T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ 3-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARIN OLUMSUZ DUYGULARINI DÜZENLEME VE ANNELERİNİN BU DUYGULARLA BAŞ ETME BECERİLERİNE OLAN ETKİSİ

Esra ARI

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2024

T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ 3-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARIN OLUMSUZ DUYGULARINI DÜZENLEME VE ANNELERİNİN BU DUYGULARLA BAŞ ETME BECERİLERİNE OLAN ETKİSİ

THE EFFECTS OF THE EMOTION REGULATION PSYCO-EDUCATIONAL PROGRAMS ON THE NEGATIVE EMOTIONS REGULATING OF THE CHILDREN AGED 3-6 AND THE SKILLS OF THEIR MOTHERS COPING WITH THIS EMOTIONS

Esra ARI

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

İstanbul, 2024

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

11/06/2024

(İmza)

Esra ARI

ONAY

Esra ARI tarafından hazırlanan "**Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının 3-6 Yaş Aralığındaki Çocukların Olumsuz Duygularını Düzenleme ve Annelerinin Bu Duygularla Baş Etme Becerilerine Olan Etkisi**" konulu bu çalışma 04/06/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	**İmza**
TEZ DANIŞMANI	**Doç. Dr. Makbule KALI SOYER**	
JÜRİ ÜYESİ	**Doç. Dr. Tuncay AKINCI**	
JÜRİ ÜYESİ	**Doç. Dr. Muhammet ÖZTABAK**	

ÖNSÖZ

Araştırma sürecinin başından sonuna kadar deneyimlerini ve desteğini esirgemeyen danışmanım Makbule KALI SOYER'e bana sabırla yol gösterdiği için ve tezimdeki değerli katkıları için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Bu günlerime beni getiren canım anneme ve babama bana kattıkları her değer, gösterdikleri sonsuz sevgi ve kabul için minnettarım. Zaman zaman bana yol gösteren zaman zaman benim yol gösterdiğim birlikte düşüp birlikte kalktığımız en yakın arkadaşlarım, destekçilerim, ablalarım Büşra'ya ve Kübra'ya bu süreçte bana yardımcı oldukları ve beni motive ettikleri için teşekkür ederim. Biz her zaman beraber ve el ele yürüyeceğiz.

Tüm tez süreci boyunca bana yardımcı olan, destekleriyle güç veren, motivasyonumu yüksek tutan arkadaşlarıma ve Piri Reis Ortaokulu'ndaki değerli meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Teşekkürlerin en büyüğünü başından beri bana bu yolda eşlik eden, yapabileceğime inanan ve stresimi yönetemediğim zamanlarda anlayış gösteren eşim Tolga'ya ve varlığıyla bana güç veren canım oğlum Atlas Ata'ya ediyorum.

ÖZET

Duygular insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Günlük hayata uyum sağlayabilmek adına duyguların yoğunluğu ve sıklığının düzenlenmesi gerekir. Duygu düzenleme bu noktada devreye girer. İlk çocukluk çağında çocukların duygularının kabul edilmesi, ifade edilmesine teşvik edilmesi ve ailelerin bu yönde çocuklarını desteklemesi duygu düzenleme becerilerinin gelişimini etkiler.

Bu araştırmanın amacı annelere ve çocuklarına verilen Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'nın çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi ve annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etmelerinde etkisinin incelenmesidir. Araştırma ön test son test kontrol gruplu deneysel modelde bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılı İstanbul ili Tuzla ilçesi Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı anaokullarında okul öncesi eğitime devam eden 3-6 yaş arası çocuklar ve bu çocukların anneleri oluşturmaktadır. Çalışmaya 20 anne ve 20 çocuk katılmıştır. Deney grubundaki 10 anneye ve 10 çocuğa haftada 1 gün olmak üzere 6 hafta olarak planlanan Duygu Düzenleme Eğitim Programı uygulanmıştır. Araştırma kapsamında annelere ve çocuklarına uygulanan programın deney grubu üzerindeki etkililiğini değerlendirmek amacıyla; çocukların duygularını tanımasını, adlandırmasını ve bu duygudan kurtulma stratejilerini değerlendiren "Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" kullanılmıştır. Annelerin çocuklarının olumsuz duyguları karşısında verdiği tepkileri değerlendirmek için geliştirilen "Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın nicel verilerine ek olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Ölçeklerden elde edilen deney ve kontrol grubundaki çocukların ve annelerin ön test, son test verileri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Analizler sonucunda çocuklara verilen eğitimlerin çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği görülmüştür. Araştırma kapsamında annelere verilen eğitimin, anneleri çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme becerilerini geliştirmede etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Duygu Düzenleme, Duygu, Psikoeğitim Programı, Okul öncesi, Çocukların Olumsuz Duygusuyla Baş Etme

ABSTRACT

Emotions are an important part of human life. In order to adapt to daily life, the intensity and frequency of emotions must be regulated. Emotion regulation comes into play at this point. Accepting children's emotions in early childhood, encouraging them to express emotions, and families supporting their children in this direction affect the development of emotion regulation skills.

The aim of this study is to examine the effect of Emotion Regulation Psychoeducation Program given to mothers and their children's emotion regulation skills and the effect of mothers on coping with their children's negative emotions. It is a research consists of mothers and their children aged 4-6 who continue their preschool education in kindergartens affiliated to thr Ministry of National Education in Tuzla district of Istanbul in the 2022-2023 academic year. 20 mothers and 20 children participated in the study. Emotion Regulation Training Program planned for 6 weeks, once a week, was applied to 10 mothers and 10 children in the experimental group. In order to evaluate the effectiveness of the program applied to mothers and their children within the scope of the research on experimental group; the "Preschool Emotion Regulation Skilss Scale" developed which evaluates children's recognizing and naming their emotions and their strategies for getting rid of this emotion, was used. The "Coping with Children's Negative Emotions Scale", which was developed to evaluate mothers' reactions to their children's negative emotions, was used. In addition to the quantitativedata of the research, the demographic information form prepared by the researcher was also be used.

Non-parametric analysis methods were used to test the significance of the difference between the pre-test and post-test data of children and mothers in the experimental and control groups obtained from the scales. SPSS 25.0 program was used to analyze the data. As a result of the analysis, it was seen that the training given to children improved their emotional regulation skills. It was observed that the education given to mothers within the scope of the research was effective in improving their skills in coping with their children's negative emotions.

Keywords: Emotion Regulation, Emotion, Psychoeducation Program, Preschool, Coping with their children's negative emotions.

İçindekiler

ETİK BEYANI iii
ONAY iv
ÖNSÖZ v
ÖZET vi
ABSTRACT vii
TABLOLAR LİSTESİ x
ŞEKİLLER LİSTESİ x
BÖLÜM I: GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Amaç ve Hipotezler 10
1.3. Önemi 12
1.4. Sınırlılıklar 15
1.5. Sayıltılar 15
1.6. Tanımlar 15
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 16
2.1.Duygu Kavramı 16
2.2.Duygu Kuramları 18
2.3.Duygu Düzenleme 20
2.4.Okul Öncesi 3-6 Yaş Gelişim Dönemleri 24
2.5.Çocuklarda Temel Duygular 27
2.6.Okul Öncesinde Duygu Düzenleme 30
2.7.Annelerin Çocukların Olumsuz Duyguları İle Baş Etme Becerileri 31
2.8. Duygu Düzenleme ve Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başetme ile İlgili Araştırmalar 34
2.8.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar 34
2.8.2.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar 42
BÖLÜM III. YÖNTEM 47
3.1.Araştırmanın Modeli 47
3.2.Çalışma Grubu 49
3.3.Veri Toplama Araçları 51
3.3.1.Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ) 52
3.3.2.Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-anne formu (ÇODBÖ) 53
3.3.3.Demografik Bilgi Formu 54

3.4.Verilerin Toplanması ve Analizi 54
3.5.Deneysel Uygulama 54
BÖLÜM IV: BULGULAR 84
4.1.Tanımlayıcı Bulgular 84
4.2.Araştırma Denencelerine Yönelik Bulgular-Çocuk 85
4.3.Araştırma Denencelerine Yönelik Bulgular- Anne 89
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER 95
5.1.Tartışma ve Yorum 95
5.1.1.Deney ve Kontrol Grubundaki Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Bulgularına Yönelik Tartışma 95
5.1.2.Deney ve Kontrol Grubundaki Annelerin Çocukların Olumsuz Duygusuyla Baş Etme Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Bulgularına Yönelik Tartışma 99
5.2.Sonuç ve Öneriler 103
5.2.1.Sonuç: 103
5.2.2.Öneriler: 104
KAYNAKÇA 106
EKLER 133

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çocuklara Yönelik Araştırma Deseni 47
Tablo 2. Annelere Yönelik Araştırma Deseni 48
Tablo 3. Anne katılımcıların ve ailenin demografik özellikleri 49
Tablo 4. Çocuk katılımcıların demografik özellikleri 51
Tablo 5. Çocukların Deney Kontrol Grubu Cinsiyet Dağılımı 56
Tablo 6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları 84
Tablo 7. OÖDDBÖ ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi Sonuçları 84
Tablo 8. ÇODBÖ ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi Sonuçları 85
Tablo 9. Çocuk Deney Grubu ve Çocuk Kontrol Grubundaki Katılımcıların Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Medyan Değerleri 86
Tablo 10. Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular 86
Tablo 11. Çocuk Deney Grubu ve Çocuk Kontrol Grubundaki Katılımcıların Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Son Test Puanlarının Karşılaştırılması 88
Tablo 12. Anne Deney Grubu ve Anne Kontrol Grubundaki Katılımcıların Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Medyan Değerleri 89
Tablo 13. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Becerileri Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular 90
Tablo 14. Anne Deney Grubu ve Anne Kontrol Grubu Katılımcılarının Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği Ön Test Son Testten Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular 93

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gross'un Duygu Modeli (Gross, 2014) 17
Şekil 2. Gross'un Süreç Modeli (Gross, 2014) 22

BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu kısımda araştırmanın problem durumu, amacı, hipotezleri, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramların tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Duygular, önem atfedilen bir durum söz konusu olduğunda kişinin amacına uygun şekilde bilişsel, davranışsal ve fizyolojik olarak verilen tepkilerin bütünüdür (Gross ve Levenson, 1993). Duygu içerikli tepkilerin ortaya çıkışı hızlıdır ve kişinin amacından etkilenir. Bu amaç kimi zaman içsel nedenlerle kimi zaman da dışsal nedenlerle ilgilidir. Amaçlar deneyimlere, duruma, kültüre, kişilik özelliklerine ve çevreye göre değişiklik gösterir. Bu açıdan kişilerin amaçları zaman geçtikçe değişebilir. Bu değişim duygunun da değişimini sağlar (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross 2010). Gross, duygunun doğuşunu önce Duygu Modeli ile daha sonra bunu geliştirerek Süreç Modeli ile göstermiştir. Süreç Modeli, duyguyu düzenlemeye yönelik stratejilerin duygusal tepkiyi süreç içerisinde değişikliğe uğratmasının fark edilmesi üzerine ortaya çıkmış bir modeldir (Gross, 2014). Bu modele göre, kişinin duygusunu düzenleyebileceği durum seçimi, durum düzenleme, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepkinin hafifletilmesi olarak toplamda beş nokta vardır (Gross, 2002). Karar vermeye yardımcı olan ve sosyal ilişkileri kolaylaştıran duygular bu modelin beş ailesi kullanılarak düzenlenir. Böylece kişi duygu yoğunluğunu içinde bulunduğu duruma göre artırır veya azaltır. Bu sayede amaca uygun davranışlar sergiler (Gross, 2014).

Duygular kişinin, sosyal çevredeki varlığını sürdürmesini, hatıralar oluşturmasını ve olaylar karşısında verdiği tepkilerle birey olmasını ve diğer insanlardan farklı olmasını sağlar. Bu açıdan duygular, insanların sosyal ve ruhsal olarak kendilerini şekillendirmeleri için gerekli bir etkendir. Campos, Frankel ve Camras (2004) duyguları sosyal etkileşimin başlangıcı olarak görmektedir. Gündelik hayatta karar verme ve tepki gösterme aşamalarında duygular insanı harekete geçirir ve bireylerin karşılıklı ilişkilerinin başlatılması, sürdürülmesi ve sonlandırılması için kişinin hazır olmasını sağlar. Sosyal etkileşimi kolaylaştıran duygular, işlevsel olarak kullanıldığında karar vermeye yardımcı olurlar. Ancak, yanlış şekilde ve yanlış yoğunlukta kullanılan duygular yardımcı oldukları kadar zarar verici de olabilirler (Gross, 2014). Bireylerin yaşadıkları duygular iç etkenlerden etkilendiği gibi dış etkenlerden de etkilenmektedir (Gross, 2014). Gün boyu, yaşanılan olaylar (dış etken) ve bu olaylara

yüklenen anlamlar (iç etken), içinde bulunulan çevre (dış etken) gibi bir sürü sebepten dolayı bireylerin duyguları ve duygularının yoğunluğu defalarca değişir. Bu sebeple duyguları kontrol etmek hiç de kolay değildir. Aristo'nun Nikomakhos'a Etik'inde bahsettiği gibi; her insan kolayca kızabilir. Ancak doğru kişiye, uygun ölçüde, uygun zamanda ve uygun biçimde kızmak, gerçekten de zor bir durumdur. Buradan yola çıkarak okul öncesi dönemden itibaren duygular üzerine çalışmak, ilerleyen yıllarda çocukların duygu kontrollerinin gelişmesine yardımcı olur.

Çocukların hızla büyüdükleri okul öncesi dönemin önemli becerilerinden bir tanesi son yıllarda çokça araştırılan ve önem verilen duygu düzenleme becerileridir (Acar, 2021; Yağmurlu, Altan, 2010). Duygu düzenleme, bireyin duygularını deneyimlerken bunu nasıl deneyimlediğini ve nasıl ifade ettiğini gösteren içten veya dıştan kaynaklı bir süreçtir (Gross, 2002). Gün içerisinde deneyimlenen duyguların yoğunluğu ve süresi bu kaynaklara bağlı olarak azaltılabildiği gibi arttırılabilmektedir (Gross, 2014). Öfkeliyken kişinin kendini sakinleştirmeye çalışması içsel kaynaklı ve duygunun yoğunluğunu azaltmaya yönelik bir duygu düzenlemedir. Bir arkadaşımızı neşelendirmek için espriler yapmak ise dışsal kaynaklı ve duyguyu artırmayı sağlayan bir duygu düzenlemedir. Bu açıdan alanyazında duygu düzenleme kavramından insanların duygusal tepkilerini kontrol edip tekrar düşünerek bu tepkilerini dönüştürebilme yeteneği olarak da bahsedilmektedir (Wenar ve Kerig, 2005). Tepkileri dönüştürebilme yeteneği belirli bir bilişsel düzey gerektirir ve duyguyu etkileyen davranışların düzenlenmesini sağlar (Gross, 2014). Örneğin duygusal bastırma; kişinin duygusal olarak uyarıldığı zaman duyguyu ifade biçimini istemli olarak engellemesi şeklinde tanımlanır ve bilişsel beceri gerektiren bir duygu düzenleme biçimidir. Kişinin öfkesini gizlemesi, duruma göre olumlu veya olumsuz bastırma olarak ifade edilebilir. Bir toplantı esnasında verilen tepkiler karşısında bireyin öfkesini gizlemesi onun yararına olacaktır. Ancak haksızlığa uğradığında öfkesini uygun bir şekilde ifade etmek yerine gizleyen kişinin kendini savunmaması olumsuz bir bastırma şeklidir (Gross, 2014; Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme becerilerinin kazanılması için kritik olarak görülen ve bu becerilerin kazanılmış olması gelişimsel bir başarı olarak düşünülen ilk çocukluk çağı (Calkins ve Hill, 2007; Hyson, 2004), çocukların kendilerini ifade ederken ilettikleri davranışları izleyerek duygu deneyimlerini düzenleme becerisini de geliştirdikleri (Carlson ve Wang, 2007) bir dönem olarak görülmektedir. Gelişim bir bütün olarak ilerlediğinden duygu düzenleme sadece sosyal duygusal gelişim ile ilgili değildir, bilişsel gelişim ve dil gelişiminden de etkilenir.

Nitekim Eisenberg, Spinrad ve Eggum (2010) çalışmasında duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinin, çocukların gelişiminin çeşitli yönleriyle ilişkili olduğuna değinmiştir. Ayrıca bu çalışmada duygu düzenleme becerilerinin yaşamın ilk yıllarında hızla geliştiği ve yetişkinliğe doğru bu hızın yavaşladığı da belirtilmiştir. Bu sebeple gelişimin hızla ilerlediği okul öncesi dönemde çocukların duygularını ifade edebilme, duygu düzenleme ve duygu bilgisi gibi duygusal yeterliliklerinin gelişmesi için gerekli çalışmaların yapılması önemlidir (Denham, Blair, DeMulder, Levitas, Sawyer, Auerbach-Major ve Queenan, 2003). Bu açıdan diğer gelişim alanlarında olduğu gibi çocuğa sosyal duygusal alanda deneyim kazanması için gerekli imkanların sunulması gerekmektedir (Karoğlu ve Ünüvar, 2017).

Duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi tek başına çocuğun elinde değildir. Bu konuda çocuğun ilk sosyal çevresi olan ailenin rolü büyüktür (Chen, 2015; Stifter ve Agustine, 2019; Von Salisch, 2001). Çocuklar ona bakım veren kişilerden oluşan bu sosyal çevreden yaşamsal ihtiyaçlarını gidermelerini bekler. Bu beklentilerin düzgün bir şekilde karşılanmasıyla oluşan güvenli bağlanma ile bebekler korktukları zaman bunun giderileceğini bilirler (Ulutaş, Aksoy, Çalışan, 2016). Bu bağlamda çocuğun etrafında bulunan kişilerin onun ihtiyaçlarını nasıl giderdikleri ve bunu yaparken ne kadar tutarlı oldukları önemlidir (Chen, 2015). Örneğin; acıktığında açlığı giderilen, altı pislendiğinde bezi değiştirilen, sevgi ihtiyaçları karşılanan ve bunlar yapılırken tutarlı bir tutum sergilenen bebekler mutludur. Tutarlı olmayan ebeveyn davranışlarına maruz kalan bebekler ise olumsuz duygular geliştirir (Akgün ve Yeşilyaprak, 2010). Cole, Martin ve Dennis'e (2004) göre, bebeğin bakımını sağlayan kişi veya kişiler bebeğin ifadesinden korktuğunu anladıkları zaman bebeğe gösterdikleri tepkileri değiştirirler. Bu sayede çocuklar bebeklikten itibaren yaşadıkları duygulara göre karşı tarafın verdiği tepkileri gözlemler ve deneyim kazanırlar. Tüm bunlar düşünüldüğünde sosyal bir varlık olan insanın ilk çocukluktan itibaren duygusal gelişimlerinin doğru bir şekilde ilerlemesi için ailelerin; duyguların deneyimlenmesi, tanınması ve ifade edilmesi konularında çocuklarına model olmaları ve onları desteklemeleri gerekir (Acar, 2021). Erikson'un Psikososyal Kuramı'na bakıldığında, Erikson insan gelişiminin tek bir şeye bağlı olmadığını birçok değişkenin bu gelişimi sağladığını savunur. Gelişimin özellikle sosyal çevre ve kültürel mirastan etkilendiğini söyler (Erikson, 1963: 110-121). Bu kurama göre gelişimin her evresinde bazı krizler bulunmaktadır. Bu krizler olumlu ve olumsuz yaşantılarla atlatılmaya çalışılır. Çocuğun içinde bulunduğu gelişim evresinin sonunda, yaşadığı krizlerden olumlu deneyimlere sahip olarak çıkması sağlıklı bir gelişim için gereklidir (Trawick-Smith, 2013). Çocuğun doğduğu ilk yıl "güvene karşı güvensizlik" evresidir. Bu evrede çocuğun ihtiyaçları

karşılanırsa çocuk güven duygusunu geliştirir ve mutlu olur (Senemoğlu, 2013). 1 ile 3 yaş aralığında ise çocuklar yürümeye başladıkları için özerkleşmeye başlarlar. Bu dönemde duygular gelişmeye başlar ve doğru orantılı olarak kişilik gelişiminin de yapı taşı oluşturulmaya başlanır (Yavuzer, 1995). Bu dönemde ailesi tarafından özerkleşme girişimleri desteklenmeyen ve cezalandırıcı tutumlarla karşılaşan çocuklarda utanç duygusu gelişir (Senemoğlu, 2013; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012: 167). Girişimciliğe karşı özerklik dönemi olarak kabul edilen 3-6 yaş aralığındaki evrede çocuklar çevresini merakla araştırıp inceler. Bu dönemdeki girişimlerinde desteklenmeyen ve başarılı olamayan çocuklarda suçluluk duygusu baş gösterir (Başal, 2012; Berk, 2015). Dolayısıyla ebeveynlerin, doğumundan itibaren çocuklarının duygularını tanımaları ve kendi duygusal tepkilerini ayarlamaya dikkat etmeleri gerekir. Böylece aileler, okul çağına gelen çocuklarına model olarak, yeni bir sosyal çevreye katılan çocuklarının kendi duygularını ve etrafında bulunan kişilerin duygularını tanımalarını, anlamalarını ve uygun duygusal tepki vermelerini desteklemiş olurlar.

Duygu düzenleme becerileri gelişmiş bireyler, duygularını kendisi ve çevresindekiler için etkili şekilde kullanabilir ve sosyal yaşantılarında etrafındaki duygu durumlarını algılayıp doğru tepkiler verebilir. Birçok durumda duygular ortaya çıkarken yüksek düzeyde bilişsel performans gerektirir (Richards ve Gross, 2000). Hedeflere uygun tepkiler verebilmek ve duyguyu uygun şekilde düzenleyebilmek için bilişsel becerilerin de gelişmesi gerekir. Bu sebeple erken çocukluk döneminde ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklardaki duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini sağlayabilmek adına çocukların bilişsel becerilerini geliştirmek için de çaba göstermeleri gerekir. Bu dönemde duygu düzenlemeyi anlamak ve desteklemek; çocukların duygusal sağlığı, sosyalleşme becerileri ve akademik durumları üzerinde uzun süreli etkiler yaratabilir (Thümmler, Engel, Bartz, 2022). Murano, Sawyer, Lipnevich (2020), okul öncesi çocuklarla yapılmış olan sosyal duygusal öğrenme müdahalelerinin etkilerini araştıran 48 çalışmanın sonuçlarını derlemiştir. Sonuçlar, çocuklara uygulanan sosyal duygusal müdahalelerin sosyal ve duygusal becerilerin genel gelişiminde ve sorunlu davranışların azaltılmasında etkili olduğunu göstermiştir. Haktanır (2011), duygularını iyi ifade edebilen kişilerin, sosyal ortamlardaki iletişimlerinin daha iyi olduğu gibi kendi hatalarını farkına varıp yaşadıkları problemlerde çözüm odaklı olduklarını ve durumu kolaylıkla konuşabildiklerini ifade etmiştir. Ayrıca duygu düzenleme becerileri gelişmiş çocukların yaşıtlarıyla ve aile bireyleriyle olan ilişkilerini başarılı bir şekilde yürütmekle beraber, okul başarısı ve psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğu görülmüştür

(Topal, 2021). Özbek (2003) çalışmasında okul öncesi duyguları yönetme becerileri yüksek olan çocukların ilköğretim 1. Sınıfta sosyal becerilerinin diğer çocuklardan daha ileri olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan çocukların sözel becerilerinin, duygusal zekalarının ve duyguları anlama düzeylerinin de geliştiği görülmüştür (Sala, Pons, Molina, 2014). Bunun yanında çocukların olumsuz duyguları yoğun olarak yaşaması davranış problemlerinin artmasına sebep olabilir. Bu açıdan özellikle okul öncesi dönemde hızla gelişmekte olan bu gelişim alanlarının desteklenmesine ve çocukların duyguları deneyimlemelerine önem verilmelidir. Şahin (2019), anasınıfındaki çocuklarla yaptığı çalışmada duygu düzenleme becerileri gelişen çocukların davranış problemlerinde azalış görüldüğü buna karşın; duygu düzenleme becerileri düşük olan çocukların zorlayıcı durumlar karşısında verdiği olumsuz tepkilerin (bağırma, ağlama, vurma, atma.. vb.) yoğun olduğu bulgularına ulaşmıştır. Yani akran ilişkilerini geliştirmek için de duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması gerekir. Çocuklar karşılıklı ilişkiler kurarken öfkesini yönetemeyen, sürekli saldıran, küsen ve kaygısını kontrol edemeyen akranlarıyla bir arada olmak istemezler. Bunlar duygu düzenleme becerilerine sahip olmayan çocukların özelliklerinden birkaç tanesidir. Böyle çocuklar akranları tarafından dışlanır ve dışlandıkça olumsuz davranışları artar (Kayhan Aktürk, 2015).

