimsel istatistikleri Tablo 2’de, öğrenim görülen sınıfa göre ANOVA sonuçları Tablo 3’de verilmiştir. Analiz sonuçları öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında ergenlik dönemi sorunları alt boyutları öğretmen sorunları ($F(2, 308)=3.68, p<0.05$), meslek belirleme sorunları ($F(2, 308)=3.26, p<0.05$), arkadaş sorunları ($F(2, 308)=10.17, p<0.01$) ve ergenlik dönemi sorunları ($F(2, 308)=6.60, p<0.01$) düzeyi bakımından anlamlı bir fark olduğunu; anne-baba sorunları ($F(2, 308)=2.87, p>0.05$) bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Sınıflar arası farkların hangi sınıflar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre öğretmen sorunlarında 9. sınıfta ($X=2.99$) ve 10. sınıfta ($X=3,04$) okuyan öğrencilerin 11. sınıfta ($X= 2.64$) okuyan öğrencilerden, meslek belirleme sorunlarında 10. Sınıfta ($X=2,89$) okuyan öğrencilerin 11. sınıfta($X=2,52$) okuyan öğrencilerden, arkadaş sorunlarında 9. sınıfta ($X=2.84$) ve 10. sınıfta ($X=2.52$) okuyan öğrencilerin 11. Sınıfta ($X= 2.12$) okuyan öğrencilerden, ergenlik dönemi sorunlarında ise 9. sınıfta ($X=2.81$) ve 10. sınıfta ($X=2.74$) okuyan öğrencilerin 11. sınıfta ($X= 2.40$) okuyan öğrencilerden daha fazla sorun yaşadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1 Öğretmen Sorunları	1						
2 Meslek Seçimi Sorunları	0,277**	1					
3 Anne-Baba Sorunları	0,482**	0,281**	1				
4 Arkadaş Sorunları	0,308**	0,286**	0,428**	1			
5 Ergenlik Dönemi Sorunları (Toplam Puan)	0,719**	0,647**	0,778**	0,706**	1		
6 Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-0,034	-0,051	-0,095	0,024	-,078	1	
7 Duygu Dışavurumunu Bastırma	0,056	-101	0,057	-0,040	0,083	0,432**	1

** $p < 0.01$

Ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme ölçeklerine ilişkin alt boyutların korelasyon katsayıları Tablo 4’de verilmiştir. Ergenlik dönemi sorunları ölçeğinin alt boyutlarından öğretmen sorunları ile meslek belirleme sorunları($r=0.27, p<0.01$), anne-baba sorunları($r=0.48, p<0.01$), arkadaş sorunları($r=0.30, p<0.01$) ve ergenlik dönemi sorunları($r=0.71, p<0.01$) puanları arasında pozitif değerde anlamlı bir ilişki; meslek belirleme sorunları ile anne- baba sorunları($r=0.28, p<0.01$), arkadaş sorunları($r=.28, p<0.01$) ve ergenlik dönemi sorunları($r=0.64, p<0.01$) puanları arasında pozitif değerde anlamlı bir ilişki; anne-baba sorunları ile arkadaş sorunları($r=0.42, p<0.01$) ve ergenlik

dönemi sorunları($r=0.77$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif değerde anlamlı bir ilişki; arkadaş sorunları ile ergenlik dönemi sorunları($r=0.70$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif değerde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ile duygu dışavurumunu bastırma ($r=0.43$, $p<0.01$) puanları arasında pozitif değerde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlik dönemi sorunları ölçeğinin kendi alt boyutları ve duygu düzenleme ölçeğinin kendi alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilirken duygu düzenleme ve ergenlik dönemi sorunları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S	sd	t	p
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Kadın	149	4.57	1.31	307	1.07	0.28
	Erkek	160	4.73	1.28			
Duygu Dışavurumunu Bastırma	Kadın	149	4.37	1.30	307	1.71	0.08
	Erkek	160	4.62	1.28			

Tablo 5’de öğrencilerin duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre fark oluşturup oluşturmadığına yönelik bulgular görülmektedir. Lise öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri alt boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme ($t(307)= 1.07$, $p>.05$) ve duygu dışavurumunu bastırma ($t(307)=1.71$, $p>.05$) puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Yani öğrencilerin bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma düzeyleri cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir.

Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunlarına İlişkin Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S	sd	t	p
Öğretmen Sorunları	Kadın	149	2.83	0.93	307	1.89	0.059
	Erkek	160	3.05	1.05			
Meslek Seçimi Sorunları	Kadın	149	2.77	1.01	307	0.39	0.69
	Erkek	160	2.73	1.06			
Aile Sorunları	Kadın	149	2.53	1.07	307	0.01	0.99
	Erkek	160	2.53	1.10			
Arkadaş Sorunları	Kadın	149	2.50	0.94	307	0.76	0.44
	Erkek	160	2.58	1.08			
Ergenlik Dönemi Sorunları	Kadın	149	2.66	0.69	307	0.75	0.44
	Erkek	160	2.72	0.77			

Tablo 6’da öğrencilerin ergenlik dönemi sorunlarının cinsiyete göre fark oluşturup oluşturmadığına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları alt boyutlarından öğretmen sorunları ($t(307)= 1.89, p>0.05$), meslek seçimi sorunları ($t(307)= 0.39, p>0.05$), aile sorunları ($t(307)=0.01, p>0.05$), arkadaş sorunları ($t(307)= 0.76, p>0.05$) ve ergenlik dönemi sorunları ($t(307)= 0.75, p>0.05$) puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Yani öğrencilerin ergenlik dönemi sorunları cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir.

Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin Anova Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Gruplararası	0.45	2	0.22	0.13	0.87	
	Gruplar içi	552.25	308	1.69			
	Toplam	522.70	310				
Duygu Dışavurumunu Bastırma	Gruplararası	1.00	2	0.50	0.29	0.74	
	Gruplar içi	521.86	308	1.69			
	Toplam	522.86	310				

Tablo 7’de öğrencilerin duygu düzenleme stratejilerinin sınıf düzeyine göre fark oluşturup oluşturmadığına yönelik bulgular ele alınmaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında duygu düzenleme stratejileri alt boyutları bilişsel yeniden değerlendirme ($F(2, 308)=0.13, p>0.05$) ve duygu dışavurumunu bastırma ($F(2, 308)=0.29, p>0.05$) düzeyi bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Yani

bilişsel yeniden değerlendirme ve duygu dışavurumunu bastırma düzeyleri öğrencilerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde değişmediği belirlenmiştir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada ergenlik dönemi sorunlarının ve duygu düzenleme stratejilerinin iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Elde edilen sonuçlara göre duygu düzenleme stratejileri ve ergenlik dönemi sorunları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde Duy ve Yıldız'ın (2014) çalışmasında dışsal işlevsel duygu düzenleme ile akran sorunları arasında çalışmamızdan farklı olarak pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre ise duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde Ataman'ın (2011) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ile cinsiyete göre incelendiği çalışmasında ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı görülmüştür. Ergenlik dönemi sorunlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunurken sınıf düzeyine göre incelendiğinde ergenlik dönemi sorunları alt boyutları olan öğretmen sorunları, arkadaş sorunları ve ergenlik dönemi sorunlarında 9. sınıfta ve 10. sınıfta okuyan öğrencilerin 11. sınıfta okuyan öğrencilerden daha fazla sorun yaşadığı, meslek belirleme sorunlarında 10. sınıfta okuyan öğrencilerin 11. sınıfta okuyan öğrencilerden daha fazla sorun yaşadığı belirlenmiştir. Sınıf düzeyinin yüksek olması yaşı da beraberinde büyümesiyle ergenliğin daha az sorunlu kısmına ilerlediğinin bir göstergesi olabilir. Araştırma sonuçlarında öğretmenlerle yaşanan sorunların daha az olması sınıf düzeyi ilerledikçe okuldaki öğretmenleri daha iyi tanıyor olmaktan kaynaklanıyor olabileceği söylenebilir. Aynı şekilde daha uzun süre bir arada olmanın verdiği avantajla arkadaş problemlerinin de azaldığı belirtilebilir. Meslek belirlemeye yönelik sorunların 11. sınıfta daha az yaşanmasına mesleki gelişim süreci ile ilgili olduğu düşünülebilir.

Duygusal düzenleme geniş çaplı bir başa çıkma becerisini içermekle birlikte duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı bireylerin stresli yaşam olayları ile baş edebilme becerilerini geliştirmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Ergenlik dönemi boyunca birçok stresli olayla karşılaşan bireylerin duygu düzenleme

becerilerine sahip olması dönemi sağlıklı atmaları açısından önemlidir. Okullarda görev yapan okul psikolojik danışmanlarının öğrencilere duygu düzenleme becerisi kazandırmak adına çeşitli çalışmalar yapması öğrencilerin stresli yaşam olaylarıyla baş edebilmelerine yardımcı olacaktır. Bu araştırmada duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme süreci ile duygu dışavurumunu bastırma arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ölçeğin kendi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunması beklenen bir durumdur.

Araştırmanın sadece lise öğrenimine devam eden ergenlere ve yalnızca bir okul türüne uygulanması araştırmanın sınırlılıkları arasında sayılabilir. Araştırmanın farklı örneklem gruplarıyla ve nitel araştırmalar gibi farklı araştırma desenleriyle çalışılmasının ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejilerinin çok yönlü değerlendirilmesine katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, S. (2009). *Ergenlerin meslek kararı verme yetkinlik algılarının, algılanan ana- baba tutumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Başören, M. (2016). *VI. Uluslararası Canik Sempozyumu*. 05-07 Mayıs 2016, Samsun.
- Bayraktar, F. (2007). Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*,14 (3), 157-166.
- Bozkurt-Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-466.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (3rd Ed.). Los Angeles: Sage Publications.
- Çetin, Ş. (2001). İdeal öğretmen üzerine bir araştırma. *Millî Eğitim Dergisi*.149.
- Daşçı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Deniz, S. (2001). Bireyin meslek seçimini etkileyen kaynaklar: yeni teknolojilerden internet. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Muğla*, 1-9.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.
- Ecirli, H. ve Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*,4 (13), 85-100.
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*,3 (10), 7-15.
- Ertem, Ü. ve Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Aile ve Toplum*, 3 (9), 7-12.
- Eryetiş, M.V. (2016), Meslek seçimi ve rehberlik. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 44.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji /Uygulamalı Psikoloji) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348- 362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (1-49). New York: Guilford Press.
- John, O. P. ve Gross, J., J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Kars, V., Arslan, N., Erik, L., Avcı, N., Bucaktepe, P. G., Celepkolu, T., Şahin, H. A. (2014). Lise son sınıf öğrencilerinin meslek seçiminde karşılaştığı sorunlar ve bu sorunların anksiyete ve depresyonla ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 41(1), 187-190.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (4), 1-6.
- Onat, O ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31,123-143.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Sarıtaş, 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*, 18 (2), 117-126.
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 52-68.
- Telli, S., Brok, P. ve Çakıroğlu, J. (2008). Teachers' and students' perceptions of the ideal teacher. *Education and Science*. 33 (149), 118-129.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenleme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2015). *Gelişim psikolojisi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misrepresentation of information and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.