Duyguların düzenlenebilmesi çocukların sosyal açıdan yetkin olmasını sağlamanın yanında, akademik başarıya açılan bir kapı olarak araştırmalara konu olmaktadır. Örneğin; çocukların okul hayatında başarılı olmaları ve uyum sıkıntıları yaşamamaları bu beceri ile ilişkilendirilir (Herndon, Bailey, Shewark, Denham, Bassett, 2013; Şahin, 2019; Alkan, 2020). Çocuğun okula hazırbulunuşluğu ve okul hayatında sosyal açıdan yetkin olabilmesi duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olmasına bağlanmaktadır (Sezgin Acar, 2021). Duygularını düzenlemeyi başarabilen çocukların davranışlarını da düzenleyebildiği görülmüştür (Green, Passarelli, Smith-Millman, Wagers, Kalomiris ve Scott, 2019; Vardi, 2021). Anaokuluna devam eden çocuklar üzerinde yapılan duygu yeterliği ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen Trentacosta ve Izard (2007), yaptığı araştırmada çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmüştür ve aynı çocukları birinci sınıfta da takip edip akademik yetilerini ve duygu düzenleme becerilerini değerlendirmiştir. Araştırmanın sonuçları; duygu düzenleme becerilerinin ilkokul öğrencilerinin sosyal yaşamda problem çözme yetilerini, olumlu davranışlarını, sınıf uyumunu ve akademik başarılarını pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Yeterince desteklenmiş ve gelişmiş duygu yeterliliğinin okul çağındaki çocukların sosyal uyumunu artırdığı ve sorunlu davranış riskini azalttığı görülmüştür. Ayrıca duygularını

rahatça ifade edip düzenleyebilen bu çocukların öğretmen ve akranlarıyla işbirlikçi tutum sergilediği bu açıdan da okul hayatında daha başarılı oldukları bilinmektedir (Herndon, Bailey, Shewark, Denham, Bassett, 2013). Bu başarı araştırılırken duygularını uygun şekilde düzenlemeyi başarabilen çocukların sorunlarla başetmede zorlanmadığı görülmüştür. Karşılaştığı sorunlar karşısında duygu kontrolünü sağlayan çocukların hata yapma olasılığı da azalmaktadır. Böylece sosyal becerilerin yanı sıra akademik açıdan düşünüldüğünde de bu becerilerin gelişmesi çocuklara fayda sağlamaktadır (Yılmaz, 2019).

Duygu düzenleme, küçük yaştan itibaren önce ailede sonra okulda devam eden eğitimlerle geliştirilmesi mümkün bir beceridir. Okul öncesi dönemde çocuklara verilen duygu içerikli eğitimler, çocukların problem çözme becerilerini geliştirmektedir. Olumsuz duygularıyla başa çıkma ve duygu düzenleme konularında eğitilen çocuklar karşılaştıkları sorunlar karşısında daha etkili çözümler bulmaktadır (Mestci, Gökkaya, Ormankıran, 2019). Duygusal öz düzenlemeyi güçlendiren bu eğitimler çocukların akran ilişkilerini güçlendirirken, çocuklarda görülen çekingenlik, kaygı ve uyumsuzluk gibi sorunlarda azalma sağlamaktadır (Wymen, Cross, Brown, Yu, Tu, Eberly, 2010; Sarıbaş, 2022). Tüm bunlar değerlendirildiğinde çocuklarla küçük yaştan itibaren duygu düzenleme konusunda çalışma yapmanın olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir. Ancak tek başına çocuklarla çalışmak bu becerilerin kalıcılığını sağlamak açasından yetersiz kalabilir. Çocuklar doğdukları andan okul çağına gelene kadar en çok aileleriyle vakit geçirir. Aile ortamlarında bulunan bazı riskler (ilgisizlik, ekonomik dezevantaj ve benzeri) çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkiler. Ülkemizde okullarda bu çocukların belirlenmesi için okul risk haritaları kullanılır. Böylece hangi çocuğun ne tür bir risk altında olduğu belirlenir ve ona göre bireysel veya grup çalışmaları planlanır. Bu ailelerin belirlenip hem ebeveynler hem de çocuklar ile duygu içerikli çalışmalar yürütülmesi, çocukların duygusal gelişimi açısından önemlidir (Ellis, Alisic, Reiss, 2014).

Duygu düzenlemenin gelişimindeki temel etkenleri incelemeye değer gören araştırmacılar son yıllarda duygu düzenlemeyi ve çocukların olumsuz duyguları karşısında çevreden verilen tepkileri çeşitli açılardan incelemeye başlamışlardır (Yağmurlu ve Altan, 2010). Çocuklukta çevre, çocuğun sosyal ilişkilerini düzenlemesinde belirleyicidir (Rees, vd., 2013). Sosyal ilişkilerin sağlıklı gelişimi için, verilen tepkilerin uyumlu olması ve duygusal tepkilerin düzenlenmesi gerekir. Çocuğun en yakınında bulunan çevresi ise ailesidir ve çocuğun ailesi ile kurduğu iletişimin kalitesi ile ailenin çocuğa karşı tutumlarının etkisi çeşitli araştırmalara konu olmuştur (Kuru, Kesen, Kesmez, 2021). Duygu becerileri güçlü olan bir ailede yetişen

çocukların duygularına önem verilir ve duygularını ifade edebilecekleri bir ortam sağlanır (Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007). Böyle bir aile ortamının çocuğun duygusal gelişimine olan etkisi tartışılamaz. Çocuklar etrafındaki insanları, özellikle de ailelerini gözlemleyerek onların olaylara karşı tepkilerini ve duygularını takip eder. Bu sebeple anne babaların çocuğu için sağlıklı bir ortam hazırlaması, kendi duygu ifadeleri ve davranışlarıyla da çocuklarına model olmaları gerekir. Çocukların duygularını, özellikle de öfke, korku, üzüntü, mutsuzluk gibi olumsuz duygularını nasıl ifade edecekleri anne babanın bu duyguları nasıl ifade ettiği ile ilişkilidir. Bu konuda çocuklarına model olan ve bu duyguların yaşanmasının doğal olduğu konusunda çocuklarına telkinde bulunanan ebeveynler çocuklarının duygusal gelişimine büyük bir katkı sağlamaktadır (Denham, Basset ve Wyatt, 2007; Eisenberg vd., 1998). Aileler çocuklarının duygularını farkında olup, onları anlayıp, duygusunu isimlendirip ve gerekli sınırları çizip çocuğa uygun stratejiler kullanarak sorunlarını çözmesinde destek olduklarında onların duygularına bir bakıma koçluk yaparlar (Gottman ve Declaire, 1997). İşte bu şekilde çocuklar, ailenin kullandığı stratejileri öğrenir ve kendi yaşadığı olaylarda kullanmaya başlar (Yükcü, 2017). Ebeveynlerin çocuklarının duygularını ifade etmesine yardımcı olmasını sağlayan duygu koçluğu üzerine yapılan araştırmalar, çocuğun sosyal yeterliliğini ve duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır (Baker vd., 2010). Ayrıca anne babalara verilen duygu koçluğunu içeren psikoeğitimlerin erken çocuklukta davranış problemlerini minimuma indirmede etkili olduğu görülmüştür (Havighurst, Wilson, Harley, Kehoe, Efron, Prior, 2012). Bununla beraber ebeveynlerin çocuklarının duygularına karşı gösterdiği duyarlılık, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde önemli bir etkendir (Yağmurlu, Altan, 2010). Hajal ve Paley'e (2020) göre ebeveynlerin davranışlarının, özellikle de duygularla ilgili çocuklarıyla yaptıkları konuşmalar, çocukların duygularını ifade biçimlerini ve duygusal tepkilerini önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Benzer bir araştırmada da, ebeveynlerin özellikle annelerden gelen duygu ifadelerinin ve desteğinin, çocukların günlük stresle yapıcı başa çıkmalarındaki yeri vurgulamıştır (Valiente, Fabes, Eisenberg, Spinrad, 2004). Çalışmalar ayrıca çocuklarının olumsuz duygularına daha destekleyici tepkiler sergileyen ebeveynlerin, daha uyumlu başa çıkma veya duygu düzenleme stratejileri kullanan çocuklara sahip olduğunu da göstermiştir (Gentzler, Contreras-Grau, Kerns, Weimer, 2005). Bu bulgular, ebeveynlerin duygusal becerilerinin, çocukların duygusal gelişimi ve refahı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Ebeveynler ve çocuklar arasındaki iletişimin duygusal açıdan açık olması, çocukların yapıcı başa çıkma stratejileri kullanmalarıyla ilişkilendirilmiştir (Gentzler vd., 2005). Yani ebeveynlerin kendi duygularını düzenleyebilmesi çocuklarının duygu düzenleme becerilerini de etkilemektedir (Kaya, 2021).

Duygularını kontrol edip düzenlemeyi başarabilen ebeveynlerin, çocuklarının duygusal ve davranışsal olarak yaşadığı sorunlar karşısında olumlu müdahaleleri daha fazla kullandığı gözlenmiştir (Hajal ve Paley, 2020). Benzer şekilde duygusal olaylarla ilgili anne-çocuk diyaloğunun kalitesi, çocukların baş etme stratejileriyle ilişkilendirilmiştir; anneleriyle daha kaliteli diyalog kuran çocukların, olumsuz duygularla baş etmede olumlu stratejileri daha fazla kullandıkları görülmüştür (Overbeek, Koren-Kaire, Schipper, Schuengel, 2021). Bunun yanında, annelerin çocuklara yönelik olumsuz duygu ifadelerinin fazla olması, çocukların yapıcı başa çıkma becerilerini daha az kullanmasına sebep olduğu bulunmuştur (Goodvin, Carlo, Torquati, 2006). Başka bir araştırmada çocukların olumsuz duyguları anlama yeteneğinin anne-çocuk uyumunu önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir. Bu açıdan çocukların olumsuz duygularını düzenleyebilmelerinde annelerin önemli bir etken olduğu görülmüştür (Ahmetoğlu, Ildiz, Acar, Encinger, 2018). Sonuç olarak literatür, annelerin duygusal ifadelerinin, iletişimlerinin ve duygusal işleyişinin çocukların olumsuz duygularıyla başa çıkmaları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, çocukların olumsuz durumlar karşısında başa çıkma stratejilerini ve duygusal düzenlemelerini şekillendirmede anne etkisinin önemini vurgulamaktadır.

Çocuklarla duygular konusunda çalışırken aynı zamanda aile ile işbirliği yapmak çocukların duygusal gelişimine katkı sağlayarak ailenin de bu konuda bilinçlenmesini sağlar. Sosyal öğrenme sayesinde çocuk olaylar karşısında çevresindekileri gözlemleyerek öğrendiği duygu tepkilerini, gün içinde yaşadığı duygularla başa çıkmak için kullanır. Çocukların birincil çevresi olan ailenin duyguları desteklemesi ve duyguların ifade edilmesi için çocuğa uygun ortam oluşturması bu açıdan kıymetlidir. (Yılmaz, 2020). Ayrıca anneler çocuklarının olumsuz duygularıyla başederken kullandıkları stratejilerle de çocuklarına model olmaktadır (Sille, 2016). Ebeveynlerin çocuklarının olumsuz duyguları karşısındaki tepkilerini ve bu duygularla ilgili konuşmalarını içeren olumlu ve olumsuz duygu tepkileri son zamanlarda araştırmalara sıklıkla konu olmuştur. Çocukların duygularını destekleyen, ifade edip anlamlandıran ve düzenlemeye yardımcı olan model davranışlar olumlu duygu tepkileri olarak görülürken; küçümseyen, cezalandıran ve ilgisizlik içeren sıkıntılı tepkiler olumsuz duygu tepkileri olarak görülmektedir (Eisenberg vd., 1999; Garner, Dansmore ve Southam-Gerrow, 2007; Yağmurlu, Altan 2010). Anne babanın çocuğun duygularına karşı nasıl tepkiler gösterdikleri ve kendi duygularını nasıl düzenledikleri çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkilediğinden ötürü ebeveynlerle çalışırken özellikle çocukla en çok vakit geçiren aile üyesi olan annelerle çalışmak çocukların duygu düzenleme becerilerine olumlu katkı

sağlamaktadır (Metin, 2010). Karaş'a (2021) göre annelerin duygusal zekalarının yüksek olması çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini sağlamaktadır. Çocukların duygularına anneler tarafından destekleyici tutumlar sergilenmesi, duygu düzenleme becerilerini olumlu etkilemektedir (Morelon, Shaffer, Suwang, 2014; Kurbet, 2010). Çocuğuna karşı ilgili tutum sergileyen anneler, çocuğun öfke duygusunun azalmasını sağlar ve çocuğun olumsuz duygusunu ifade ederken olumlu stratejiler kullanma olasılığını artırır (Cole, Dennis, Smith-Simon ve Kohen, 2009; Rogue, Verissimo, 2011; Gudmundson, Leerkes, 2012). Annelere duygu içerikli verilen eğitimlerin öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümler karşılaştırıldığında, annelerin kendi duygularını yönetmelerinde ve çocuklarının olumsuz duygularıyla başetmelerinde eğitimlerin olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Tekin, 2016). Bu eğitimler annelerin duygu içerikli tepkiler vermesine yardımcı olur. Bunun yansıması olarak çocukların kendi duygularını düzenleme becerileri de gelişmektedir (Uğur Ulusoy, 2018). Özellikle problemli davranışlar gösteren çocukların annelerine verilen davranış, duygu ve başetme stratejileri ile ilgili eğitimlerle annelerin duygu düzenleme ve problem çözme becerileri geliştirildiğinde; çocuklarının da duygu düzenleme, odaklanma ve dikkatini başka yöne çevirebilme gibi becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Sarıot Ertürk, 2019). Tam tersi olarak, annelerin duygu düzenleme güçlüğünün olması çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini engellemektedir (Are ve Shaffer, 2016; Crespo, Trentacosta, Aikins ve Wargo-Aikins, 2017; Yılmaz, 2020). Ebeveynler çocuğunun olumsuz duygusu ile başederken olumsuz stratejileri sıklıkla kullanıyorsa çocukların duygusal tepkilerini yoğun bir şekilde yaşamasına sebep olur. Bu da çocuğun sosyal becerilerini olumsuz etkiler (Fabes, Leonard, Kupanoff, Martin, 2003). Ayrıca olumsuz duyguların kabul gördüğü aile ortamında büyüyen çocukların, duygu düzenleme becerilerinin arttığı bilinmektedir. Ailesi tarafından duygularına rehberlik edilen bu çocukların saldırganlık davranışlarının da azaldığı görülmektedir (Ramsden, Hubbard, 2002).

Duygusal tepkileri düzenleyememek psikolojik ve fiziksel hastalıklarla ilişkilendirilir (Gross ve Thompson, 2007). Yani duygusal beceriler çocukların sosyal ilişkileri kadar psikolojik sağlığı için de önemlidir (Berk, 2015). Duygu durumlarını kontrol edemeyen veya düzenleyemeyen çocuklar çeşitli sorunlarla karşılaşılabilir; dikkat eksikliği ve hiperaktivite, duygu durum bozuklukları ve kaygı bozukluğu gibi tanıların yanı sıra okullarda sıklıkla rastlanılan sinir hali ve saldırgan davranışlar gibi problemler bu sorunlar arasındadır (Krieger, Leibenluft, Stringaris ve Polanczyk, 2013; Shields ve Cicchetti, 2001). Bu gibi duygusal ve davranışsal sorunların çocukların ve aile bireylerinin işlevselliğini bozduğu düşünülmektedir

(Copeland, Shanahan, Costello ve Angold, 2009). Çocukluk çağında önemi olduğu kadar yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin karşılaşabileceği zor ve stresli durumlar için de duygu düzenleme becerileri büyük önem taşımaktadır. Yeterli düzeyde düzenlenemeyen duygular kişinin iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilediği gibi ilerleyen dönemde kişiler arası duygusal ilişkilerin bozulmasına ve ailelerin parçalanmasına da neden olabilir (Cengiz, 2019; Ümmet, 2023).

Özetle, sosyal duygusal alanda hızla gelişmekte olan okul öncesi çağdaki çocukların yakın çevresiyle kurdukları iletişim, yeni deneyimler edinmelerini sağlar (Ersan, 2017). Bu deneyimlemeler sırasında meydana çıkan duyguların anlaşılması, ifade edilmesi duygu düzenleme becerilerinin gelişimi açısından önemlidir ve ebeveynlerin bu konudaki yaklaşımları da önemli bir etkiye sahiptir (Chaplin ve Aldao, 2013; Halberstadt ve Lozada, 2011). Annelerin ve babaların sosyal çevrelerine ve kendi çocuklarına yönelik kullandıkları yöntemler çocukların duygu düzenleme ve kontrol becerilerini geliştirirr. Bu açıdan ebeveynler çocukları için model pozisyonundadır. Tüm bunlar düşünüldüğünde ebeveynler, çocuklarının duygularını doğru anlamalı ve çocuklarıyla ilgili olumsuz bir durumla karşılaştıklarında zor da olsa yoğun tepkiler göstermemelidir (Liman, 2020). Burada devreye hem çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirerek çocuklarda sağlıklı duygusal gelişimi teşvik etmeyi amaçlayan hem de ebeveynlere bakış açısı kazandırarak işlevsel stratejiler sunacak ve çocuğunun yaşadığı olumsuz duygularla (öfke, korku, üzüntü, utanç, endişe ve hayal kırıklığı) başa çıkma becerilerini geliştirecek çalışmalar girmektedir. İşte bu 6 olumsuz duygunun her biri üzerinde çalışmak ve çocukların bu duygularla nasıl başaçıkacağını öğrenmelerini sağlamak, çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi için çok kıymetlidir. Bu amaçla anneler ve çocukları için ayrı ayrı hazırlanmış Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının etkililiğini inceleyen bu araştırmanın sorusu "*3-6 yaş aralığındaki çocuklar ve bu çocukların anneleri için hazırlanan Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının, çocukların olumsuz duygularını düzenlemeye ve annelerinin bu duygularla başetme becerilerine etkisi var mıdır?*" şeklinde düzenlenmiştir.

1.2.Amaç ve Hipotezler

Duygu düzenleme becerileri insan yaş aldıkça gelişen ve birey için temel bir gelişim ödevidir (Stifter ve Augustine, 2019). Okul öncesi dönemde motor, duygusal ve bilişsel gelişim alanlarının hızla ilerlemesi çocuğun duygularını düzenleme becerilerinin de gelişmesini sağlar

(Yılmaz, 2020). Bu dönemde annelere ve çocuklara verilecek eğitimler çocukların gelişim dönemlerini daha sağlıklı atlatmalarına destek olur.

Bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme psikoeğitim programının 3-6 yaş aralığındaki çocukların olumsuz duygularını düzenleme ve annelerinin bu duygularla başetme becerilerine olan etkisini araştırmaktır. Okul öncesi çağda çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve annelerin çocuklarının olumsuz duygularını tanıma ve bu duygularla baş etme stratejilerini geliştirmek için anneler ve çocuklar için ayrı ayrı duygu düzenleme psikoeğitim programları hazırlanmıştır. Bu amaçla birlikte annelerin çocuklarının olumsuz duygularla başa çıkma becerileri de incelenmiştir. Bu temel amaç doğrultusunda yapılacak araştırmaya ilişkin olarak kurulan hipotezler aşağıda verilmektedir:

1. Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol gruplarının Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ) ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Çocuk Deney grubunun OÖDDBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Çocuk Kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

4. Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol grubu OÖDDBÖ son test puan ortalamaları arasında Çocuk Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

5. Anne Deney ve Anne Kontrol gruplarının Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başetme Becerileri Ölçeği (ÇODBÖ) ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
6. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Anne Deney grubundaki annelerin ÇODBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
7. Anne Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.
8. Anne Deney ve Anne Kontrol grubu ÇODBÖ son test puanları arasında Anne Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

1.3.Önemi

İlk çocukluk çağında çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinde edinmeleri gereken kazanımlardan biri duygu düzenleme becerileridir. Duygu düzenleme becerileri sayesinde çocuklar, karşılaştıkları olaylar karşısında vereceği tepkileri belirlerler. Çocuğun tepkisinin aşırı veya sönük olması sosyal alanda sıkıntı yaşamasına sebep olur. Duygusal gelişim çocuğun duyguları anlama ve iletişim kurma şeklini de belirler (Fox ve Stifter, 2005). Bu nedenle erken çocuklukta bu gelişimi desteklemek ve desteklemek için neler yapılabileceğini bilmek önemlidir. Çocukluk çağında duyguları anlama, tanıma ve ifade etme becerilerini geliştirmek ileriki yaşlarda sosyal ilişkilerinin daha kuvvetli olması ve duygu düzenleme becerilerinin eksik olmasından kaynaklanabilecek ruhsal hastalıkları engellemek adına da önemlidir (Eisenberg ve Morris, 2002).

Çocukluk çağında ailelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla başa çıkması ve çocuklarına verdikleri duygu içerikli tepkiler, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Ebeveynlerin duyguyu tanıma, anlama ve ifade etme konularında çocuklarına yardımcı olması, onların duygularını düzenlemelerini ve duyguyla orantılı tepkiler vermelerini sağlar. Bu dönemde aileler çocuklarının yaşadığı olumsuz duygular karşısında, bu duygudan kurtulabilmek için kullanabilecekleri olumlu stratejileri çocuklarına öğreterek problemler büyümeden çözmeye destek olurlar (Topal, 2021). Nitekim Lee ve Kim (2019) ebeveynlerle yapılan duygu içerikli çalışmaları derledikleri makalesinde, ebeveyn eğitimlerinin çocukların davranış problemlerini azaltmak açısından değerli olduğunu önemle vurgulamıştır. Bu nedenle bu araştırmada çocuklara verilen duygu düzenleme eğitiminin, çocukların duygusunu anlama, ifade etme ve olumlu stratejiler geliştirme konularında elde edeceği kazanımlara katkı sağlaması için annelere de duygu düzenleme eğitimi hazırlanmıştır.

Ulusal Tez Merkezi'ne bakıldığında, 2023 yılına kadar duygu düzenleme becerileri ile ilgili okul öncesi dönemde yapılan araştırmaların çoğunlukla nitel araştırma deseniyle yapıldığı görülmüştür (Aksoy, 2022; Alkan, 2020; Arslan, 2023; Arslan Özkılıç, 2021; Can Öztürk, 2018; Çelen, 2022; Civil, 2022; Çolak, 2022; Demiral Tetik, 2022; Emin, 2023; Erçakallı, 2022; Gökşen, 2019; Gökpınar, 2022; Karaş, 2021; Kayhan Aktürk, 2015; Kapucuoğlu, 2023; Koca, 2020; Metin, 2010; Özkan, 2019; Şahin, 2015; Şahin, 2019; Tulprar, 2019; Vardi, 2021; Yaşar, 2019; Yıldırım, 2022; Yurdaışık, 2023). Deneysel desende yapılan araştırmalara bakıldığında; okul öncesi dönemde çocuğu olan annelerle yapılan çalışmalar (Ülker Erdem, 2019), okul öncesindeki çocuklarla yürütülen araştırmalar (Aksakal ve Güloğlu, 2021;

Altınbaş, 2023; Durmuşoğlu Saltalı ve Deniz, 2010; İlhan Yıldız, 2022; Şepitçi Sarıbaş, 2022; Tekfidan, 2023) görülürken, Topal'ın (2021), Tekin'in (2016) ve Uğur Ulusoy'un (2018) çocuklarla ve ebeveynleriyle beraber yürüttüğü çalışmalar dışında ebeveyne ve çocuklara aynı anda çalışma yapılan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Uğur Ulusoy'un (2018) çalışmasında sadece çocuklara eğitim verilmiş, ebeveynlere oturumların hemen sonrasında yapılan etkinliklerin fotoğraf ve videoları gönderilip verilen kazanımı evde nasıl destekleyebilecekleri paylaşılmıştır. Bunun yanında bazı oturumlarda ebeveynler de sürece dahil edilmiştir.

Uluslararası alanyazına bakıldığında araştırmacılar çocukların duygu düzenleme becerilerini birçok kavramla karşılaştırmışlardır. Cole, Dennis, Smith Simon, Cohen (2009) duygu sosyalleşmesi ve çocuğun öz düzenlemesinin çocukların duygularını düzenleyebilmeleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Morris, Silk, Morris, Steinberg (2011) çocukların duygu düzenleme stratejileri kullanımıyla, öfke ve üzüntü ifadeleri arasındaki ilşkiyi incelemiştir. Bir başka araştırmada çocukların duygu düzenleme becerileri ile çocukların kullandığı şiddet içerikli tepkilerin arasındaki ilişki incelenmiştir (Helmsen, Koglin, Petermann, 2012). Di Maggio, Zappulla, Pace (2016) araştırmasında çocukların duygu düzenleme becerileri, duygu bilgisi ve uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ghanbari, Vahidi, Behzadpoor, Goudarzi, Ghabezi (2023) 3-6 yaş aralığındaki çocukların duygu düzenleme becerileriyle anne babanın yansıtıcı işleyişi ve çocukların psikosoyal işleyişi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaların dışında bazı deneysel çalışmalara da rastlanmıştır. Alanyazında kekemeliği olan ve olmayan okul öncesi çocukların duygu uyandıran koşullar sırasında duygu düzenlemeleri üzerine (Ntourou, Conture, Walden, 2013); çocukların duyguyla ilgili anlatılarını ortaya çıkarmak için hikaye tamamlama görevlerine dayalı (Sala, Pons, Molina, 2014); verilen bilişsel eğitimin çocukların duygu düzenlemesini geliştirmesi üzerine (Xie, Siman, Fang, 2021) deneysel çalışmalar bulunmaktadır.

Anneler üzerinde yapılan çalışmalar için Ulusal Tez Merkezi'ne kayıtlı araştırmalara bakılmıştır. Okul öncesi dönemde annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla başetme konusunda yapılan çalışmalar incelenmiştir. Uludağ Kanbur (2023) okul öncesi dönemde çocukların davranışsal ketlenmesi ve akran ilişkilerinde annelerin çocuklarına verdiği duygusal tepkilerin düzenleyici rolünü araştırmıştır. Kishalı (2022) annelerin duygular karşısındaki tepkilerinin, çocukların bu yüzyıldaki becerilerinin psikolojik sağlamlıkları ile olan ilişkisini incelemiştir. Yapılan bir diğer çalışmada okul öncesi çağdaki çocukların kaygı yaşadığı durumlar karşısında, ebeveynlerinin çocuklarına verdikleri tepkiler incelenmiştir

(Derdiyok, 2022). Çelik (2022) araştırmasında çocuk davranışları, ebeveyn tutumu ve duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Altıntop (2019) anne babaların verdiği duygu içerikli tepkiler ile çocukların sosyal yetkinliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Haşçuhadar (2015) 4-5 yaşlarındaki çocukların anneleri ve öğretmenleri aracılığıyla yaptığı araştırmada ebeveynlik davranışları, duygu içerikli tepkiler, keyfi erteleme, sosyal yetkinlik ve yaratıcı beceriler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaslı (2022) annelerin duygu sosyalleştirmelerinin 3-6 yaş aralığındaki çocukların anneleri ile aralarındaki ilişkiye ve çocukların sosyal yetilerine olan etkisini incelemiştir. Özkan (2015) araştırmasında annelerin verdiği duygu içerikli tepkiler ile çocukların kendini kişilikleriyle ilgili inançları ve sosyal problem çözme becerilerini incelemiştir. Büyükbiçer (2019) çocukların duygusal zeka düzeyleri ile annelerinin çocukların duyguları karşısında verdikleri tepkiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun yanında duygu düzenleme becerilerini ve annelerin çocuklarının olumsuz duyguları karşısında verdikleri tepkileri beraber ele alan çalışmalar da vardır (İnce, 2020; Köse, 2019; Mutlu, 2020; Özkan, 2019; Şahin, 2023).

Bu araştırmada aynı anda hem çocuklarla hem annelerle çalışıp her iki grup üzerinde ayrı ayrı ölçüm yapılmış olması ile diğer deneysel araştırmalardan ayrılmaktadır. Bunun yanı sıra, okul öncesi dönemde yapılan araştırmalarda kullanılan duygu düzenleme becerileriyle ilgili ölçekler ebeveyn veya öğretmen formu ile sınırlı kalmıştır. Ülkemizde bu yaş grubuna dönük olarak duygu düzenleme becerilerini içeren resimli veya terapötik hikayelerden oluşan ölçeklerle yapılan araştırma sayısının kısıtlı olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalar Tekfidan (2023) ve Demiral Tetik (2022) tarafından yapılmış olan iki araştırma ile sınırlı kalmıştır. Tekfidan (2023) yaptığı araştırmada hikâye temelli etkinliklerin 5-6 yaş aralığındaki çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisini incelerken, Acar'ın (2021) geliştirdiği resimli ölçeği kullanmıştır. Demiral Tetik (2022), okul öncesi çağda olan çocukların bakış açısı alma becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırmada Acar'ın (2021) geliştirdiği resimli ölçeği kullanmıştır.

Bu araştırma hem okul öncesi çocuklarla çalışılması, hem de çocukların duygu düzenleme becerilerine ve annelerinin çocuklardaki olumsuz duygularla başetme becerilerine yönelik psikoeğitim gruplarının etkililiğini birlikte inceleyen deneysel bir çalışma olması açısından literatürdeki eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hazırlanan psikoeğitim programlarının duygu düzenleme becerileri ve olumsuz duygularla başetme becerileri ile ilgili yapılacak deneysel desendeki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bulgular sayesinde okul öncesi 3-6 yaş aralığındaki çocukların, annelerinin ve

onları eğiten öğretmenlerin duygular konusundaki farkındalığı artacaktır. Duygu düzenleme süreçlerinin önemi vurgulanırken annelerin de olumsuz duygularla baş etme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen araştırmanın bu konuda çalışmak isteyenlere ve okul psikolojik danışmanlarına yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Tuzla İlçesinde okul öncesi öğrenime devam eden 3-6 yaş aralığındaki çocuklarla, bu çocukların deney ve kontrol grubuna alınan anneleriyle sınırlı tutulacaktır.
2. Araştırmaya sadece anneler dahil edilecektir.
3. Araştırmadan elde edilecek veriler, "Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği"nin ve "Olumsuz Duygularla Başetme Ölçeği"nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

1.5.Sayıltılar

Araştırmada kullanılacak Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin çocuklar tarafından içtenlikle tamamlanacağı varsayılmaktadır.

Annelerin Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği'ni ciddiyetle ve tarafsız bir şekilde cevaplandırdıkları varsayılmaktadır.

1.6.Tanımlar

Duygu: "Sosyal ilişkilerin ve iletişimin merkezinde bulunan bireyin, çevresindeki diğer insanlarla arasındaki etkileşimi başlatma, sürdürme ve bitirme girişimleri veya buna hazıroluşluk olarak tanımlanmaktadır" (Akt., Acar, 2021).

Duygu Düzenleme: Bireylerin duygularını kontrol ederken kullandıkları stratejilerdir (Gross, 1998; Gross ve John, 2003).

Duygu Düzenleme Becerileri: Kişinin kendi duygularını ve çevresindekilerin duygularını anlama, ifade etme, olumsuz duygularıyla baş ederek olumlu duygularını devam ettirebilme yeteneğidir (akt., Acar, 2021).

Duygularla Başetme*:* Çocukların olumsuz duygularına karşı ebeveynlerin bu duyguları farkına varmasını, kabul etmesini ve bu duygularla ilgili verdikleri tepkileri ve kullandıkları stratejileri içerir (Yağmurlu ve Altan, 2010).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın ana değişkeni olan duygu kavramı, duygu kuramları, duygu düzenleme kavramı ve annelerin çocuklarının olumsuz duyguları ile baş etme becerileri kuramsal ve kavramsal olarak ele alınacatır. En son bölümde ulusal ve uluslararası alanyazında konuyla ilgili yapılmış araştırmalar incelenecektir.

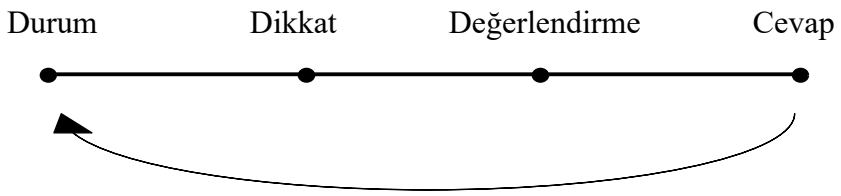
2.1. Duygu Kavramı

Duygular ve duyguların bir çok anlamda ele alınması psikolojinin önem verdiği alanlardandır. Duygular kişilerin durumları algılayışını değiştirir ve sosyal ilşkilerine yön verir (Strayer, 2002). Duyguya ilişkin çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Lazarus'a göre duygular bireylerin bir durumu bir hedefe göre değerlendirdiğinde doğar ve tekrarlayan sorunlara zaman içerisinde denenmiş cevaplar sağlar (akt., Gross, 2002). Bu değerlendirmeyi sağlayan hedefler kalıcı (hayatta kalmak) veya geçici (bir kurabiye istemek), istendik ve karışık (kariyerinde uzman olmak için hevesli olmak) veya farkında olmadan ve basit (yerdeki taşların çizgilerine basmamak) olabilir (Gross, 2014). Campos vd. (2004) duyguyu kişinin etrafındakilerle iletişimi başlatmak, devam ettirmek ve sonlandırmak için girişimde bulunması olarak tanımlarken; Goleman (2013) duyguyu, bireyi hisleri doğrultusunda harekete geçiren psikolojik ve biyolojik süreçleri içeren bir hal olarak tanımlamaktadır. Bahsedilen bu hisler kişilerin yüz ifadelerine yansır ve dünyanın neresinde olursa olsun bu ifadeler aynı duyguyu göstermektedir (Goleman, 2013).

Duygular kişi için önemli bir durum olduğunda ortaya çıktığı gibi bazen de otomatik olarak tetiklenir (Gross, 2002). Bireyin sevdiği birisi hakkında kötü konuşmalara şahit olması durumunda anlam analizi yaparak duygularının yükselmesi kişi için önemli bir durumu nitelemektedir; akrep gördüğünde tedirgin olup geriye çekilme ise duygunun istemsiz bir şekilde tetiklenmesine örnektir. Yani duyguların ortaya çıkışı iki türlü olmaktadır. İlki; kişinin duruma dikkat etmesi sonucu verdiği bir tepki ve kişinin istediği hedefler doğrultusunda bir anlam yüklemesi şeklinde olur. İkincisi daha karmaşık süreçleri içerir. Bireyin hayatta kalmak için kendini koruması, kaçması gibi bir hedef olurken; arzular, istekler, hayaller gibi daha karışık süreçleri de içerebilir. Fakat kişinin hedefi ne olursa olsun, kişinin yaşadığı psikolojik durum duygunun oluşmasını sağlar. Duygular bireyleri harekete geçirir; yüz ifadelerini, duruşlarını, vurmalarını, kaçmalarını, kalmalarını etkiler. Hedefler zaman içinde

farklılaştığında duygular da değişebilir (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007). Duygular sonucu oluşan bu tepkiler sinir siteminin deneyimsel ve davranışsal tepkileridir (Lang ve Brandley, 2010).

Gross (2014) Duygu Modelinde duygunun doğuşunu gösteren bir şekil sunmuştur. Bu modelde durum, dikkat, değerlendirme ve cevap dizimi yer almıştır. Duygu modeli Şekil.1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Gross'un Duygu Modeli (Gross, 2014)

Gross'un Duygu Modeli'ne göre duygular dikkati zorlayan kişi-durum işlemlerini içerir ve çevreden gelen psikolojik bir durumla doğar. Bu psikolojik durum içsel (sinsi bir şüphe) ve dışsal (eve giren bir yılan) olabilir. Bu durum kişinin dikkat alanına girer. Dikkat edilen durum, içsel de olsa dışsal da olsa bu durumun ne anlama geldiği bireysel değerlendirmelerle belirlenir. Ardından kişi bu değerlendirmeye uygun bir tepki geliştirir. Duygusal tepkiler değişen, deneyimsel, davranışsal ve nörobiyolojik cevap sistemlerini içeren ve gelişen değerlendirmeler tarafından oluşturulur. Bu duygusal tepkiler, tepkiye yol açan durumu değiştirir (Gross, 2014).

İnsanın doğumundan ölümüne kadar tüm gelişme evrelerinde duygular yer alır. Bu duygular hem etrafımızda bulunanları etkiler hem de etraftakilerden etkilenir. Özellikle çocuklar çevreyi izleyerek duyguları kullanmayı öğrenir. En yakında bulunan ailenin çevreyle etkileşimini, sergilediği tutumları, duygularla başederken kullandığı olumlu ve olumsuz stratejileri takip ederek deneyim kazanır. Bu deneyimlerin olumsuz olması çocukların çeşitli problemli davranışlar sergilemesine yol açar (Kandır, 2004). Bu bağlamda erken çocukluktan itibaren çocuğun eğitim yoluyla duygusal ifadelerinin geliştirilmesi ve düzenlenmesi önemlidir (Reicher, 2010). Çocukların duygularını daha sağlıklı ifade ederek iletişim kurup sosyalleşmesi, yaşanılan problemleri azaltacağı gibi ruh sağlığını da korur (Thompson, 1994; Gross ve Thompson, 2007).

2.2. Duygu Kuramları

James-Lange Kuramı: Psikolog Williams James ve Fizyolog Carl Lange tarafından önerilen bu kurama James-Lange Kuramı denmektedir. Bu kurama göre fiziksel değişimler önce vücutta gerçekleşir bunlar da duygu deneyimlerine yol açar. Yani bireyler, bedenindeki fizyolojik değişiklikleri algılamasına bağlı olarak bir duygu yaşar. Bu teoriye göre duygular uyaranlara verilen bedensel tepkilerdir ve verilen her tepki farklı duyguların ortaya çıkmasını sağlar (Barlassina ve Newen, 2013). Örneğin kalp atışlarının hızlanmasıyla korku duygusunun hissedildiği anlaşılır. Bu kuram, fizyolojik süreçler ile duygusal deneyimler arasındaki ilişkinin açıklanması açısından değerlidir. Ancak kurama yöneltilen eleştiriler de vardır. Duyguların deneyimlenmesi için vücutta fiziksel bir değişiklik şartsa omuriliği zarar görmüş bireylerin duygularını daha az deneyimlemesi gerekir, bu da kuramın eleştirildiği noktalardandır (Chwalisz, Diener ve Gallgher, 1988: 820-828). Cannon da fizyolojik değişikliklerin duyguların nedeni olamayacak kadar yavaş ve belirsiz olduğunu savunarak James-Lange teorisini eleştirmiştir (Gendron ve Barrett, 2009). Eleştirilere rağmen James-Lange teorisi duyguların oluşumunu ve bedensel duyumların duyguları şekillendirmedeki rolünü anlamaya katkıda bulunmuştur.

Canon-Bard Kuramı: Bu teoriye göre duygular, James Lange teorisinin aksine bedensel değişimlerden çok beynin bazı kısımlarının aktive olması sonucu oluşur (Stanojlović vd., 2021). Kuram merkezi sinir sisteminde bulunan hipatalumusun etrafta yaşanan olaylar tarafından etkilendiği görüşüne dayanmaktadır. Hipotalamus etkilenince, talamus iki görevi yapar. Birincisi; fizyolojik değişiklikleri ortaya çıkarıp sinir sistemini uyarır. İkincisi; beyin kabuğuna gönderilen sinirsel akımlarla duygunun yaşanıp farkedilmesini sağlar (Cüceloğlu, 1998). Fizyolojik tepkiler ve duygu deneyimleri aynı anda ve birbirlerinden bağımsız bir şekilde oluşur. Yani bu kuram duyguların yalnızca bedensel duyumlar sonucu oluştuğu fikrine karşı çıkmaktadır (Weisfeld ve Goetz, 2013). Kurama göre birey dışarıdan bir uyaran aldığında beyin bu bilgiyi yorumlar ve duygu ile tepki oluşumunu sağlar (Stanojlović ve ark., 2021).

Arnold-Linsey Kuramı: Aktivasyon Kuramı da denilen Arnold Linsey Kuramı'na göre duygular uyaran, korteks, çevresel organlar, hipotalamus arasında oluşmaktadır (Cüceloğlu, 1998). Canon-Bard teorisine eleştirel bakmış ve farklı bir bakış açısıyla oluşturulmuş bir kuramdır. Bu kurama göre yaşanan duyguların sebebi o duygu karşısında verilen tepkilerdir (Yaşarsoy, 2006).

İki Faktörlü Duygu Kuramı: Stanley Schachter ve Jerome Singer tarafından savunulan kuram fiziksel ve bilişsel uyarılma arasındaki etkileşime odaklanır. Bu teoride bilişsel değerlendirmenin yanı sıra fizyolojik uyarılmanın rolüne odaklanır. Başka bir deyişle fizyolojik uyarılma bir tür bilişsel değerlendirme gerektirir. Bu değerlendirme fizyolojik uyarılma durumunun öfke, sevinç, korku vb. olarak tanımlanıp tanımlanmayacağını belirlemek amacıyla duyguları yorumlar. Dolayısıyla Schachter ve Singer, duygusal durumların genel fizyolojik özelliklerle karakterize edildiğini iddia etmektedir. Sempatik sinir sisteminin uyarılması ve bu uyarılma sonucu bilişsel faktörler devreye girer. Böylece fizyolojik durum analiz edilerek yorumlanır ve sınıflandırılır (Stanojlović vd., 2021).

Lazarus Duygu Teorisi: Lazarus'un değerlendirme teorisine göre, bir yaşam olayının kendisi duygu yaratmaz. Olayın önemi bilişsel olarak yorumlanıp değerlendirilene ve olaya verilen fizyolojik tepki işlenene kadar duruma duygusal bir tepki verilmez. Olaylara verilecek duygusal tepkiler, deneyimlerin birey için taşıdığı anlama göre farklılık gösterir. Yani her birey olayları kendisi için farklı değerlendirir, yorumlar ve tepkisini ona göre geliştirir. Bilişsel değerlendirme sayesinde çevredeki uyaranlar kaydedilir, eski deneyimlere göre çözülür, dönüştürülür ve depolanır. Bu sebeple her birey, olayları ve sonucundaki tepkiyi kendi iyiliği için farklı yorumlayacaktır (Ekman ve ark., 2003; Lazarus, 1975).

Gross'un Duygu Modeli: Bu modele göre duygular, kişinin dikkat alanına giren durumları değerlendirmesi sonucu verdiği tepkilerdir. Durum, dikkat, değerlendirme ve cevap (tepki) bu modelin dört üyesidir. Bu modelin ilk üyesi olan durum, genel olarak psikolojik bir durumdur ve çevreden gelen bir şey olarak belirtilir. Bu psikolojik durumlar içsel veya dışsal olabilir. Bir kez kişinin dikkat alanına giren bu durum bireysel hedefler doğrultusunda değerlendirilir. Bu değerlendirmelerin sonucunda duygusal tepki oluşur (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007).

Gross'un Süreç Modeli: Bu model Duygu Modeli'nin başlangıç noktası ile başlar ve onun üzerine kurulmuş bir modeldir. Süreç Modeli, Duygu Modelinde bulunan tüm adımları ele alır. Bu adımlar; durum seçimi, durum değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması, bilişsel değiştirme ve tepkinin hafifletilmesi olarak kişinin duygusunu düzenleyebileceği beş basamak olarak genişletilmiştir. Bu modele göre duygu düzenleme devam eden bir süreçtir. Verilen duygusal tepkiler yeni bir durumun oluşmasını sağlar (Gross, 2014; Gross, 2002).

2.3. Duygu Düzenleme

Bireylerin günlük yaşamını kolaylaştırmak için olaylar karşısındaki duygularını ve duygular karşısındaki tepkilerini düzenlemesi gerekir. Özellikle duygular uyumsuz gözüktüğünde, verilen duygusal tepkiler sıklıkla düzenlenmeye çalışılır. Böylelikle duygular hedefe ulaşmaya daha iyi hizmet eder. Bireyin sahip olduğu duyguyu ne zaman ve nasıl deneyimleyip ifade ettiğini gösteren sürecin tamamı duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Gross, 1998). Bunun yanında duygu düzenleme, bireyin kendi duygularını ve çevresindekilerin duygularını anlama, ifade etme, olumsuz duygularıyla baş ederek olumlu duygularını devam ettirebilme yeteneği olarak da tanımlanır (akt., Acar, 2021). Yağmurlu ve Altan'a (2010) göre duygu düzenleme; duyguları farketme, anlamlandırma, kabul etme ve dürtüselliği yönetme maharetidir. Duygu düzenleme bireylerin belli bir olay karşısında verdikleri duygusal tepkiyi değiştirmek veya düzenlemek için kişinin amacına hizmet eden içsel veya dışsal süreçleri içerir (Gross, 2014). Duygu düzenleme başa çıkma, ruh hali düzenleme, savunma ve duygulanım düzenlemesinden farklı olup; duygunun doğuşu, süresi, büyüklüğü, gecikmesi ve tepkinin azaltılması gibi süreçlerdeki değişiklikleri sağlar (Gross, 1998). İlk bakıldığında duygunun düzenlenmesi sadece olumsuz duyguları düzenlemek için kullanılıyor gibi görünse de zamanla olumlu duyguların da düzenlenmesi ve uygun biçimde ifade edilmesi gerektiği anlaşılmıştır (Gross, 1999). Kişi çok mutlu olacağı bir haber alsa da o sırada cenazede bulunuyorsa keyifli görünüp etrafına gülücükler dağıtamaz. Bu sebeple günlük hayatta olumlu duyguları da düzenlemek gerekir.

Duygular günlük hayatın tartışılmaz bir ögesidir ve istesek de istemesek de hislerimiz arka planda durmadan çalışır. Tavırlarımız, davranışlarımız ve sosyal etkileşimlerimiz üzerinde duygunun büyük bir etkisi söz konusudur (Gross, 1998; Koole, 2009; Porges, 2007). Kişiler için oldukça önemli olan duygu düzenlemesi duyguların uygun yerde ve zamanlı kullanılması için gereklidir (Gross ve Thompson, 2007). Duyguların düzenlenmesi için öncelikli ihtiyaç o duygunun tanımlanmasıdır. Tanımlanan duygu birçok aktivite kullanılarak düzenlenebilir. Örneğin; arkadaşlarla yaşanan bir tartışmadan sonra rahatlamak için uzun bir koşu yapmak, toplantı öncesi gergin hissedildiğinde müzik dinlemek gibi (Gross, 2014). Duyguların düzenlenmesi bazen bilerek, isteyerek, farkında olarak kullanılan bir beceriyken bazen de tam tersi bilmeden kullanılan bir beceridir. Bu beceri sayesinde gündelik yaşantılar düzenlenir, uygun tepkiler verilerek sosyal iletişim güçlendirilir ve olumlu deneyimler edinilir (Mauss, Bunge ve Gross, 2007).

Duygunun ifade şekli kişinin amacına göre belirlenir. Ancak zamanla, yani insan yaş aldıkça duyguyu anlaması, ifade etmesi ve düzenlemesi kolaylaşır. Kişinin içinde bulunduğu sosyal çevrenin de duygu becerilerinin edinilmesinde yeri önemlidir. Sosyal ortamlardaki ilişkilerin düzenlenmesi ve olumlu deneyimler edinmek için duyguların düzenlenmesi ve bu düzenlemenin yapılması için stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir (Yükçü, 2017). Doğduğundan itibaren ailenin sınırlarıyla büyümeye başlayan çocukların, okula başlayana kadar en yakın sosyal çevresi ailesidir. İşte bu çevrenin duyguları ifade şekli ve duyguları yaşama yoğunluğu çocuğa duygusunu nasıl yaşaması gerektiği konusunda ipucu olmaktadır (Bayhan ve Artan, 2005). Böylece çocuklar gün içinde birçok duygu yaşansa da bunların farklı şekilde, farklı yoğunluklarda yaşandığını ve bulunulan çevreye göre ifade edildiğini görür.

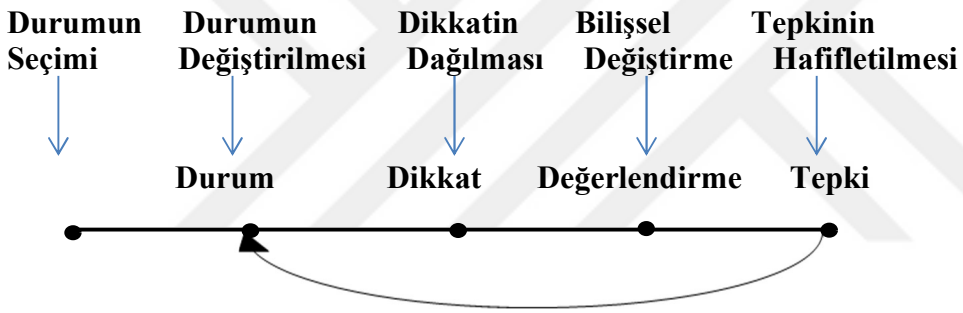
Günlük hayatta kişiler duygularının önüne engel koyabilir. Duygusunu dilediği gibi yaşamaması durumuna duygu bastırma denir (Çeçen, 2002). Duyguların bastırılması duruma göre olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilebilir (Gross, 2014; Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007). Duyguyu bastırma davranışı o an için etkilidir. Ancak kişinin rahatlaması için yeterli değildir (Gross, 2002). Özellikle travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişiler, bunu duygu düzenleme stratejisi olarak kullanır. Aslında insanların bastırmaya çabaladıkları bir duyguyu daha yoğun bir şekilde beyinde yaşadıkları bilinmektedir (Beck, Gudmundsdottir, Palyo, Miller ve Grant, 2006). Duyguları bastırmak yerine, düzenleyip kabul edilebilir bir düzeyde ifade edildiğinde kişinin anlaşılma ihtiyacı da karşılanmış olur. Böylece anlaşıldığını bilen kişinin duygularını dışa vurumu kolaylaşır (Çeçen, 2002).

Duygu düzenlemede üç bakış açısı vardır. Bunlardan ilki, kişilerin genellikle olumsuz duygularını azaltmaya çalışmasıdır. Bununla birlikte olumlu ve olumsuz duygular artırılabilir, azaltılabilir veya korunabilir. İkincisi, Duygu düzenlemenin birçok örneği bilinçlidir. Örneğin sinirlenince kendi dudağını ısırmak veya üzücü bir konuyu değiştirmeye çalışmak. Üçüncüsü, duygu düzenleme doğası gereği ne iyi ne de kötüdür. Örneğin cerrahların başarılı bir şekilde işlerini yapabilmesine izin veren duygu düzenleme stratejileri, işkencecilerdeki empatiyi de etkisiz hale getirebilir (Gross, 2002). Bu bakış açılarından yola çıkarak Gross (2014) duygu düzenleme sürecini ve stratejilerini sunan 5 aşamalı bir model ortaya koymuştur (bknz syf 22 şekil 2).

Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri, kişinin duygusal deneyimlerini yönetme ve değiştirme noktasında önemli bir rol oynar. Bireylerin duyguları üzerinde kontrol sahibi olmak için kullandıkları bilişsel veya davranışsal tekniklerden oluşur (Webb vd., 2012). Farklı stratejilerin duygusal açıdan ve psikolojik işlevsellik üzerinde farklı etkileri olabilir. Etkili duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygularını yönetmelerine ve onlarla baş etmelerine yardımcı olarak psikopatoloji geliştirme riskini azaltabilir (Choate-Summers, 2011).

Gross (2014), Duygu Modelinden yola çıkarak gelişen duygusal tepkilerin zaman içerisinde belirli stratejileri nasıl farklılaştırabileceğini gösteren bir duygu düzenleme modeli oluşturmuştur. Süreç Modeli adı verilen bu modelde öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri vurgulanmıştır. Aşağıda şekil 2'de Gross'un Süreç Modeli'nin şekilsel görünümü sunulmuştur.



Şekil 2. Gross'un Süreç Modeli (Gross, 2014)

Süreç modeline göre duygu düzenleme becerileri durum seçimi, durum düzenleme, dikkat dağıtma, bilişsel değiştirme ve tepki hafifletilmesi olarak adlandırılan beş basamaktan oluşur. Bu beş basamağın ilk dört basamağı öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinden oluşur. Beşinci basamak ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinden oluşur. Yeniden değerlendirme ve bastırma ise bu modelin üzerinde durduğu öncelikli stratejilerdir. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri kişinin duygu içeren tepkisi oluşmadan önce ve davranışlarla birlikte fizyolojik tepkiler değiştirilmeden önce yapılan şeyleri ifade eder. Örneğin; bireyin katılacağı bir mülakatı o iş yeri ile ilgili daha çok bilgi edinmenin güzel bir yolu olarak görmesi. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi, hissedilen bir duygunun ardından oluşan tepki eğilimlerinden sonra yapılan şeyleri ifade eder. Örneğin; çocuğu okula ilk kez başlayacak annenin kaygısını belli etmemeye çalışması (Gross, 2002, sf 282)

Gross'un Süreç Modeli'ndeki duygu düzenleme stratejilerine tek tek bakıldığında ilk strateji olan *durum seçiminin;* belirli bireylerden, ortamlardan veya durumlardan uzaklaşmaya veya yaklaşmaya değindiği görülür. Bu duygu düzenleme stratejisi durumun sonuçlanmasını umduğu şekilde olması için eylemlerde bulunmayı içerir. Örneğin; huysuz bir komşuyu görmezden gelmek veya bireyin üzgünken rahatça ağlayabileceği bir arkadaşını araması, kişinin ertesi gün olacak sınav için stresliyken ders çalışma grubuna katılmak yerine eğlenebileceği arkadaşlarıyla yemek yemeye gitmesi. Durum seçimi bazen de kısa süreli duygusal fayda için kullanılabilir. Ancak bunun uzun vadede etkileri olabilir. Örneğin; utanç duygusunu yönetemeyen bir bireyin kendine kısa süreli rahatlık sağlamak için sosyal ortamlardan uzak durması uzun vadede antisosyal olmasına sebep olabilir (Gross, 2014; Gross, 2002).

Modelin bir diğer üyesi *durum değişimi*; durumu direkt olarak değiştirmekten bahseder. Böylece duygusal durum da değiştirilmiş olur. Bu strateji, bireyin evine gelecek olan misafirler veya aile üyeleri sebebiyle etrafta bulunan sorgulanabilecek eşyaları ortadan kaldırması şeklinde kendini gösterebilir. Ancak bir durumu değiştirmeye çalışmak başka bir durumun oluşmasına sebep olabilir. Bu nedenle durum değişimi ve durum seçimi arasında ayrım yapmak zorlaşabilir. Durumlar fiziksel çevre ile ilgili olduğunda dışsal olarak sınıflandırılırken, düşüncelerdeki değişiklik gibi bilişsel düzeyde olduğu zaman içsel olarak sınıflandırılabilir. İçsel durumlar daha çok bilişsel değişim stratejisinin konusudur (Gross, 2014; Gross, 2002).

Dikkat dağıtma duygu düzenleme stratejisi, kişinin duygularını etkilemek adına belirli bir durumdaki dikkatini ifade eder. Bu stratejinin en çok kullanılan formu dikkati başka yöne çekmektir. Bunun yanında dikkati tek bir duruma, konuya veya göreve verip konsantre olma formu da kullanılır. Ya da uzunca düşünerek bir sorunun temeline inme yani ruminasyon şeklinde görülür (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007). Ruminasyon, psikoloji literatüründe düşünce düzeyindeki patolojiyi belirtmek için kullanılan bir terimdir. Ruminatif tepki stilindeki kişiler duruma çözüm bulmaktan ziyade "bu sıkıntı hep benimle mi olacak?", "neden iyi olamıyorum?" gibi sorulara cevap bulmaya çalışırlar (Nolen-Hoeksema, 2000, 504).

Bilişsel değişim, kişinin bir durumu nasıl değerlendirdiğini ve durumun duygusal önemini değiştirmek için nasıl düşündüğünü ortaya koyan talepleri yönetme kapasitesidir. Önemli bir sınavdan önce kişinin kendine "bu sadece bir sınav benim birey olarak değerimi ölçmez" diye

hatırlatması bu stratejiye uygun bir örnektir. Bilişsel değişim içten gelen bir durumla veya dıştan gelen bir durumla ilgili yapılabilir. Sporcunun müsabakaya çıkmadan önce "gergin değilim, maç için kendimi motive ediyorum böylece maçta daha iyi olacağım" şeklinde düşünmesi içten gelen bilişsel bir değişimdir. Olumsuz duyguları azaltmaya yarayan yeniden değerlendirme formu bu stratejide sıklıkla kullanılır (Samson ve Gross, 2012; Gross, 2014). Bunun yanında bilişsel değişim, duygusal tepkiyi büyütmek ve hatta duygunun kendisini değiştirmek için de kullanılır (zorba kişiye karşı duyulan öfkenin acımaya dönüştürülmesi). Bu bağlamda belirli bir durum karşısında verilecek olan fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal tepkiyi belirleyen duruma atfedilen kişisel anlam çok önemlidir (Gross, 2002).

Süreç modelinin son üyesi olan *tepki değişimi,* tepki eğilimleri başladıktan sonra duygusal tepkinin oluşturduğu deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenlerini doğrudan etkiler. Önemli bir sınav sonrası başarısız olan bireyin utancını gizlemesi tepki değişiminin bir formudur. Kalp atışlarının hızlanması gibi fizyolojik tepkinin ve kaygı, depresyon gibi duygusal tepkilerin hafifletilmesi için ilaç kullanımı tepki değişimi örneklerindendir. İlaç kullanımının sonucu kalp atışlarının hızlanması fizyolojik tepki olarak gösterilebilir. Gün içinde olumsuz duygulara verilen tepkilerin azaltılmasına yardımcı olabilmek için spor yapmak, nefes egzersizlerini kullanmak gibi stratejiler kullanılabilir. Tepki değişiminin bir başka formu da ifade edici gücü bastırmadır. Kendisi ile aynı siyasi görüşte olmayan kişilere karşı bireyin kızgınlığını gizlemesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bastırma olumsuz olabileceği gibi olumlu da olabilir. Karşısındaki kişinin duygularından emin olmayan bireyin, o kişiye karşı beslediği hisleri gizleyerek kendini koruması bastırmanın olumlu yönü olarak gösterilebilir (Gross, 2014; Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007).

2.4. Okul Öncesi 3-6 Yaş Gelişim Dönemleri

Çocukların okul öncesi dönemde duyguları zarar verici olabilir. Yetişkin rehberliğinde duygularını olumlu bir şekilde ifade edecek yollar bulabilirler (Aydın, 2015). Çocuğun duygularını farkına varabilmesi ve onları ifade edebilmek için konuşmayı kullanması önemlidir. Bu yöntemi kullanan çocuklar olumsuz davranışlarla kendilerini ifade etmeye çalışmazlar. Bunun sağlanması için gelişim dönemine uygun fırsatların çocuklara sunulması gerekir.

Aşağıda 3-6 yaş arasındaki çocukların gelişim dönemleri incelenmiştir.

1)Psikomotor Gelişim: Fiziksel gelişimin hızlı ilerlediği bebeklik döneminin ilk iki yılından sonra gelişim artık yavaşlamaya başlar.4 yaşından itibaren çocukların büyük ve küçük kas becerileri artar. Kendi kendilerine giyinebilir, fırsat verilmişse ayakkabılarını giyebilir, top yakalamadaki becerileri gelişir. 5 yaşından sonra artık ayakkabılarını giyebilir, düğmelerini ilikler, bisiklete binebilir, kendi bedenini iyice kontrol edebilir hale gelir.

2)Bilişsel Gelişim: Kişilerin durumların ya da olayların somut ve soyut olarak sebeplerini kavramalarını, mantıklı düşünmelerini, bilgiyi yapılandırmalarını sağlamaktadır (Kürkçüoğlu, 2010).Yaygın olarak bilinen Piaget'in bilişsel gelişim dönemlerine bakıldığında okul öncesi bu dönem sezgisel (4-7 yaş) dönemi olarak adlandırılır. 4 yaşındaki çocuklar gerçek ile hayal olanı karıştırıken bu durum 5 yaş civarı ortadan kalkar. Kuralları anlamaya başlasalar da kurallara uymanın gerekliliğini 5-6 yaşlarında anlamaya başlarlar. Hatta Piaget'e göre bu durum 10 yaşından sonra ancak bilinçli olarak algılanır. Bu yaştan itibaren çocuklar artık yapılacak işler konusunda sabır göstermeye başlarlar. Arkadaş gruplarında kalabilmek için sıra beklemek ve başkasına yardımcı olmak gibi bazı fedakarlıklarda bulunması gerektiğini fark ederler (Senemoğlu, 2012; Aydın, 2015).

3)Dil Gelişimi: İnsan doğduğu andan itibaren ses çıkarmaya başlar. Yaşamın ilk zamanları sadece ağlama olarak görülen bu sesler Piaget'in dil gelişim kuramına göre zaman içerisinde çocuk agulama döneminden tek sözcük dönemine geçer. Tek sözcükten sonra telgrafik dönem başlar ve çocuklar at-ta, ba-ba gibi kelimeler kurar. Bununla beraber ilk gramer dönemine geçilir. Bu dönemde çocuklar ne kadar çok uyarana mağruz kalırsa dil gelişimleri o kadar desteklenir. 4-5 yaş civarı dilin kullanımında büyük bir oranda düzelmeler görülür. Sebep-sonuç ilişkileri ve kıyaslama cümleleri kurulmaya başlanır (Temizyürek, 2007).

4)Kişilik Gelişimi: Kişilik gelişimi ile ilgili bir çok kuram ve kuramcı vardır. En çok bilinenler Freud'un psikoseksüel kişilik kuramı ve Erikson'un psikososyal gelişim kuramıdır.

Freud'un Psikoseksüel Gelişim Kuramına bakıldığında; Oral Dönem, Anal Dönem, Fallik Dönem , Latent Dönem ve Genital Dönem olarak beş aşamadan oluşur (Erden, 2011). 3-6 yaş arasını kapsayan Fallik Dönemde çocuklar kendi organlarını keşfetmeye başladıkları için cinsel ve saldırgan içerikli duyguları artmaya başlar. Bu yaş aralığındaki çocuklar kendi cinslerine karşı saldırganca davranırken karşı cinse yönelik cinsel duygular hissetmeye başlarlar. Freud bunu Oedipus ve Elektra karmaşası olarak anlatır. Bu dönemde ailesi tarafından cezalandırıcı tutumlara maruz kalan çocuklar ileriki yıllarda aşırı çekingen

davranışlar ve eş seçiminde zorlanma gibi olumsuz kişilik özelliklerine sahip olabilirler (Akyol, 2015).

Psikososyal Gelişim Kuramına göre Erikson kişinin hayatının 8 aşamadan oluştuğunu söyler. Bunlar; Güvene Karşı Güvensizlik, Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç, Girişkenliğe Karşı Suçluluk, Çalışma ve Başarılı Olmaya Karşı Aşağılık Duygusu, Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası, Yakınlığa Karşı Yalıtımışlık, Üretkenliğe Karşı Durgunluk, Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (Erikson, 1987). Erikson her bir aşamayı kişiliğin belli özelliklerinin edinilmesi için kritik görmüştür. Bu kurama göre kişiler yaşadıkları çevre ve kültürden bağımsız düşünülemez (Taşçı, 2021). Erikson'a göre gelişimin her evresinde atlatılması gereken bazı krizler vardır. Bu krizler olumlu ve olumsuz yaşantılar deneyimlenerek atlatılmaya çalışılır. 3-6 yaş arasını kapsayan Girişkenliğe Karşı Suçluluk Karmaşası döneminde çocuklarda kendilerine inanma ve birey olarak yapabilceklerini keşfetme eğilimi başlar. Ayrıca bu yaşlarda çocuk yakın çevresini incelemeye, merak etmeye ve büyükleri rol model edinmeye başlar. Bu dönemde çocukların girişimleri ve merakları engellenirse, çocuklar sert tutumlara maruz bırakılırlarsa çocukta suçluluk duygusu gelişir (Berk, 2015). Çocukların ailelerine yönelttiği sorularda, aileler çocuklarına rehberlik ederek yaşadıkları çevrenin normlarına uygun bilgiler vermeleri dönemin temelinde bulunan çatışmanın çözülmesi açısından önemlidir. Böylece çocuklar bu çatışma içinde boğulmadan kendine uygun amaçlar seçip ona göre hareket alma becerisini geliştirebilirler. Bu dönemdeki girişimleri desteklenmeyen çocuklarda, çekingenlik oluşabilir (Erikson, 1987; İnanç ve Yerlikaya, 2016; Taşçı, 2021).

5) Sosyal-Duygusal Gelişim: Okul öncesi çağ, sosyal-duygusal alanın gelişmesi açısından kritik görülen bir dönemdir. Çocuğun başkalarıyla sağlıklı iletişim kurması, iyi ilişkiler edinmesi ve ilişkilerinde yakınlık kurması, olduğu ortama uyum sağlayabilmesi, duyguları anlaması ve ifade etmesi gibi özelliklerin okul öncesi döenmde çocukta gelişmesi, yetişkinlik hayatını da etkiler. Bu sebeple duyguları yönetmek ve duygusal beceriler edinmek çocuklukta kazanılması gereken gelişim ödevleri arasındadır.

Sosyal gelişim ve duygusal gelişim birbirinden ayrı düşünülemez (Rodker, 2013). Bunun nedeni duyguların gelişmesi sayesinde sosyalliğin de gelişmesidir. Yani bu iki kavram içiçedir. Duyguların gelişmesi fizyolojik bir sürecin parçası olmasının yanında öğrenmeyle de ilişkilidir. Sosyal öğrenme sayesinde, çevresindekilerini gözlemleyen çocuklar duygularını nerede, nasıl ve ne yoğunlukta kullanacaklarını öğrenirler.

Çocukların etkili sosyal becerilere sahip olması sosyal yetkinlikleriyle ilişkilendirilir. Sosyal açıdan yetkin olan çocuklar başarılı sosyal ilişkiler kurabilirler (Ashiabi, 2007). Duygusal açıdan yetkin olmak ise, duygu becerilerini iyi bir şekilde kullanabilmek ile ilgilidir. Çocuğun kendi duygusal süreçlerini yönetebilmesi, duyguları anlayabilmesi, duyguyu ifade etmesi ve duygu düzenleme becerilerine sahip olması duygusal yetkinliğe sahip olduğunu gösterir (Denham vd., 2002).

Erken çocuklukta hızla ilerlemeye devam eden duygusal gelişim çocuk yaş aldıkça ve olgunlaştıkça gelişir. Burada olgunlaşmadan kasıt bilişsel becerilerin gelişmesi ve biyolojik gelişmedir (Acar, 2021). Çocuklar duyguları doğdukları andan itibaren öğrenmeye başlar ve çevresindeki kişilerin yüz ifadelerini izler. Daha sonra etrafındaki insanların bu duygular karşısında ona verdikleri tepkileri deneyimler (Widen, 2013). Bu dönemde bebekler herşeyi daha basit algıladığından duygular için de bu basitlik söz konusudur. Bebekler karşılığında gelen tepkiyi bildiklerinden genellikle bildikleri ve en çok deneyimledikleri duyguya odaklanırlar (Bayhan ve Artan, 2011). Bu bağlamda çocuğun sosyal çevresinde gözlemlediği duygular, duygu çeşitliliği ve duygu yoğunluğu önemlidir. Daha çok olumsuz duyguları deneyimleyen çocuklar, karmaşık durumlarda da bu olumsuz duygularını açığa vurma eğiliminde olacaklardır.

2.5. Çocuklarda Temel Duygular

Bebekler anne karnından çıktıklarında biriciklerdir. İlerleyen yıllarda hem doğuştan var olan hem de çevresel faktörlerden edindikleri bilgileri işleyip sosyal ve duygusal olarak kendilerini geliştireceklerdir. Doğduktan sonra bebekler çevresindekileri anlama ve onlara tepki verme eğilimindedir. Tabi bu tepkiler başlangıçta sadece ağlama şeklinde kendini göstermektedir. Bebekler acıktıklarında, altı pislendiğinde, sevgi istediklerinde veya uykusu geldiğinde ağlarlar. Bu ağlama tepkilerine bebeğin bakımından sorumlu kişilerin nasıl tepki verdiği önemlidir. Bakım veren kişiler, ağlamanın neden kaynaklandığını bulmaya çalışır ve bunu giderirse, çocuk ve o kişi arasında bağ oluşur. Bu da ebeveyn ve çocuk arasında olumlu bir iletişim gelişmesini sağlar (Bruce, Meggitt, Grenier, 2013). Duygular, hayatın içinde olduğundan ve hayata uyumu kolaylaştırdığından, insanların hepsinin temel duyguları deneyimlediği söylenebilir. Ancak duyguyu oluşturan olayın ne olduğu kişiden kişiye değişir. İnsanların kişisel deneyimlerinden elde ettiği çıkarımlar bu değişikliğin sebebidir (Kurt, 2015). Bir ölüm haberi almak bireyi üzdüğü için ağlatabildiği gibi bir bebeğin doğumu

mutluluk verici olmasına rağmen bu haberi alan kişi ağlama tepkisi gösterebilir (San-Bayhan, 2011).

İnsanlarda kabul gören dört temel duygudan bahsedilmektedir. Bu duygular mutluluk, öfke, üzüntü ve korkudur. Bunun yanında ikincil duygular da vardır. Temel duygular hayatta kalma içgüdüsüyle yaşanır, ikincil duygular ise sosyalleşmenin bir sonucu olarak doğan suçluluk, gurur, utanç gibi duygulardır (Lewis, 2008). Çocuklar da bu duyguları ifade etmeye çalışır. Duygular kendiliğinden meydana çıksa bile çevresel koşullar sayesinde şekillenir ve çocuklar bu sayede duygularını düzenlemeyi öğrenir (Işık, 2022). Özellikle olumsuz duyguların yaşanış ve ifade ediş şekillerini çocuk çevresinde bulunan yetişkinlerden model alarak öğrenir. Çocuklarda kabul gören olumsuz duygular üzüntü, korku, öfke, hayal kırıklığı, endişe ve utançtır (Acar, 2021). Aşağıda bu duygular tek tek ele alınmıştır:

1) *Üzüntü*

Çocuklar bu duyguyu mutlu olmadıklarında, değer verdikleri birşeyi kaybettiklerinde, anlaşılmadıklarını hissetiklerinde veya etrafındakiler tarafından azarlandıklarında kendilerini ifade etmek için kullanır (Fox ve Stiffer, 2005). Her duygu gibi üzüntü duygusunun da hissedilmesi normaldir. Bunun ebeveynler tarafından anlaşılıp, yaşadığı duygunun normal olduğu çocuğa anlatılmalıdır. Ancak bu duygunun sürekli hissedilmesi depresyona neden olabilir. Aslında üzüntü duygusunun ana görevi, yaşanılan bir kayıp veya hayal kırıklığı sonrasında rutine geri dönmeyi ve hayata uyum sağlamayı kolaylaştırmaktır. Yoğun duygular hissedilmesine neden olan öenmli durumlar sonrasında kişi acısını yaşar, yasını tutar ve bu sayede hayatına geri döner (Goleman, 2011).

2) *Korku*

Korku duygusu hayatta kalmayı sağlayan duygu olarak görülür. Tehlike anında vücudumuza dur, kaç, savaş veya saklan komutlarını verir. Korku duygusu bazı durumlar için doğuştan gelebildiği gibi sonradan da öğrenilebilir. Örneğin bir bebeğin aile dışındaki kişileri yabancılaması, onları gördüğünde korkması ve ağlaması evrenseldir, doğuştan gelen bir korkudur. Ancak bu durum ailenin tepkilerini düzenlemesi ve çevredeki kişilerin çocuğun bakımına daha çok yardımcı olması ile çözülebilir. Karanlıktan korkmak, fareden korkmak, yılandan korkmak veya köpekten korkmak gibi korkular ise çevredekileri gözlemleme sonucu bir öğrenmedir (Işık, 2021). Çocuklarda görülen korku duygusunun kaygıyı artırdığı da bilinmektedir (Jovanovic vd., 2014). Bu açıdan çocukların yaşadığı korkular dikkate alınarak, bu duyguyla başa çıkma stratejileri geliştirilmelidir.

3) *Öfke*

Öfke duygusu çocuklarda 1,5-2 yaş itibariyle kendini göstermeye başlar. Bu dönemde çocuk öfkelendiği zaman yoğun bir ağlama, çığlık atma, kendine ve çevresine zarar verme davranışları gösterir. Bu duygusunun karşısında çevresindekilerin tepkileri sayesinde zamanla çocuklar başetme becerileri geliştirir (Erden, 2017). Çocuklar duygularını doğru yönetmediklerinde çevresindeki yeişkinlerin onu anlamasına ihtiyaç duyarlar. Eğer çocuk anlaşılmaz ve sert tepkilerle karşılaşırsa öfkesini daha da yoğun yaşar. Çocukların sıklıkla öfke nöbeti geçirmesi ve çevresinin buna kayıtsız kalması çocuğun gelişimi açısından da sıkıntılıdır. Bu sebeple yetişkinlerin bu yoğun duygu karşısında sakin ve tutarlı olması önemlidir. Ebeveynler ve çocuğun etrafındaki kişiler tutumlarına dikkat ederse, çocukta dil gelişimi ve duygu ifade becerilerinin gelişmesiyle öfke krizlerinin gözlenme olasılığı azalacaktır (Kapçı, 2011).

4) *Hayal Kırıklığı*

Hayal kırıklığı çoğunlukla haksızlığa uğrama, dışlanma ve başaramama gibi durumlarda hissedilir (Acar, 2021). Kişi çabasının karşılığını anlamadığında bu duygu ile başa çıkmak zorunda kalabilir. Duygunun hissedilme yoğunluğu, kişinin kendi duygu düzenleme becerilerine bağlıdır. Bu sebeple bireyler kendi stratejilerini geliştirerek duygusuyla başetmelidir. Çocuklar da yaş aldıkça kendi stratejilerini geliştirmeye başlarlar. İlk çocuklukta bu duyguyla başa çıkmak zor olduğundan tepkisel davranırlar ve öfke krizleri ile kendilerini ifade etmeye çalışırlar. İlerleyen dönemlerde ise çocuğun ifade becerileri gelişir ve ailenin de çocuğun duygularını anlayıp olumlu tepkiler vermesiyle birlikte çocuklar hayal kırıklığı duygusuyla da başa çıkmaya başlarlar (Acar, 2021). Bu açıdan hissedilen hayal kırıklığı, çocukların akran ve aile ilişkilerini de etkiler (Laceulle vd., 2015). Kardeşleri arasında haksızlığa uğradığını düşünen çocuk ebeveyni ile daha stresli bir ilişki kurar. Aynı şekilde arkadaşları arasında engellenmişlik hisseden, onay görmeyen çocuklar sosyal ilişkilerinde zorlanır.

5) *Endişe*

İnsanların hepsinde zaman zaman var olan bir duygudur. Önemli olan kişinin kaygısını ne düzeyde yaşadığıdır. Normal bir düzeyde yaşanan kaygı istendik bir durumdur, kişiye başarması için gerekli olan içsel motivasyonu sağlar (Cüceloğlu, 2016). Ancak yerleşmiş kaygılar ve bu duygunun sıklıkla yaşanması kişiyi zor duruma sokabilir. Erken çocukluk bu kaygı durumlarının çocuğa yerleşmemesi açısından kritik bir dönemdir. Bu dönemde ebeveyn

tutumlarının önemi bir kez daha ön plana çıkmaktadır. Çocuğun kendisiyle veya yaşantılarıyla dalga geçen ebeveynler çocuğun kaygılı bir kişiliğe sahip olmasına sebep olabilir (Geçtan, 2016).

6) *Utanma*

Bu duygu sosyal ortamlardan kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Henderson ve Zimbardo, 2001). Asosyal davranışları içinde barındıran utangaçlık, çocuklukta akran ilişkilerinin gelişmesini engellemektedir (Rubin vd., 2009). Zaman zaman yaşanılan kaygı duygusunun bir sonucu olarak da utanç duygusu ortaya çıkabilir (Doey, Coplan, Kingsbury, 2014). Yani her zaman birincil duygu olarak değil ikincil duygu olarak da hissedilebilir. Crawford ve Taylor (2001), çocukta utangaçlığın oluşmasının temelinde ailenin çocuğun duyguları karşısında verdiği tepkilerin yer aldığını belirtmiştir. Otoriter ve yargılayıcı aile tipleri çocuklarda utanma ve çocuğun kendisini yetersiz hissetme gibi olumsuz durumları ortaya çıkarmaktadır (Durmuş, 2007).

2.6. Okul Öncesinde Duygu Düzenleme

Okul öncesi dönemde gelişim çok hızlı ilerlemektedir. Özellikle dil gelişiminin hızlanmasıyla birlikte çocuklar duygularını ifade edebilmek için etrafındakilerle sözlü iletişim kurmaya başlarlar (Berk, 2015). Çocuk doğduğundan beri önemli olan duygular ve duygu düzenleme, okula başlamasıyla beraber yeni bir sosyal çevreye adım attığında daha da önemli hale gelmektedir (Hyson, 2004). Ailesi dışında yeni bir çevre edinmeye başlayan çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi sayesinde arkadaş ilişkilerinde ve okula uyum sağlamada sorun yaşama olasılıkları azalır (Bronson, 2019). Bu yaşlarda çocukların yaşadığı durumların duygusal krize dönüşmesi, sinir patlamaları ve yoğun ağlamalar gibi durumlarda azalma görülür (Acar, 2021). Bunun nedeni olarak, öfkeli çocuğun dikkatini başka şeylere yöneltebilmesi gibi duygu düzenleme becerilerini kullanması gösterilir (Thompson ve Goodvin, 2007). Yani çocuklar bu dönem içerisinde duyguları tanır ve duygusuna uygun tepkileri düzenlemeye yönelik beceriler kazanır.

Çocukların yaşadığı olumsuz duygular karşısında ebeveynler devreye girerek çocuğa destek olurlar. Bu destek sayesinde çocuk başlarda annesinin duygu düzenlemek için sahip olduğu yetenekleri kullanırken zamanla kendi stratejilerini oluşturmaya başlar. Anneleriyle bu şekilde duygusal bir iletişime sahip çocukların, duygularını ifade ederken daha çok olumlu ifadeler kullandığı görülür (Gross ve Levenson, 1993). Yani çocuğun etrafında bulunan ve onun

bakımını sağlayan kişi ve kişilerin çocuğa karşı sergilediği tavırları ve tutumları çocukların duygusal becerilerinin ilerlemesine katkı sağlar (Holodynski ve Friedlmeier, 2006).

Çocukların yalnızca olumlu duyguları değil olumsuz duyguları da yaşaması ve yeni deneyimler elde etmesi, kendisinin ve başkalarının duygularını ve tepkilerini anlayabilmesine yardımcı olur (Acar, 2021; Tekfidan, 2023). Böylece çocuklar yaşadığı olumsuz duyguya yönelik verdiği tepkiyi başka bir çocukta gördüğünde, o çocuğun nasıl bir tepki vereceğini kestirebilir. Bu tahmine göre de kaçmak, savunmak gibi kendi vereceği tepkiyi geliştirir. Böylece çocuk duygu düzenleme becerilerini de kullanarak kendi duygusunu ve bir başkasının duygusunu anlamlandırmış olur ve buna uygun stratejiler geliştirir (Izard, Woodburn, Finlon, Krauthamer-Ewing, Grossman, Seidenfeld, 2011).

Okul öncesi dönemin rehberlik kazanımlarına bakıldığında duygularla ilgili çeşitli etkinlikler (Adım Adım Duygularım, Duygularım Konuşuyor, Duygular Özel İfade Etmek Güzel, Bil Bakalım Ne Hissediyorum?) yer almaktadır (MEB, 2023). Buradan da yola çıkarak bu dönemde duyguların ifade edilmesinin ve anlamlandırılmasının sosyal duygusal gelişimin kritik kazanımlarından olduğu görülmektedir. Bu etkinlikler kullanılarak okullarda çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişimine katkı sağlanmaktadır. Sosyal açıdan yeterli, duygu düzenleme becerilerine sahip çocuklar başarılı arkadaşlık ilişkileri kurabilen, akranları tarafından sevilen, okul hayatında başarılı olan ve kabul gören davranışlar sergileyen özelliklere sahip olurlar (Eisenberg ve Fabes, 1995; Tekfidan, 2023). Buna karşın duygu düzenleme becerileri desteklenmeyen çocukların sosyal ilişkileri zayıf olduğu ve bu çocuklarda daha yoğun davranış sorunları gözlendiği bilinmektedir (Röll, Koglin, Petermann, 2012; Şahin, 2019).

2.7. Annelerin Çocukların Olumsuz Duyguları İle Baş Etme Becerileri

Duygular davranışların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Özkan, 2019). Çocuklar gün içinde deneyimledikleri öfke, korku, üzüntü, endişe, hayal kırıklığı ve utanç gibi olumsuz duygular sonucu uygun olmayan tepkiler vermektedir. Annelerin bu tepkiler karşısında işlevsel olmayan müdahalelerde bulunmaları çocuklarda davranış sorunlarına yol açtığı bilinmektedir (Havinghurst, Wilson, Harley, Prior ve Kehoe, 2010; Özbaran ve Aydın, 2007). Eisenberg ve arkadaşları (1998) çocuğun yaşadığı duygu karşısında ailenin verdiği tepkileri araştırmıştır ve çocukların duygularına yönelik etrafındakilerin, özellikle ebeveynlerinin verdiği tepkileri olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırmışlardır (Eisenberg vd., 1998; Güven, 2013; Yağmurlu ve Altan, 2010); Olumlu duygu tepkileri çocukların duygularını destekler, ifade edip

anlamlandırmasına ve düzenlemesine yardımcı olur. Çocukların duygularına odaklı verilen, duygu ifadesini kolaylaştıran ve problem odaklı verilen tepkileri kapsar. Olumsuz duygu tepkileri ise küçümseyici, cezalandırıcı ve ilgisizlik içeren sıkıntılı tepkiler içerir (Eisenberg vd., 1999; Garner, Dansmore ve Southam-Gerrow, 2007; Yağmurlu ve Altan 2010).

Olumlu duygu tepkileri incelendiğinde; birincisi, annelerin çocuklarının duygularına odaklı verdiği tepkilerdir. Çocuğun kendisini daha iyi hissedebileceği tepkileri içerir. Örneğin; çocuk öfkeliyken onu sakinleştirip kendisini daha iyi hissetmesini sağlamak için eğlenceli bir şeyler yapmayı teklif etmek çocuğun olumsuz duygusunu hafifletir. İkincisi, çocuğun duygularını ifade etmesini kolaylaştıran tepkilerdir. Anneler tarafından çocuğun duygusunu ifade etmesine yardımcı olmayı içerir. Örneğin; korkan çocuğa hissettiği duygu ile ilgili konuşması için cesaretlendirmek çocuğun duygusunu anlatmasını sağlar. Üçüncüsü, problem odaklı verilen tepkilerdir. Annelerin çocuğun içinde bulunduğu olumsuz duygusunun nedenine inip bu problemi çözmesine destek olmasıdır. Örneğin; etkinlik sırasında hata yaptığı için utanan çocuğa, annenin etkinliği daha iyi yapması için çocuğu ile bol bol örnek yapması. Böylece bir sonraki etkinlikte çocuğun daha iyi yapması için gerekli ön hazırlığa sahip olur (Seçer, 2017; Yağmurlu ve Altan, 2010).

Olumsuz duygu tepkileri incelendiğinde; birincisi, küçümseyici tepkilerdir. Çocuğun duygu içeren davranışını önemsizleştiren tepkileri kapsar. Örneğin; gösteriye çıkacak çocuk heyecanlandığında annenin ona bebek gibi davrandığını söylemesi. Olumsuz duygu tepkilerinin ikincisi; cezalandırıcı tepkilerdir. Çocuğun deneyimlediği duygu karşısında sözlü veya fiziksel bir ceza ile karşı karşıya bırakılmasıdır. Örneğin; parkta kaydırağa tırmanamayıp üzgün olduğu için ağlayan çocuğa annesinin ağlamayı bırakmazsa eve gideceklerini söylemesi. Olumsuz duygu tepkilerinin üçüncüsü; ebeveynde sıkıntı tepkileridir. Çocuğunun duygusu karşısında sıkılma, üzülme gibi durumları içerir. Örneğin; Parkta çocuğuyla dalga geçilen annenin canının sıkılması ve bu durum karşısında sakin kalamaması (Seçer, 2017; Yağmurlu ve Altan, 2010).

Anneleri tarafından destekleyici olmayan duygu baş etme tepkilerine maruz kalan çocukların, deneyimlediği olumsuz duygusunu yok sayması olasıdır. Bu durumda çocuk duygularının kontrolünü ele alamaz ve uygun tepkiler vermekte zorlanır. Böyle çocukların diğer çocuklara oranla problem davranışlar sergileme olasılığı daha fazladır (Garner vd., 2007; Güven ve Erden, 2013; McElwin, Halberstadt ve Volling, 2007). Özellikle bu tepkileri ailesinden sıklıkla gören çocukların sağlıklı bir psikolojiye sahip olmadıkları da görülmektedir (Güven

ve Erden, 2013). Ayrıca bu çocuklar sosyal ilişkilerinde de başarısız olmaktadır. Duygularına karşın cezalandırıcı tutumlarla büyütülen çocukların sosyal-duygusal yetilerinin olumsuz etkilendiği Haşçuhadar'ın (2015) araştırmasında elde ettiği bulgularla da desteklenmektedir.

Olumsuz bir duygu deneyimlediğinde çocuğun bu duygusuyla baş etmesinde ailesinden destek görmesi, yaşamının ileriki dönemlerinde sosyal ortamlarda kabul görmesine ve pozitif insan ilişkilerine sahip kişiler olmasına katkı sağladığı bilinmektedir (Özkan, 2019). Bu açıdan ebeveynlerin çocuklarının duygularını anlaması ve onlara model olmaları önemlidir. Olumlu duygunun yaşanmasına izin verildiği gibi olumsuz duygunun da yaşanmasına izin verilerek, çocuğun bu duygusunu amacına uygun ve kabul edilebilir bir form kazandırması için ebeveynler tarafından destklenmesi gerekir (Çeçen, 2002). İşte bu sebeple okul öncesi dönemde anne babalar ve öğretmenler, etkili duygusal becerilere sahip olmalarını sağlamak adına çocuğun duygusunu isimlendirmesine ve ifade etmesine olanak sağlamalıdır. Böylece çocuklar yaşadığı sıkıntılı durumlarda olumlu stratejiler kullanılarak kendi kendilerine problemlerini çözebilir ve duygularını düzenleyebilirler.

Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri ile Annelerin Çocuğun Olumsuz Duygularıyla Başetme Becerisi Arasındaki İlişki

Bebeklikten itibaren duyguların içinde olan çocuklar özellikle 0-6 yaş aralığında aileleri ve okul aracılığıyla duyguları kullanmayı öğrenir. Erken çocuklukta duygu düzenleme becerilerinin edinilmesi önemlidir (Hyson, 2004). Çocukların bu becerileri bireysel farklılıklar göstermektedir. Bazı çocuklar öfkelendiğinde sağa sola vurarak sakinleşirken bazı çocuklar ise duygusunu ifade etmeye çalışır. Bu bireysel farklılık aile tutumları, özellikle de anne yaklaşımıyla doğru orantılıdır (Aka, 2011). Okul öncesinde çocukların duygularına ilişkin annelerin olumlu davranışlar sergilemesi, çocukların duygu ifadelerinin daha güçlü olmasını sağlar (Seçer ve Karabulut, 2016). Yani çocukların sosyal duygusal becerilerinin gelişmesi için ebeveynlerin bu konuda çocuğa model olması ve çocuğa karşı olumlu tepkiler vermeleri gerekir (Özyürek, Begde, Yavuz, 2014).

Çocukların duygu düzenleme becerilerinin problem davranışları azalttığına dair pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Ramsden ve Hubbard, 2002; Hanish vd., 2004; Helmsen, Koglin ve Peterman, 2012; Ural vd., 2015; Arı ve Yaban, 2016). Yapılan bazı araştırmalarda ise 3-6 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme becerilerinin anne baba davranışları ile olan ilişkisi incelenmiştir (Kurbet, 2010; Aka, 2011; Brumarıu, Kathryn, Kerns ve Seıbert, 2012; Uslu Işık, 2016, Yaman, 2018). Bu araştırmalardan Uslu Işık'ın (2016) çalışması

annelerin duygu içeren konuşmalar yapmasının çocuklarının da duygu içerikli konuşmalarını sağladığını, annelerin çocuklarının duygularını önemsemesinin çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir (Uslu Işık, 2016). Ailede demokratik tutumların daha çok kullanılması çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmüştür. Buna karşın ailede otoriter tutumların sergilenmesi çocuğun duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Yaman, 2018).

Çocuklar ebeveynlerinin kendi olumsuz duygularını düzenlemek için kullandığı stratejileri izler. Ailesini kendisine model alan çocuğun, olumsuz bir duyguyu deneyimlediği anda ailesi tarafından verilen olumsuz tepkiler, çocuğun duygusunu rahatça ifade edebilmesinin önüne geçer. Bu çocuklar sosyal ilişkilerinde, duygularının yoğunluğunu ayarlamada, tepkilerini düzenlemede sorun yaşarlar. Oysaki ebeveynlerin hem kendi duygularını düzenlemek hem de çocuklarının duygularına destek olmak adına olumlu stratejiler kullanması çocuğun yoğun duygusu ile başetmede ve çocuğun iletişimini güçlendirmede önemlidir (Özmen, 2004). Bu açıdan aileler çocuklarının şimdi ve ileriki yaşlarda karşılarına çıkan sorunları çözmede, sosyal ilişkilerini düzenlemede, duygularının yoğunluğunu azaltıp çoğaltmada ve dengede tutmada etkin rol almaktadırlar. Ayrıca bu konuda bilgilendirilip çocuklarına nasıl bir müdahalede bulunmaları gerektiğini öğrenmeleri için eğitim programlarında yer almaları, çocukların olumlu davranışlarını artırmak açısından yararlı olacaktır. Kargı ve Erkan (2004) bu amaçla yapılan programların çocuklardaki davranış değişimini olumlu açıdan etkilediğini belirtmektedir.

2.8. Duygu Düzenleme ve Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başetme ile İlgili Araştırmalar

Aşağıda çocuklarda duygu düzenleme becerilerin ile ilgili araştırmalar ve çocukların olumsuz duygularıyla başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar yer almaktadır. Konuyla ilgili araştırmalar yurtiçinde yapılan araştırmalar ve yurtdışında yapılan araştırmalar olarak iki başlık altında incelenmiştir;

2.8.1. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde konu ile ilgili literatürde bulunan araştırmalar kronolojik sıraya göre verilmiştir.

Metin (2010) araştırmasında, okul öncesi çocukların doğuştan gelen kişilik ve karakter özellikleri ile anne babalarının davranışlarının, çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkisini incelemiştir. Çalışmaya okul öncesi dönemde 118 çocuk, çocukların anneleri ve

öğretmenleri katılmıştır. Araştırmanın verileri çocukların öğretmenlerinin yanıtladığı Duygu Düzenleme Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmanın hedefleri doğrultusunda çocukların kızgınlık eğilimleri ve kendilerini denetleme becerileri davranış bataryası ile derecelendirilmiştir. Annelerin çocuklarının duygularına karşı olan duyarlılığı ise laboratuar ortamında gözlenerek ölçülmüştür. Araştırma sonucunda çocukların duygu düzenleme güçlüğünün anne duyarlılığı tarafından yordandığı bulgusu elde edilmiştir. Bunun yanında araştırmacının beklentilerinin tersine çocukların duygu düzenlemeleri ve duygu düzenleme güçlükleri üzerinde, kızgınlık eğilimlerinin ve kendilerini denetleme becerilerinin bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Yine de araştırma annelerin çocuklarının duygu düzenlemeleri üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

Kurbet (2010) yaptığı araştırmada, 5-6 yaş aralığında anaokuluna gitmekte olan çocukların duygu düzenlemeleri, annelerin empatik eğilimleri ve tutumları açısından incelemiştir. Çalışmanın örneklemini okul öncesi 277 çocuk ve bu çocukların ebeveynleri oluşturmaktadır. Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Aile Tutum ve Davranışları Ölçeği kullanılarak araştırma verileri elde edilmiştir. Çocukların cinsiyetlerine göre elde edilen bulgulara bakıldığında, kızların duygu düzenlemelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Annelerin empatik eğilimlerinin ve tutumlarının, çocukların duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Özellikle destekleyici anne tutumlarının çocukların duygu düzenlemelerini olumlu etkilediği görülmektedir.

Okul öncesi çocukların duygularını düzenlemeleri becerileri ile sorunlarla baş etme stratejisi arasındaki ilişkiyi incelemek için Ertan'ın (2014) yaptığı araştırmanın örneklemini 4-6 yaşındaki 45 çocuk ve bu çocukların öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştıma sonunda elde edilen sonuçlara bakıldığında duygu düzenleme becerisi yüksek olan çocukların olaylar karşısında başetme stratejisi geliştirmede daha iyi olduğu bulgusu elde edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen kendini denetleme becerisi ile de duygu düzenleme ve baş etme stratejileri arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Bu bağlamda duygu düzenleme becerileriyle öz denetleme arasında, başetme stratejileriyle öz denetleme arasında olan ilişkiyle benzer yönde bir ilişki olması, duygu düzenleme ile baş etme stratejisi geliştirme arasında bulunan ilişkiyi de desteklemektedir.

Duygu düzenleme becerileri gelişmemiş çocukların yaşadığı sıkıntılar da literatüre yansımıştır. Kayhan Aktürk (2015) 3-6 yaş çocukların duygu düzenleme becerileri ve akranlarıyla olan ilişkilerini incelemiştir. Çalışma 880 öğrenci ve onların sınıf öğretmenleri ile

yapılmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Ladd-Profilet Çocuk Davranış Ölçeği ve Duygu Ayarlama Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında duygularını düzenleyemeyen çocukların yaşıtlarına şiddet içeren davranışlarda bulunmasının yanında utangaç ve hiperaktif oldukları, akranlarına karşı aşırı asosyal ve ürekek oldukları, bu sebeple de sosyal çevrede dışlandığı görülmüştür.

Oyun tabanlı psikoeğitim programı ile okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerilerini inceleyen Aktürk (2016) araştırmasında, boşanmış ebeveynlere sahip olan çocuklar ile çalışmıştır. Yarı deneysel bir çalışma olan araştırmada boşanmış aileye sahip olan çocuklar için psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Psikoeğitime katılan çocukların aldıkları eğitimin duygu düzenleme beceri düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 24 çocuk katılmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilere uygulanan oyun tabanlı psikoeğitim programının öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeylerini, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeylerine oranla anlamlı düzeyde artırdığı görülmüştür. Araştırma çocuklara verilen duygu içerikli eğitimlerin çocukların duygu düzenlemelerine olan olumlu etkisini ortaya koymuştur.

Tekin (2016) yaptığı araştırmada 5-6 yaş aralığında çocuğa sahip annelere duygu içerikli bir psikoeğitim programı uygulayarak, bu programın annelerin duygularını yönetme ve çocuklarının olumsuz duygularıyla başetmelerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney grubunu 5-6 yaş aralığında çocuğa sahip olan 31 anne oluşturmuştur. Annelere ön test son test olarak Olumsuz Duygularla Başetme Ölçeği uygulanmıştır. Çocukların duygularını farketmeleri, duygusal gelişimini anlama ve desteklemeleri üzerine kurulu 13 oturumluk Çocukların Gelişimlerini Desteklemeye Yönelik Eğitim Programı annelere uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının Duygu Odaklı Tepkiler boyutuna ilişkin sonuçlara bakıldığında deney öncesinden sonrasına annelerin bu alt boyuttaki tepkilerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Annelere verilen eğitimin etkililiğinin Duygu Odaklı Tepkiler boyutunda yüksek olduğu görülmüştür.

Annelere ve çocuklarına uygulanan duygu içerikli programların etkililiğini ortaya koyan bir başka çalışmada; Uğur Ulusoy (2018) hazırladığı okul öncesi dönem çocuklarının ve annelerinin katıldığı eğitim programının, çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 4-5 yaş aralığındaki 40 çocuk ve anneleri oluşturmuştur. Çalışmanın bulguları Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile elde edilmiştir. Eğitim deney grubuna haftada 3 gün toplamda 36 oturum

uygulanmıştır. Eğitim verilmeden deney ve kontrol grubundaki annelere Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği uygulanmış ve çocuklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu ölçek eğitim programı tamamlandıktan sonra da iki gruba son test olarak uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında eğitim öncesi deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinde bir farklılık olmadığı ancak eğitim sonrasında deney grubu katılımcılarının son test puan ortalamalarının kontrol grubundan yüksek olduğu görülmüştür. Son-test işleminden bir ay sonra deney grubuna yapılan kalıcılık testi sonuçlarına bakıldığında eğitim sonucu artırılan duygu düzenleme becerilerinin kalıcı olduğu görülmüştür.

Özkan (2019) araştırmasında 4-6 yaş aralığındaki çocukların duygu düzenleme becerileri ile ailelerinin problem çözme ve çocukların olumsuz duygularıyla başetme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemini 322 çocuğun oluşturduğu ilişkisel tarama modelindeki araştırmanın verileri Demografik Bilgiler Formu, Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu, Çocuğun Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizi sonucunda çocukların duygu düzenleme becerilerinin çocuğun, cinsiyetine ve kardeş sayısına göre bir değişiklik göstermediği; doğum sırasına, okul öncesi eğitim alma süresine, okul türüne, aile türüne, anne baba yaşına, ebeveyn eğitim durumuna ve annenin çocuğuna ayırdığı süreye göre anlamlı bir farkın olduğu; babanın çocuğuyla geçirdiği vaktin ise çocukların yararına olduğu bulguları elde edilmiştir. Çocukların duygu düzenleme becerileriyle, ailelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla başa çıkmaları arasında düşük düzeyli bir ilişki tespit edilmiştir.

Yılmaz (2019), 4-6 yaş arasındaki çocuklarda duygu düzenleme becerilerin bilişsel stillerle olan ilişkisini araştırmıştır. İlişkisel tarama modelinde yatığı çalışmasının verilerini 413 çocuk ve anneleri oluşturmuştur. Veriler Kansas Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklar İçin Düşünsellik-İçtepkisellik Ölçeği A Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Elde edilen verileri sonucunda, kızların duygularını düzenlemede erkeklere göre daha başarılı olduğu, sahip olunan kardeş sayısı arttıkça duygu düzenleme becerilerinin azaldığı, annenin eğitim düzeyi arttıkça duygu düzenleme becerilerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca çocukların olumsuz duygulanım gösterme oranları arttıkça, karşılaştıkları bir durumla ilgili hata yapma oranlarının da arttığı bulguları elde edilmiştir. Çocukların bilişsel stilleriyle duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Şahin (2019) yaptığı araştırmada okul öncesi dönemindeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. İlişkisel

tarama modelinde yapılan araştırmanın örneklemi 321 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Davranış Sorunları Tarama Ölçeği ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler sonucu çocukların cinsiyetine göre duygu düzenleme becerilerinin değişmediği görülmüştür. Çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinin, davranış problemlerini azalttığı görülmüştür. Bu da akademik anlamda ve sosyal ilişkiler bağlamında düşünüldüğünde önemli bir durumdur.

Mestci, Gökkaya, Ormankıran (2019) yaptıkları araştırmada okul öncesi 60-72 aylık çocuklar için hazırladıkları duygu düzenleme eğitiminin, bu çocukların sosyal problem çözme becerilerinin gelişmesine olan etkisini incelemişlerdir. Yarı deneysel yapılan araştırmanın örneklemi 34 çocuktan oluşmaktadır. Deney grubuna haftada 1 gün toplam 6 hafta süreyle eğitim verilmiştir. Eğitimde öncelikle çocuklara duygular gösterilmiş ve mutluluk duygusunu tanıma üzerinde durulmuştur. Sonraki oturumlarda ise üzgün, kıskanç, öfkeli duygu durumlarının üzerinde durulmuştur. Son oturumda olumsuz duyglarla başa çıkma yöntemleri anlatılmıştır. Araştırmanın verileri Wally Sosyal Problem Çözme Testi ile sağlanmıştır. Elde edilen bulgular ve öğretmenlerin geri bildirimleri sonucunda, duygularla ilgili verilmiş olan eğitimin çocukların karşılaştıkları problemleri çözmede etkili olduğu bilgisi elde edilmiştir. Yani 60-72 aylık çocukların duygusal becerilerinin gelişmesi, bulundukları ortamlarda karşılarına çıkabilecek sorunlara karşı problem çözme yetilerini geliştirmeye katkı sağlamıştır.

Sarıot Ertürk'ün (2019) 3-5 yaş aralığındaki okul öncesi dönem çocuklarıyla yaptığı araştırmasında Erken Çocukluk Envanteri 4: Ebeveyn Formu kullanılarak 625 veliden çocuklarının problem davranışları ile ilgili bildi edinilmiştir. Elde dinilen veriler sonucunda problemli davranışlar gösteren çocukların ebeveynlerine "Olumlu Ebeveynlik Programı (3P)" uygulanmıştır. Uygulanan eğitimin çocukların olumsuz davranışlarına ve duygu düzenlemesine; anne babaların ebeveyn olarak duygu düzenlemesine olan etkisi araştırılmıştır. Eğitimin uygulanacağı ebeveynler deney ve kontrol grubu olarak rastgele atanmıştır. Deney grubuna 8 haftalık eğitim uygulanmıştır. Verilen eğitim sonucunda yapılan analizlerde, eğitime katılan anne babaların kendilerini düzenleyebilme becerilerinde ve çocukların kendilerini denetleyebilme becerilerinde gelişme görülmüştür. Ebeveynlerin kendini düzenleme ve problem çözme becerisinin; çocukların duygu düzenleme, odaklanma, dikkat ettiği noktayı değiştirme ve kendini denetleme becerileriyle arasında olumlu bir ilişki görülmüştür.

Çocukların 5-6 yaşlarındaki duygu düzenleme becerileri ile başkalarının duygularını anlama becerilerini inceleyen Koca (2020), ilişkisel tarama modelindeki çalışmasının örneklemi 157 çocuktan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, ve Çocuklar İçin Empati Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında çocukların empati düzeyi ile duygu düzenleme alt boyutu arasında zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Çocukların empati becerisi arttıkça duygu düzenleme becerilerinin arttığı, kardeş sayıları arttıkça duygu düzenleme becerilerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Yılmaz (2020), 48-72 aylık çocuklardaki duygu düzenleme becerilerini ölçmek için geliştirdiği ölçme aracıyla, çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmüştür. Ayrıca annelerin duygu düzenlemelerinin çocukların duygu düzenlemelerindeki yordayıcılığını araştırmıştır. Betimsel ve ilişkisel tarama modelindeki araştırmanın örneklemi iki gruptan oluşmuştur. 1. Grup geliştirilen ölçme aracının verilerini oluşturan 294 çocuktan, 2. Grup araştırmanın verilerini oluşturan 210 çocuktan oluşmuştur. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında, annelerin ve çocuklarının duygu düzenlemelerinin orta düzeyde olduğu; çocukların duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet, yaş, anaokuluna gitme süresi, annenin eğitim düzeyine bağlı olarak değiştiği; kaç kardeşi olduğu, kaçıncı çocuk olduğu, annesinin yaşı, annesinin işi ve sosyoekonomik durumuna bağlı olarak değişmediği görülmüştür. Annelerin kendi duygularını düzenleyememesinin çocuklarının da duygu düzenlemede sorun yaşamasına sebep olduğu görülmüştür.

Ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocukların duyguları karşısında verdiği tepkilerin olumlu olması ve çocukların duygularını anlamaları, çocukların duygu becerilerinin gelişmesini sağlar. Okul öncesi dönemde öğretmenlerin ve ebeveynlerin verdiği duygu içerikli tepkilerle çocukların duygu düzenlemeleri ile arasındaki bağı inceleyen İnce (2020), ilişkisel tarama modelinde yaptığı çalışmasının örneklemini 378 anne, 357 baba ve 74 öğretmenden oluşmuştur. Veriler çocukların öğretmenlerine ve ebeveynlerine uygulanan Çocuk Duygularına Verilen Tepkiler ölçeğinden elde edilmiştir. Ölçüm sonuçları ile çocukların duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyet, ebeveyn eğitim seviyesi, annenin işi, babanın yaşı ve ekonomik duruma bağlı olarak değişiklik gösterdiği; anenin ve çocuğun yaşlarına ve kardeş sayısına bağlı olarak değişiklik göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Annelerdeki ödül tepkisinin çocukların duygu düzenlmesine bağlı olarak artışta olduğu; çocuğun duygusunu düzenlemede başarılı olmasının annenin, babanın ve öğretmenin verdiği olumlu tepkilerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Alkan (2020) 5-6 yaş çocuklarla yaptığı çalışmasında çocukların duygularını düzenleyebilmeleriyle okul olgunluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 150 çocuk ile yapılan araştırmanın verileri Duygu Düzenleme Ölçeği, Marmara İlköğretime Hazır Oluş Ölçeği kullanılarak sağlanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda çocukların okul hayatında başarılı olmaları ve okula kolaylıkla uyum sağlayabilmeleri için duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinin önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

Aksakal ve Güloğlu (2021) yaptığı araştırmada hazırladıkları oyun temelli sosyal beceri geliştirme programının bakanlık tarafından korumaya alınan 72 aylık çocukların sosyal beceri ve duygularının düzenlenmesine etkisini incelemiştir. Deneysel desendeki araştırmanın örneklemini İstanbul'da bulunan bir çocuk evleri sitesinde kalan 12 çocuk (6 deney ve 6 kontrol grubu) oluşturmuştur. Çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Duygu Ayarlama Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. 10 hafta süren ve her hafta 1 oturumdan oluşan Oyun Temelli Sosyal Beceri Geliştirme Programın'da duygular, duyguları anlama, öfkeyle başa çıkma, kurallara uyma, farklılıklara saygılı olma konusunda bilgilere yer verilmiştir. Çalışmanın sonucundaki bulgular, 10 hafta boyunca devam eden eğitimin koruma sağlanan çocuklarda sosyal becerilerini geliştirmede ve duygularını düzenlemede etkisinin olmadığını göstermiştir.

Vardi (2021)'nin okul öncesi 60-72 aylık çocuklarda kendi davranışlarını düzenleyebilmelerini ve duygu düzenleme becerilerini incelediği araştırmada 428 çocuk ile çalışılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Çocuk Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (ÇODDÖ)", "Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)" ile toplanan veriler ışığında çocukların kendi davranışlarını düzenleyebilmeleri ile duygularını düzenleme arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanında çocukların kendi davranışlarını düzenleyebilmeleri ile duygularını düzenleyebilmeleri çocuğun yaşına, cinsiyetine, okula eğitim alma süresi, kardeş sayısına, anne durumuna ve aile aylık gelirine göre değişiklik gösterdiği, bu değişimin de anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özellikle anne babaların karşılaştıkları sorunları iyi bir şekilde yönetmesi ve duygusal becerileri çocuklarının duygu gelişimlerini etkilemektedir. Ebeveynlerin duygusal zekası ile psikolojik iyi oluşunun ve çocukların mizaç özelliklerinin, okul öncesi 3-6 yaş çocuklarının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini inceleyen Karaş (2021), korelasyon araştırma modelindeki çalışmasında bu yaş grubuna sahip 345 ebeveyn ile çalışmıştır. Verileri elde etmek için Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği,

Çocuklar İçin Kısa Mizaç Ölçeği ve Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Yapılan ölçümler sonucunda ebeveyn psikolojik iyi oluşu ve çocuğun tepkisel mizaç özelliğine sahip olması, duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olduğu elde edilmiştir. Anasınıfı çağındaki çocukların duygu düzenleme becerilerinde kardeş sayısı, doğum sırası, ailenin gelir düzeyi ve çocukla yapılan etkinliklere ayrılan süreye göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak çocukların cinsiyeti, ebeveyn eğitim düzeyi ve çocukla yapılan etkinlik türlerine göre değişiklik gösterdiği bulguları elde edilmiştir.

Duygu düzenleme becerilerinin okul öncesinde gelişmesi çocukların okul olgunluğuna katkısı olduğu bilinmektedir. Sezgin Acar (2021), okul öncesi çocukların sosyal açıdan yetkin olması ve duyglarını düzenleyebilmesinin okul olgunluğu ile arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. İlişkisel tarama modelindeki çalışmanın örneklemini 183 çocuk oluşturmaktadır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Marmara İlköğretime Hazır Oluş Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgular ışığında duygu düzenleme becerilerinin kızlara ve erkeklere göre değişkenlik gösterdiği ancak yaşa, anne babanın eğitim düzeyine ve sosyoekonomik durumuna göre değişmediği görülmüştür. Sosyal açıdan yetkin olmanın ve duygularını düzenlemede başarılı olmanın okul oldunluğunun sağlanabilmesi için önemli olduğu bilgisi elde edilmiştir.

Aral ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırma pandemi sürecinde gerçekleşmiştir. Çalışmada online eğitimdeki 3-6 yaşındaki anasınıfı öğrencilerine verilen nefes ve hareket egzersizlerinin çocukların davranışlarını ve duygularını düzenleyebilmelerine olan etkililiği araştırılmıştır. Çalışmaya 28 öğrenci ve 8 öğretmen katılmıştır. Öğrenciler iki deney grubuna ayrılmıştır. Veriler Genel Bilgi Formu, Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Birinci grupta bulunan deney grubundaki öğrencilere nefes egzersizleri, ikinci grupta yer alan deney öğrencilerine ise hareket egzersizleri ile ilgili öğretmenleri eğitim vermiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, uygulanan eğitimlerin çocukların Öz Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerilerinde yüksek düzeyde anlamlı bir etki oluşturmadığı şeklindedir. Deney gruplarındaki çocuklara yapılan ölçümlerin arasında anlamlı bir değişim görülmemiştir. Bunun nedeni olarak pandemi nedeniyle çocukların akranlarıyla aynı mekânda bulunamamasının, etkinliklerin kısa bir zaman diliminde uygulanmış olması, uygulanan etkinliklerin kısa süreli olarak planlanması, çocukların ön hazırlıkları olmaması olarak gösterilmiştir.

Çocukların gündelik hayatta yaşadıkları sıkıntıları çözerken duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması gerekir. Duygularını düzenlerken sorun yaşayan çocuklarda davranış problemlerinin görülme sıklığı artar. Erçakalı (2022) çalışmasında 4-6 yaşındaki çocukların duygularını düzenleyebilmeleriyle problemli davranışlar ve anne baba tutuları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu araştırmaya 342 çocuğa "Okul Öncesi Davranış Sorunları Tarama Ölçeği" ve "Duygu Düzenleme Ölçeği" uygulanmıştır. Ebeveynlerine ise "Ebeveyn Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmada çocukların yüksek duygu düzenleme becerilerine sahip olduklarına yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Genel olarak anne babaların çocuklarına olan tutumlarının, çocukların duygularını düzenleyebilmeleri arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Buna karşın çocukların problemli davranışlar sergilemesinde anne babaların tutumları arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerilerindeki sorunlar çocukların kaygılı olma, mutsuz olma ve hiperaktif olmalarına neden olduğu gibi şiddete meğilli olma ihtimalini artırdığı görülmüştür.

Çocuklara verilen duygu içerikli eğitimlerin çocukların duygusal becerilerine ve sosyal ilişkilerini geliştirdiği bilinmektedir. Şepitçi Sarıbaş (2022) çocuk evlerinde kalan 4-6 yaş arası çocuklar için planlanan duygu içerikli eğitimin, bu çocukların duyguları düzenleyebilmelerine, sosyal becerilerine ve endişeli olma haline olan etkisini incelemiştir. 13 deney grubundan, 10 kontrol grubundan oluşmak üzere 23 çocuk ile araştırma yapılmıştır. Araştırma verileri Genel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Okul Öncesi Çocuklarda Kaygı Ölçeği ve Çocuklar İçin Etkileşim Dereceleme Ölçeği aracılığı ile elde edilmiştir. Kurumda çalışan çocuk gelişimcilerden ve bakıcı annelerden çocuklar hakkında genel bilgiler toplanmıştır. 10 hafta süren eğitim programında duyguları farketme ve anlatabilme, başkasının duygusunu anlayabilme, güdüleme, dürtü kontrolü ve stres yönetimi çalışılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında duygu içerikli eğitimin verildiği çocukların duygu düzenleme becerilerinin ve akran ilişkilerinin geliştiği, kaygı düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

2.8.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde konu ile ilgili yabancı literatürde bulunan araştırmalar tarih sıralamasına göre verilmiştir.

Ramsden ve Hubbard (2002) araştırmasında ebeveynlerin olumlu olan ve olumlu olmayan dışavurumlarının, ailelerin çocuklarının duygularını anlaması ve kabul etme ile çocukların duygu düzenlemesi ve saldırgan davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemini 4.

Sınıfa giden 120 öğrencinin ve annelerinin oluşturduğu araştırmanın verileri Duygu Düzenleme Kontrol Listesi, Aile Dışavurum Anketi, ailelerle görüşülerek elde edilen Üst Düzey Duygu durumları aracılığıyla elde edilmiştir. Çocukların öğretmenleri her çocuk için Duygu Düzenleme Kontrol Listesi doldurmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ailelerin duygu koçluğu ve olumlu-olumsuz dışavurumlarının ve ölçülen aile duygu değerlerinden hiçbirinin çocukların saldırgan davranışlarıyla doğrudan bir ilgisi olmadığı elde edilmiştir. Bununla birlikte, çocukların yaşadığı olumsuz duyguların anneler tarafından kabul görmesi ve çocuklardaki duygu düzenleme becerileri doğrudan olmasa da çocukların şiddet içeren davranışlarıyla bağlantılı olduğu görülmüştür.

Fabes, Leonard, Kupanoff, Martin (2003) araştırmasında anne babalar tarafından çocukların negatif duygularına verilen tepkilerle çocukların sosyal anlamda yeterlilikleri incelenmiştir. Bunun yanında annelerin ve babaların duygusal sorunlarının çocuklardaki duygu sosyalizasyonuna olan etkisi de araştırmaya katılmıştır. Araştırma verileri okul öncesindeki 57 çocuğun oyun oynarlarken verdikleri duygusal tepkiler gözlenerek, öğretmenlerden çocukların sosyal yeterlilik bilgisi alınarak ve anneler tarafından doldurulan Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başetme Ölçeği ile elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, ebeveynleri tarafından olumsuz başa çıkma stratejilerine mağruz kalan çocukların duygusal tepkilerinin yoğun olduğunu, sıkıntılı ebeveyn tepkilerinin çocukların sosyal yetkinliklerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Annelerin duygu becerilerine olan etkisini araştıran bir başka çalışmada Cole, Dennis, Smith-Simon ve Cohen (2009); okul öncesi çağda çocukların öfke ve üzüntüyü düzenlemek için etkili stratejiler geliştirmesi ve bu stratejileri tanıma becerileri ile çocukların yaşı, mizacı ve dili kullanma yetenekleri ve annelerin çocuklarının duygularına verdikleri tepkileri incelemiştir. 116 erkek ve kızdan oluşan bir örneklemde, 4 yaşındakiler öfke stratejilerini 3 yaşındakilerden daha fazla tanımış ve strateji üretmiştir. Ancak üzüntü duygusu için 3 ve 4 yaşındakiler arasında bir farklılık tespit edilmemiştir. Her iki yaş grubu da üzüntü için benzer şekilde stratejiler bulmuş ve üretmiştir. Buradan yola çıkarak strateji oluşturma yaş ve dil kullanma becerileriyle açıklanmıştır. Çocukların öfke duygusuna yönelik strateji oluşturması annelerin duyguları desteklemesi ile açıklanmıştır. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinin küçük çocuklarda önem verilmesi gereken bir konu olduğu ve bunun öz düzenleme davranışları üzerinde de etkisi olduğu görülmüştür

Wyman, Cross, Brown, Yu, Tu, ve Eberly (2010) çalışmasında gelişimsel iskele kavramından yola çıkarak, çocuklara duygusal öz düzenlemeyi güçlendirmeye yönelik becerilerin öğretilmesine yönelik 4 ay sürecek 14 oturumdan oluşan bir program oluşturmuştur. Sınıf içerisinde davranışsal ve sosyal sorunlarının olduğu tespit edilen 226 okul öncesi öğrencisine hiyerarşik bir dizi beceriyi içeren eğitim verilmiştir. Eğitimin içeriği; duygu izleme, duygu iniş çıkışlarını kontrol altına alma, kontrolü devam ettirebilme ve yeniden dengeli hale gelebilme konularından oluşmaktadır. Eğitim konuları sınıflarda öğretmenler aracılığıyla uygulanmaya devam edilmiştir. Eğitimin sonunda çocukların davranışları üzerindeki kontrollerinde ve akranlarıyla olan sosyal ilişkilerinde artış görülürken, çekingenlik ve uyumsuz davranışlar gibi sorunlarda azalma görülmüştür.

Annelerin çocuk bakımındaki önemini gösteren çalışmasında Rogue ve Verissimo (2011), annelerin çocuklarına gösterdiği tepkileri çocuğun duygularını ifade etmesindeki, duygu yoğunluğunu ayarlamasındaki ve duygu düzenlemesindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 18-27 ay aralığındaki çocuklar ve anneleri oluşturmuştur. Annelerin çocuklara gösterdiği ilgili ve olumlu tepkiler çocukların öfke duygularının yoğunluğunu azalttığı gibi duygularını ifade ederlerken olumlu duygu düzenleme stratejileri kullandıkları görülmüştür. Anneleri tarafından engellenen ve ilgisiz kalan çocukların ise olumsuz duygularını yoğun yaşadıkları bulgusu elde edilmiştir. Buradan yola çıkarak annenin çocuğa gösterdiği ilgi ve olumlu yaklaşımlar çocukların olumsuz duygularını düzenlemesinde ve bu duygularla uygun stratejiler kullanarak başetmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Gudmundson, Leerkes (2012) yaptığı araştırmada annelerin olumsuz duygularla başetme stratejilerinin yürümeye başlamış küçük çocukların mizaç özellikleri ve annelerin olumsuz duygular karşısındaki duyarlı tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda 89 anne ve çocuğuna laboratuvar ortamında gözlemlenecek bazı görevler verilmiştir. Bu görevleri gerçekleştirirken annelerin duyarlılığı ve çocukların tepkileri gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular annelerin çocuklarının duygularına ve tepkilerine karşı ilgisiz davranarak olumsuz stratejiler kullanması çocukların verdikleri tepkilerin daha yoğun olmasına sebep olmuştur.

Çocukların sınıf içerisinde duygularını ifade edebilmesi, yaşadıkları duygunun yoğunluğunu ayarlayabilmesi ve düzenleyebilmesinin okula uyum sağlama becerileriyle olan ilişkisini inceleyen Herndon, Bailey, Shewark, Denham, Bassett (2013) araştırmasını özel çocuk bakım merkezinde yapmıştır. Bu çocukların sosyal duygusal davranışları gözlenerek,

öğretmenlerinden sosyal yeterliliği, okula karşı tutumları, olumlu öğretmen ilişkileri ve işbirlikçi katılımları incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında çocukların duygularını ifade etme becerilerinin ve duygu düzenlemelerinin okul uyumuyla ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir. Araştırma bulguları çocukların erken okul başarısını en üst düzeye çıkarmak için sosyal duygusal alanda desteklenmelerine yönelik çalışmalar yapılmasının önemini göstermektedir.

3-6 yaş arası çocukların anlatımlarına göre kullandıkları duygu düzenleme stratejiler ve bunların gelişimini araştıran Sala, Pons ve Molina (2014) 69 okul öncesi çocuğunun duyguyla ilgili anlatılarını görebilmek için yarım bırakılan öykülerin çocuk tarafından devam ettirilmesine dayanan deneysel bir araç tasarlandı. Davranışsal stratejiler, sosyal destek ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri olmak üzere çocukların anlatıları kodlanarak üç grupta incelendi. Bu stratejilerin kullanılırken çocukların sözel becerilerinin, sözel olmayan zekalarının ve duyguları anlama düzeylerinin, gözlemlenen duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Morelen, Shaffer, Suweng (2014) çalışmasında annelerin duygu düzenlemesi ve duygusal ebeveynlik davranışları ile çocukların duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemini 64 anne ve çocuğun oluşturduğu çalışmada annelerin kendi duygu düzenlemeleri, çocukların duygu düzenlemeleri ve duygusal ebeveynlik stratejileri ölçülmüştür. Sonuçlara bakıldığında, annelerin duygularını düzenlerken sorun yaşaması ile çocukların duygu düzenlemeleri arasında ters bir ilişkiolduğu görülmüştür. Yani annelerin duygusal ebeveynlik davranışları ve duygu düzenleme becerileri geliştikçe çocuklarının da duygu düzenlemeleri gelişmektedir.

Ellis, Alisic, Reiss (2014) yaptığı araştırmada anne duygu koçluğunun okul öncesi çocuklarda aile riski (ekonomik dezevantaj, aile stresi, kötü muamele) ile duygu düzenleme arasındaki aracı rolünü incelemiştir. 46-58 aylık 74 okul öncesi ve onların anneleri gözlemsel laboratuvar çalışmasına katılmıştır. Anneler ve çocukları gözlemlenerek doldurulan Aile Olayları Kontrol Listesi ve demografik veriler aracılığıyla elde edilen aile risk puanları ve Duygu Düzenleme Kontrol Listesi puanları karşılaştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, aile riski arttıkça çocukların duygu düzenlemelerinin ve anneleri duygu koçluğunun azaldığı bilgisi elde edilmiştir. Bu sonuçlar yüksek riskli ailelerdeki annelerin, çocuklarının duygusal gelişimini desteklemek için daha fazla duygu koçluğu eğitimlerine ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştur.

Başka bir araştırmada Are ve Shaffer (2016) okul öncesi 3-5 yaş grubu 110 çocuk ve bu çocukların anneleriyle çalışma yapmıştır. Mevcut çalışmada annenin duygu düzenleme güçlüğünün, aile fertlerinin duygularının dışavurumunun yordayıcılığı araştırılmıştır. Bunun yanında okul öncesi yaştaki çocukların duygu düzenleme becerileri ve annelerin duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin olası bir aracı olarak aile fertlerinin duygu ifadelerinin rolü incelenmiştir. Analizler, annelerin kendi duygularını düzenleyememeleri sonucu çocuklarının da duygularını düzenlerken sorun yaşadığını göstermiştir.

Okul öncesi 3-7 yaş aralığında çocuğu olan 454 annenin ve çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla Crespo, Trentacosta, Aikins ve Wargo-Aikins (2017) yaptıkları çalışmada, çocukların duygu düzenleme becerileri ve davranış sorunları incelenmiştir. Araştırmanın verileri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Duygu Düzenleme Kontrol Listesi ve Çocuk Davranış Kontrol Listesi aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, annelerin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça çocuklarının da duygu düzenleme güçlüğünün ve davranış sorunlarının arttığı bilgisi elde edilmiştir.

Green, Passarelli, Smith-Millman, Wagers, Kalomiris ve Scott (2019) yaptığı araştırmasında 5-8 yaş aralığında bulunan 109 öğrenciye Çocuklar için İnanılmaz Yıllar Küçük Grup Eğitimi (Webster-Stratton, 2014) uygulanmıştır. Uygulama klinik psikologlar tarafından küçük gruplar oluşturularak uygulanmıştır. Toplam 18 oturumdan oluşan programın amacı çocuklarda karşılaşılan davranış problemlerinde azalmayı sağlayarak çocukların duygu düzenleme becerilerini ve problem çözme becerilerini geliştirmektir. Araştırmadan elde edilen bulgular, müdahale programının amacına ulaştığı, çocuklardaki davranış problemlerini azalttığı, duygu düzenleme becerilerini ve sosyal becerilerini arttırdığı yönündedir.

BÖLÜM III. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel metotlar ve deneysel uygulama hakkında bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının 3-6 yaş aralığındaki çocukların olumsuz duygularını düzenleme ve annelerinin bu duygularla baş etme becerilerine olan etkisini incelemek amacıyla tasarlanan bu çalışma, okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerilerine katkı sağlamayı ve annelerinin, çocuklarının hissettiği ve kendi hissettikleri olumsuz duyguları tanımalarını ve bu olumsuz duygularla baş etme stratejilerini hazırlanan program ile geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu çalışma ön test, son test ve kontrol gruplu deneysel desen modelinde tasarlanmıştır. Deneysel çalışmalar deney öncesi ve sonrası gerçekleştirilen uygulamalar sayesinde iki grup arasındaki değişimin incelenip karşılaştırılabildiği ve bu sonuçlara göre daha nesnel yorumların yapılabildiği araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Ön test-son test, kontrol gruplu model, özellikle sosyal bilimler alanında sıkça kullanılan modeller arasında yer almaktadır. Bu modelde iki grup için uyugulama öncesi ve sonrası arasındaki farkı görmek için ölçümler yapılır (Büyüköztürk vd., 2014).

Ön test son test kontrol gruplu araştırma deseni İşlem 1: çocuklar (Bkz. Tablo 1) ve İşlem 2: anneleri için (Bkz. Tablo 2) ayrı ayrı düzenlenmiş ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Çocuklara Yönelik Araştırma Deseni

GRUPLAR	ÖNTEST	İŞLEM	SONTEST
$D_{Ç}$ (Çocuk Deney Grubu)	O1 Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği(OÖDDBÖ)	Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı (6 Hafta)	O3 Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği(OÖDDBÖ)
$K_{Ç}$ (Çocuk Kontrol Grubu)	O2 Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği(OÖDDBÖ)		O4 Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği(OÖDDBÖ)

Araştırmada deney grubunda bulunan çocuklara verilen Duygu Düzenleme Psikoğitim Programının etkisi ön test son test ölçümleri yapılarak incelenmiştir. İşlem 1'de Deney grubundaki çocuklara uygulanan psikoeğitimin etkisini incelemek amacı ile oluşturulan kontrol grubundaki çocuklara herhangi bir eğitim verilmemiştir.

İşlem 1: Çocuklara yönelik düzenlenen deneysel desene ait hipotezler aşağıda ele alınmıştır.

1. Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Çocuk Deney grubunun OÖDDBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Çocuk Kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

4. Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol grubu son test puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 2. Annelere Yönelik Araştırma Deseni

GRUPLAR	ÖNTEST	İŞLEM	SONTEST
$D_{A\ (Anne\ Deney\ Grubu)}$	O1 Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)	Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı (6 Hafta)	O3 Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)
$K_{A\ (Anne\ Kontrol\ Grubu)}$	O2 Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)		Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)

Araştırmada deney grubunda bulunan anneler verilen Duygu Düzenleme Psikoğitim Programının etkisi ön test son test ölçümleri yapılarak incelenmiştir. İşlem 2'de deney grubundaki annelere uygulanan psikoeğitimin etkisini incelemek amacı ile oluşturulan kontrol grubundaki annelere herhangi bir eğitim verilmemiştir.

İşlem 2: Annelere yönelik düzenlenen deneysel desene ait hipotezler aşağıda ele alınmıştır.

1. Anne Deney ve Anne Kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Anne Deney grubundaki annelerin ÇODBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
3. Anne Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.
4. Anne Deney ve Anne Kontrol grubu son test puanları arasında Anne Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 Eğitim Öğretim döneminde İstanbul'un Tuzla İlçesindeki okul öncesi 3-6 yaş aralığında olan ve anasınıfına devam etmekte olan 20 çocuk seçkisiz olarak işlem 1 için deney ve kontrol grubuna yine seçkisiz olarak atanmıştır. işlem 2 için deney ve kontrol grubuna dahil edilen çocukların anneleri (n=20) deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Basit bir deneysel araştırmanın başarılı olabilmesi için Roscoe (1975), 10-20 kişi kadar küçük bir örneklem aralığının yeterli olduğunu belirtmektedir (akt. Büyüköztürk ve vd., 2014, s. 94). Buradan yola çıkılarak yapılan araştırmada çocuklar için 10 kişi deney grubu 10 kişi kontrol grubu oluşturulmuştur. Yine deney grubundaki 10 çocuğun annesi (n=10) anne deney grubuna, kontrol grubundaki 10 çocuğun annesi (n=10) kontrol grubuna atanmış ve toplam 10 çocuk ve onların anneleri araştırmanın deney gruplarını ve 10 çocuk ve onların anneleri kontrol gruplarını oluşturmuştur.

Anne katılımcıların ve ailenin demografik özelliklerine yönelik bilgiler aşağıda Tablo 3'te, çocuk katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgiler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3. Anne katılımcıların ve ailenin demografik özellikleri

Değişkenler		**Deney**		**Kontrol**	
		n	%	n	%
Anne yaşı	25-35	3	30,0	4	40,0
	36-45	7	70,0	6	60,0
	36-45	7	70,0	7	70,0
	46-55	1	10,0	1	10,0
Anne eğitim durumu	Ortaokul mezunu	1	10,0	2	20,0
	Lise mezunu	2	20,0	2	20,0
	Ön lisans mezunu	3	30,0	2	20,0
	Üniversite mezunu	4	40,0	4	40,0
Anne meslek	Memur	3	30,0	1	10,0

	Serbest meslek	0	0,0	1	10,0
	Emekli	0	0,0	1	10,0
	İşçi	1	10,0	0	0,0
	Ev hanımı/işsiz	4	40,0	7	70,0
	Diğer	2	20,0	0	0,0
Anne medeni durum	Evli	10	100,0	7	70,0
	Boşanmış	0	0,0	2	20,0
	Diğer	0	0,0	1	10,0
Aile tipi	Çekirdek aile	8	80,0	7	70,0
	Geniş aile	1	10,0	0	0,0
	Diğer	1	10,0	3	30,0
Aile gelir	Düşük	2	20,0	2	20,0
	Orta	6	60,0	8	80,0
	İyi	2	20,0	0	0,0
Ailenin çocuk sayısı	1	3	30,0	5	50,0
	2	7	70,0	3	30,0
	3	0	0,0	1	10,0
	4	0	0,0	1	10,0

Katılımcıların anne yaşları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %30'unun 25-35, %70'inin 36-45 olduğu; kontrol grubu katılımcıların %40'ının 25-35, %60'ının 36-45 olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %10'unun ortaokul mezunu, %20'sinin lise mezunu, %30'unun ön lisans mezunu, %40'ının üniversite mezunu olduğu; kontrol grubu katılımcıların %20'sinin ortaokul mezunu, %20'sinin lise mezunu, %20'sinin ön lisans mezunu, %40'ının üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne meslekleri incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %30'unun memur, %10'unun işçi, %40'ının ev hanımı/işsiz, %20'sinin diğer olduğu; kontrol grubu katılımcıların %10'unun memur, %10'unun serbest meslek, %10'unun emekli, %70'inin ev hanımı/işsiz olduğu görülmektedir. Katılımcıların anne medeni durumları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların tamamının evli olduğu; kontrol grubu katılımcıların %70'inin evli, %20'sinin boşanmış, %10'unun diğer olduğu görülmektedir.

Katılımcıların aile tipleri incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %80'inin çekirdek aile, %10'unun geniş aile, %10'unun diğer olduğu; kontrol grubu katılımcıların %70'inin çekirdek

aile, %30'unun diğer olduğu görülmektedir. Katılımcıların aile gelirleri incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %20'sinin düşük, %60'ının orta, %20'sinin iyi olduğu; kontrol grubu katılımcıların %20'sinin düşük, %80'inin orta olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ailelerinin çocuk sayıları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %30'unun 1, %70'inin 2 olduğu; kontrol grubu katılımcıların %50'sinin 1, %30'unun 2, %10'unun 3, %10'unun 4 olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Çocuk katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		**Deney**		**Kontrol**	
		n	%	n	%
Çocuk cinsiyeti	Kız	4	40,0	5	50,0
	Erkek	6	60,0	5	50,0
Çocuk yaşı	4	4	40,0	5	50,0
	5	6	60,0	5	50,0
Daha önce okul öncesi eğitim alma durumu	Evet	2	20,0	6	60,0
	Hayır	8	80,0	4	40,0
Çocuk doğum sırası	1	4	40,0	6	60,0
	2	6	60,0	3	30,0

Katılımcıların çocuk cinsiyetleri incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %40'ının kız, %60'ının erkek olduğu; kontrol grubu katılımcıların %50'sinin kız, %50'sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuk yaşları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %40'ının 4, %60'ının 5 olduğu; kontrol grubu katılımcıların %50'sinin 4, %50'sinin 5 olduğu görülmektedir. Deney grubu çocuk katılımcıların %20'sinin, kontrol grubu çocuk katılımcıların %60'ının daha önce okul öncesi eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların ailelerinin çocuk sayıları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %30'unun 1, %70'inin 2 olduğu; kontrol grubu katılımcıların %50'sinin 1, %30'unun 2, %10'unun 3, %10'unun 4 olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuk doğum sıraları incelendiğinde; deney grubu katılımcıların %40'ının 1, %60'ının 2 olduğu; kontrol grubu katılımcıların %60'ının 1, %30'unun 2, %10'unun 3 olduğu görülmektedir.

3.3.Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmanın verilerini elde etmek için kullanılan ölçekler yer almaktadır. Çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla Acar'ın (2021) Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Annelerin çocuklarının olumsuz duyguları

karşısında verdikleri tepkileri ölçmek amacıyla Yağmurlu ve Altan (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ)

Ölçek, Acar (2021) tarafından okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacı ile "Duygu tanıma ve anlama", "Duyguları ifade etme" ve Duygu düzenleme stratejileri" olmak üzere üç boyutu içinde barındıran öykü tekniği kullanılarak geliştirilmiştir (EK-1). Çocukların yoğun yaşadığı öfke, korku, hayal kırıklığı, üzüntü, utangaçlık ve endişe olmak üzere 6 duyguyu ölçmek için her duygu için üçer hikaye oluşturularak toplamda 18 öykü ile 3-6 yaşındaki çocuklarda duygu düzenleme becerileri ölçülmektedir. Her öykü bu 3 alt boyutu da kapsayan üç sorudan oluşmaktadır (Acar, 2021). Örneğin; çocuğun üzgün duygusuna dair becerilerini ölçebilmek için çocuğa üzgün duyguyu içeren "Çok sevdiğin oyuncak köpeğin kayboldu. Ne hissedersin?" kısa öykü okunur. İlk alt boyut için çocuğa kurabiye adamlar gösterilerek hangisinin bu duyguyu yaşadığı sorulur ve verdiği cevap "duyguları tanıma ve anlama" kısmında işaretlenir. İkinci alt boyut için çocuğa bu duygunun ne olduğu sorulur ve cevap "duyguları isimlendirme" kısmına işaretlenir. Üçüncü alt boyut için çocuğa bu duygudan nasıl kurtulabileceği ve kendini nasıl daha iyi hissedebileceği sorulur. Çocuk ölçekte yer alan olumlu (ağlayabilir, duygusunu paylaşması gerektiğini düşünür, sarılmak isteyebilir, duygusunu paylaşır) veya olumsuz stratejilerden (bağırır, ayaklarını yere vurur, kimse ile konuşmak istemez, yeni bir oyuncak hayvan ister) bir veya birkaç tanesini seçer.

Ölçeğin birinci alt boyutu olan "Duyguyu Tanıma ve Anlama" için araştırmacının oluşturduğu altı duygunun yüz ifadesini içeren kurabiye adam kullanılmıştır (Ek-2). İkinci alt boyut olan "Duyguları İfade Etme" için çocuğun anlatılan kısa öyküdeki duyguyu sözel olarak ifade etmesi beklenmektedir (EK-3). Ölçeğin "Duygu Düzenleme Stratejileri" için ölçek sahibi tarafından oluşturulmuş 18 kısa öykü ve her bir öykü için 4 olumlu 4 olumsuz strateji olmak üzere toplamda bu öyküler için belirlenmiş 72 tane olumlu 72 tane olumsuz strateji içeren resimli bir kitapçık kullanılmaktadır (Ek-1). Çocukların verdiği yanıtlar "Duyguları Tanıma/Anlama" ve "Duyguları İfade Etme" alt boyutları için yanlış cevap 0, doğru cevap 1 olacak şekilde puanlanmaktadır. Bu iki alt boyutun her birinden çocuk en az 0, en fazla 6 puan alabilmektedir. Duygu Düzenleme Stratejileri boyutunda olumlu ve olumsuz stratejiler için ayrı ayrı en az 0 en fazla 4 puan olacak şekilde değerlendirilmektedir. Ölçeğin

alt boyutlarından elde edilen toplam puanın yüksek olması, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında; duyguları tanıma alt boyutunun değeri (.86), duyguları ifade etme alt boyutunun değeri (.86), duygu düzenleme olumlu strateji alt boyutunun değeri (.86), duygu düzenleme olumsuz strateji alt boyutunun değeri (.85) olarak belirlenmiştir. Test toplam Cronbach Alpha değerinin (.86) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilir bir araç olarak kabul edilip bu araştırmada kullanımı uygun görülmüştür.

3.3.2. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-anne formu (ÇODBÖ)

Çocukların deneyimlediği olumsuz duygular karşısında annelerin kullandığı başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla Fabes, Eisenberg ve Bernzweig (1990) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Yağmurlu ve Altan (2010) tarafından yapılmıştır (Ek-4). Bu ölçek 5'li Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Her soru için; 1=hiç böyle yapmam; 2=nadiren böyle yaparım; 3=belki böyle yaparım; 4=büyük olasılıkla böyle yaparım; 5=kesinlikle böyle yaparım seçeneklerini belirtir. Ölçek, çocukların olumsuz duygularını (öfke, korku, üzüntü, utanç, endişe ve hayal kırıklığı) içeren 12 senaryo içermektedir. Her bir senaryo için; probleme odaklı tepkiler (1c, 2d, 3c, 4f, 5b, 6f, 7a, 8b, 9d, 10e, 11d, 12a), duyguya odaklı tepkiler (1f, 2b, 3d, 4e, 5a, 6a, 7b, 8f, 9f, 10d, 11e, 12c), duygu ifadesini kolaylaştıran tepkiler (1e, 2e, 3e, 4b, 5f, 6e, 7f, 8a, 9a, 10c, 11f, 12b), küçümseyici tepkiler (1d, 2c, 3b, 4c, 5c, 6b, 7d, 8d, 9c, 10f, 11a, 12f), cezalandırıcı tepkiler (1b, 2f, 3f, 4a, 5d, 6d, 7e, 8e, 9e, 10b, 11c, 12e) ve ebeveynde sıkıntı tepkileri (2a, 3a, 5e, 6c, 7c, 9b, 10a, 11b, 12d) olmak üzere toplamda altı farklı boyutta ebeveyn tepkisine bakılmaktadır. Bu maddelerde 2a ve 7c maddeleri tersten puanlanan maddelerdir. Ebeveynden verilen senaryolardaki gibi bir durumla karşılaştığı zaman vereceği tepkiyi düşünerek cevaplanması istenir . Örneğin; "Eğer çocuğum arkadaşları ile birlikte yer aldığı bir grup faaliyetinde hata yaptığı için utanır ve ağlamaklı olursa, ben;….". Her senaryo için ebeveyn çocuğunun hissettiği bu duygu karşısında vereceği 6 farklı tepkiyi içeren seçenekleri 1 ile 5 arasında puanlayarak işaretler. Alt ölçekler için puan hesaplaması yapılırken önce o alt boyuta ait maddelerden alınan puanlar toplanır ve ortalaması alınır. Örneğin, 9 maddeden oluşan Ebeveynde Sıkıntı-Endişe Maddeleri, alt ölçeğine verilen toplam puan 45 ise bu puan madde sayısına bölünür ve bu alt ölçeğin puanı 5 olarak bulunur.

Orijinal ölçeğin alt ölçeklerine dair iç tutarlılık katsayıları .69 ile .85 arasında değişiştiği bulgulanmıştır (Fabes, Poulin, Eisenberg ve Madden-Derdich, 2002). Ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapan Altan-Aytun, Yağmurlu ve Yavuz (2013) ölçeğin alt ölçeklerine dair iç tutarlılık katsayılarının .54 ile .88 arasında değişmekte olduğunu bulmuştur.

3.3.3. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formunda araştırmanın amacına uygun deney ve kontrol grubundaki çocuklar ve anneleriyle ilgili bilgiler (babanın; yaşı, , öğrenim durumu, mesleği, aylık geliri, medeni durumu ve çocuğun; yaşadığı aile tipi, cinsiyeti, çocuğun yaşı, doğum sırası ve kardeş sayısı) yer almaktadır (EK-5). Bu bilgiler deney ve kontrol grubuna atanan çocukları ve annelerini tanımlamak amacıyla alınmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya çocuk araştırma grubu için seçkisiz olarak seçilen 20 çocuk deney ve kontrol grubuna ayrılmış, takiben anne araştırma grubu için araştırmaya dahil edilen 20 çocuğun annesi (n=20) deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney ve kontrol grubuna atanan anneler Veli İzin Formu (EK-6) doldurmuşlardır. Deney ve kontrol gruplarındaki çocukların öntestleri Nisan 2023 ayı başında tamamlanmıştır. Deneysel araştırmalarda ölçümler hem deney öncesi hem de deney sonrası yapılır (Büyüköztürk, 2013). Araştırmacı tarafından daha önce hazırlanmış olan Duygu Düzenleme Psikoeğitim oturumları deney grubundaki çocuklara (İşlem 1) ve annelerine (İşlem 2) 5 Nisan 2023 ile 31 Mayıs 2023 tarihleri arasında eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Oturumların tamamlanmasının ardından 31 Mayıs 2023'te annelere uygulama öncesinde uygulanan ölçekler tekrar uygulanarak sontest ölçümleri yapılmıştır. Çocukların son test ölçümleri 9 Haziran 2023'te tamamlanmıştır.

Verilerin istatiksel analizinde SPSS 25 programından yararlanılmıştır. Güvenirlik analizleri yapılmıştır. Verilerin dağılımlarının normalliği Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiştir. İki bağımsız grup arasındaki farka bakılırken Mann Whitney U testi, iki bağımlı grup karşılaştırılmasında ise Wilcoxon testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2020).

3.5. Deneysel Uygulama

Bu tez çalışmasında, okul öncesi 3-6 yaş aralığında olan çocukların sosyal ve duygusal gelişim özellikleri dikkate alınarak, bu gelişim alanında gelişimlerini destekleyecek ve sahip olmaları gereken becerileri edinecekleri etkinlikleri içeren 6 oturumluk bir "Duygu

Düzenleme Psikoeğitim Programı" hazırlanmış ve deney grubuna uygulanmıştır (İşlem 1). Yine bu tez kapsamında işlem 1 deki deney grubuna katılan çocukların annelerine çocuklarının deneyimlediği olumsuz duygularıyla başetme becerilerini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için 6 oturumluk "Anneler için Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı" araştırmacı tarafından hazırlanmış ve deney grubundaki annelere uygulanmıştır (İşlem 2).

Aşağıda, İşlem 1 ve İşlem 2 deki deney gruplarına uygulanmış olan psiko-eğitim programların oluşturulma gerekçeleri, geliştirilme süreci, genel amaçları, dayandığı felsefe ve kapsamı ile ilgili bilgi verilmiştir.

ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI'NIN GELİŞTİRİLME SÜRECİ

Bu psikoeğitim programı yapılandırılırken Delucia-Waack'ın (2006) çocuk ve ergenlerle yapılacak olan psikoeğitim gruplarında olması gereken 6 aşama (grup öncesi hazırlık, grup oturumlarının içeriği ve ana hatları, kurum ve okul desteği, gruba üye seçme, grup liderinin hazırlığı) dikkate alınmıştır.

1-Grup öncesi hazırlık

İhtiyaçların değerlendirilmesi*:* Okullarda yapılacak psikoeğitim grupları için öğretmenlerin görüşleri alınarak, araştırmacılar gereksinim duyulan gruba karar verebilir (DeLucia-Waack, 2006; Jacobs, Masson, Harvill, 2006). Buradan yola çıkılarak 4 okul öncesi öğretmeni ve okul öncesi eğitim kurumunda çalışan 2 psikolojik danışman ile yapılan görüşmeler sonucunda çocukların duyguları tanımakta, ifade etmekte ve düzenlemede zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Grubun kuramsal temeli: Bu aşamada grup oturumları bir veya birkaç kuramsal temele dayandırılabilir (Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009). Bu programın felsefesi Duygu Düzenleme Süreç Modeli ve Hümanist Yaklaşım olarak belirlenmiştir. Duygu Düzenleme Süreç Modelinde, duygunun doğuşu incelenmiş olunup içten veya dıştan kaynaklı süreçler olduğu ve duygunun tepkileri doğurduğu ifade edilir. Bu modelde duygu düzenlemenin duygunun doğuşu, süresi, büyüklüğü, gecikmesi ve tepkinin azaltılması gibi süreçlerdeki değişiklikleri sağladığı belirtilir (Gross, 2002). Ayrıca duygu düzenleme sürekli olarak çalışan bazen bilinçli bazen de bilinçsiz gerçekleşen bir sistemdir (Gross, 2015). Bu modelde duyguların kontrolü gerektiği gibi sağlanamazsa kişinin amacına ulaşması zorlaşır ve hatta

kişi zor durumda kalabilir (Gross, 2002; Gross, 2014). Aslında duygu düzenleme duygularla başa çıkma stratejileri geliştirmek olarak da tanımlanabilir (Koole, 2019).

Hümanist yaklaşımın amaçları insanın tüm yeteneklerini ve becerilerini kullanarak kendini gerçekleştirmesi, güçlendirilmiş insan olması, olumlu ruh sağlığı geliştirmesi ve daha insancıl bir toplum oluşturulmasıdır. İnsanı bir bütün olarak ele alan bu yaklaşım bireyin mutluluğunu ve topluma faydasını en üst düzeye çıkarmaya çalışır (Akbaş, 2021). İnsanın içindeki iyinin ortaya çıkması ve kişinin kendi problemlerini çözebilecek yetide olması ancak uygun koşullar ve ortam sağlandığında gerçekleşir. Hümanist yaklaşım, tepkilerin duyguları doğurduğunu ancak bunun sadece uyaran-tepki olarak açıklanamayacağını savunmuştur (Gençtanırım-Kurt, Çetinkaya-Yıldız, 2017, 443-455). Burada Gross'un Süreç Modelindeki gibi içsel süreçlere vurgu yapılır ve kuram insanın içsel süreçlerinin çevre ve kültür tarafından bozulduğunu ve insanın gitgide kendi duygularına olan bağlılığını kaybettiğini savunur.

Grubun Amacı: Grup eğitiminde belirlenen amacın grubun hedefleri ile uyumlu olması gerekmektedir (Brown, 2004; DeLucia-Waack, 2006; Furr, 2000). Bu doğrultuda araştırmacı tarafından geliştirilen Psikoeğitim Programının ulaşmak istediği amaç çocukların duyguları tanımaları, anlamaları, adlandırmaları ve bu duygularla başetme becerilerini geliştirmek olarak belirlenmiştir. Bu amaca ulaşmayı sağlayacak hedefler her bir oturum için ayrı ayrı planlanmıştır.

Grupta cinsiyet dağılımı: Grubun amacına göre grubun cinsiyet dağılımı belirlenmiştir. Karma grupların grup sürecine olumlu katlı sağladığı ve çocuklarda grup üyeleri arasındaki yaş aralığının en fazla iki yaş olması önerilmektedir (Güçray vd., 2009) Grup cinsiyet açısından heterojen olarak tasarlanmış ve grubun cinsiyet dağılımı aşağıdaki tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Çocukların Deney Kontrol Grubu Cinsiyet Dağılımı

Deney Grubu	Cinsiyet	Kız	4
		Erkek	6
Kontrol Grubu	Cinsiyet	Kız	5
		Erkek	5

Oturum sayısı, süresi ve yapılacağı yer: Psikoeğitim programları hazırlanırken oturumların süresi oturumların yapıldığı yere göre değişiklik gösterir. Okul öncesi çocuklar için en ideali 20-30 dakika aralığındadır (Güçray vd., 2009). Haftada bir kez yapılması yeterlidir (Brown, 2004). 3-6 yaş çocukları için grup süresine ve sıklığına yönelik bu kuramsal anlayış

doğrultusunda Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı haftada 30 dakikalık 1 oturum olacak şekilde planlanmıştır. Psikoeğitim programı Piri Reis Ortaokulu Anasınıfı C Şubesinde yapılmıştır.

Grup oturumlarının planlanması: Bu aşamada araştırmacı oturumların zamanı, psikoeğitimin süresi konusunda ve grup çalışması hakkında grubun üyelerine bilgi verir (Güçray vd., 2009). Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı 5 Nisan-10 Mayıs 2023 tarihleri arasında her Çarşamba günü 11:00-11:30 saatleri arasında uygulanması planlanmıştır. Okul öncesi Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılarak ölçülen 6 olumsuz duyguyu(üzüntü, korku, öfke, endişe, utanç, hayal kırıklığı) ele almak için çocuk oturumları her bir duygu bir oturumda işlenecek şekilde 6 oturum olarak planlanmıştır. Her bir oturumda olumsuz duygulardan bir tanesi konu alınmıştır ve bu duygu ile başa çıkma yöntemleri konuşulmuştur.

Her bir oturumun planlanması: Karışıklık olmaması için her bir oturumun ayrı ayrı planlanması gerekmektedir. Bu planlar yapılırken oturumun hedefleri, kullanılacak malzemeler, konuşmanın metni ve alıştırmaların sıralaması yazılmalıdır (Güçray vd., 2009). Oturumların planlanmış hali "Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Grubunun Yapılandırılması" başlığında verilmiştir (Bkz. S. 59).

2.Grup Oturumlarının İçeriği ve Ana Hatları

Oturumları grubun amacı ile eşleştirme*:* Genellikle psikoeğitim grupları için 2-3 hedef tercih edilir ve bu hedeflere ulaşabilmek için yaklaşık bir buçuk aylık bir program oluşturulur (DeLuciaWaack, 2006). Planlanan grubun amacına uygun olarak her bir oturumda 6 olumsuz duygudan (korku, öfke, endişe, kaygı, utanç, hayal kırıklığı) bir tanesi işlenmiştir. Her bir duygu için o duyguyu tanıma, ifade etme ve başetme stratejileri geliştirme şeklinde üç hedef belirlenmiştir.

Müdahaleleri ve etkinlikleri oturum konularıyla eşleştirme: Oturumlar için seçilen aktiviteler verilen bilgilerle tutarlı olmalıdır (Güçray vd., 2009). Her oturumun içeriğine uygun etkinlikler belirlenmiş ve bunların oturum hedefleriyle uyuşup uyuşmadığı konusunda 5 okul öncesi öğretmeninden bilgi alınmış ve onların onaylama ve onaylamama gerekçeleri göz önüne alınarak aktiviteler düzenlenmiştir.

Müdahaleleri ve oturumları grup üyelerinin düzeylerine uygun olarak eşleştirme: Bir grubun en önemli özelliklerinden biri yaştır. Bu aşamada yaş grubuna uygun etkinlikler

seçmek gerekir (Güçray vd., 2009). Hazırlanan etkinliklerde MEB'in Okul öncesi için yayınladığı Rehberlik Etkinlikleri (MEB, 2023) ile Duygularım (Fıllıozat, Limousin, Veille, 2016) ve Öfke İle Başa Çıkma Yolları (Fıllıozat, Limousin, Veille, 2017) kitaplarından yararlanılmıştır.

Kullanılacak mataryellerin belirlenmesi: Yaratıcılığı artırmak için makas, yapıştırıcı, çeşitli renkte boya kalemleri, karton, balon, ip, boş sprey kutusu gibi birçok malzemeden faydalanılmıştır. Çocuklarla yapılan eğitimlerde oyuncak, kukla ve maskot benzeri dikkat çekici objelerin kullanılması faydalı olduğundan (DeLuciaWaack, 2006), oturumlarda anlatılacak kısa öyküler belirli cinsiyet özellikleri (renk, elbise vb.) içermeyen bir köpek kuklası kullanılarak anlatılmıştır.

3.Kurum ve Okul Desteği

Yönetim desteğinin sağlanması, kaynaklara ulaşmak ve uygun prosedürün işlenmesi açısından önemlidir (Güçray ve ark., 2009). Bu sebeple psikoeğitim grubu oturumları planlandıktan sonra okul müdüründen gerekli izinler alınmıştır (EK-7).

4.Gruba Üye Seçme

Gruba üyeler seçkisiz olarak atanmıştır. Gruba dahil edilecek çocukların ailelerinden gerekli izinlerin alınması önemlidir (DeLuciaWaack, 2006). Bu gruba üye seçilirken yaş aralığına dikkat edilmiş (4-5 yaş) ve öğretmenlerinden bilgi alınmıştır. Seçilen öğrencilerin ailelerinden izin alınmıştır (EK-6).

5.Grup Liderinin Hazırlığı

Yardımcı liderlik: Çocuklarla okullarda yapılan grup çalışmalarında sınıf öğretmenin yardımcı lider olarak eğitim sırasında durmasında bir sakınca görünmediğinden (Güçray vd., 2009) bu eğitim için de sınıf öğretmeni oturumlarda yardımcı lider olarak bulunmuştur.

Kaynak toplama: Bu aşamada literatürde var olan grup çalışmaları ve Altınay'ın (2021) ısınma oyunları incelenmiştir.

Süpervizyon: Hazırlanan taslak program üzerinden 4 rehber öğretmen ve 5 okul öncesi öğretmeni olmak üzere her oturum için uzman görüşleri alınarak eğitimde kullanılacak ısınma oyunlarında, etkinliklerde ve kısa öykülerde düzenlemeler yapılmıştır.

6.İzleme ve Değerlendirme

Bu aşama iki şekilde olabilmektedir. *Süreç değerlendirme*, yani her oturumun sonunda liderin üyeleri ve müdahaleleri değerlendirmesinden oluşur. *Sonuç değerlendirme* ise eğitim bitiminde üyelerde yazılı olarak veya bir ölçme aracılığı ile yapılabildiği gibi çocuklarla yapılan çalışmalarda ailelerden veya öğretmenlerden de geri dönüt alınabilir (Güçray vd., 2009). Bu eğitimde her oturumun sonunda çocuklarla değerlendirme yapılıp oturumun özetlenmesi planlanmıştır. Eğitim tamamlandıktan sonra çocuklar üzerindeki etkisi, çocuklarda olumlu yönde oluşan değişiklikler ve çocukların sosyal-duygusal becerilerindeki ilerleme öğretmenlerinden alınan geri dönütlerle ve grup süreci tamamlandıktan sonra Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile elde edilecek verilerle değerlendirmenin yapılması planlanmıştır.

Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Grubunun Yapılandırılması

Oturumlar yapılandırılırken literatür araştırması yapılmış olunup, Kuzucu'nun (2007) "Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psikoeğitim Programı", Aktürk'ün (2016) "Oyun Tabanlı Psikoeğitim Programı", Topal'ın (2011) "Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı" incelenmiştir. Oturumları hazırlama kısmında Delucia-Waack'ın (2006) çocuk ve yetişkinler için psikoeğitim gruplarının yapılandırma aşamalarında değindiği problemler ortaya çıkmadan önce önleme, üyelerin etkileşimini önemseme, rol yapma, problem çözme, başetme, sonuca bağlama ve iletişim becerilerini içeren grup temelli eğitim ve gelişim stratejileri dikkate alınmıştır. Kazandırılması planlanan hedeflere uygun etkinliklerin oturumlarda yer almasına özen gösterilmiştir.

Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği aracılığıyla ölçülen 6 olumsuz duygunun tanınmasını, ifade edilmesini ve çocukların bu duygularla başa çıkmak için olumlu stratejiler geliştirmesini ele alan her biri 30 dakika sürecek şekilde planlanmış 6 oturumluk bir programdır. Ancak yapılan ilk oturumda çocukların bulundukları sınıfta dikkatlerini çeken oyuncaklar ve çeşitli materyaller olması, ısınma oyunlarını her çocuğun ayrı ayrı oynamak istemesi ve etkinlikleri yavaş yapmaları gibi sebeplerden bu sürenin çocuklara verilmek istenen kazanımın tamamlanması için yeterli olmadığı görülmüştür. Bu sebeple ilk oturum 35-40 dakikada tamamlanmıştır. 40 dakikalık oturumların programın içerisinde bulunan etkinliklerin tamamlanabilmesi ve programın amacına ulaşması için yeterli olduğu görülmüştür. Aşağıda her bir oturumun amacı,

kazanımları, oturumda kullanılan yöntemler, etkinlikler, oturumun süreci ve değerlendirmesi yer almaktadır.

I. OTURUM: KORKU

Amaç: Tanışma, grup kurallarının belirlenmesi, korku duygusunu tanıma, fark etme ve bu duygu ile başa çıkma

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Grup kuralları hakkında bilgi sahibi olur.

Korku duygusunu tanır.

Korku duygusunu ifade eder.

Korku duygusuyla başa çıkmak için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Kısa öykü anlatma, soru-cevap, beyin fırtınası, rol oynama

Etkinlikler:

1. Top Bende Isınma Oyunu
2. Ali'nin Vücudu (EK-8)
3. Panter Etkinlik Kağıdı (EK-9)
4. Yılan Etkinlik Kağıdı (EK-10)

Materyaller: CECE kukla, renkli kalemler, kağıt, küçük top, karton

Süreç:

1. Grup lideri kendini ve kukla CECE'yi tanıtır. Çocuklar ile tanışılır.

2. Top Bende isimli tanışma oyunu oynanır. Çocuklar sınıfın ortasında daire şeklinde durur ve grup lideri adını söyler ve topu bir çocuğa atar. Topu tutan çocuk da adını söyleyip başka bir çocuğa atar bu şekilde oyun devam ettirilir. Herkes ismini söyledikten sonra bu defa elinde top olan kişi topu kime atacaksa onun ismini söyler. Böylece herkes birbirini tanır.

3. Çocuklar U şeklinde oturtulur ve grup kuralları belirlenir.

4. Ali'nin vücudu etkinliği dağıtılarak Ali'nin hangi duyguyu hissettiği çocuklara sorulur ve bu duygunun onun vücudunda dolaşmasına yardım etmek için etkinlikteki yönergeler takip edilir.

5. CECE korku duygusuyla ilgili kısa öyküyü çocuklara anlatır.

-Cece: Şimdi size bu sabah yaşadığım bir olayı anlatmak istiyorum. Sabah uyandım, elimi yüzümü yıkadım. Üzerimi giyindim, yatağımı topladım, kahvaltımı yaptım ve evden okula gitmek için annemle beraber çıktık. Okulun önüne geldiğimiz de bir de ne göreyim ayy kocaman ama kocaman bir köpek. Tam okulun kapısının önündeydi. Hangi duyguyu hissettiğimi aranızda bilen var mı?(çocukların cevap vermesi beklenir.) Evet eveet doğru gerçekten çok korktum. Siz korktuğunuz zaman yüzünüz nasıl görünüyor?(çocukların korkmuş yüz ifadesi yapmaları beklenir.) Harika herkes korku duygusunu tanıyor. Peki siz nelerden korkuyorsunuz?(çocukların paylaşımda bulunmaları beklenir.)

6.Grup lideri korku duygusunun vücuda etkilerini anlatır ve bu duygudan kurtulmak içi neler yapılabileceğini sorar ve çocukların paylaşımda bulunması beklenir.

7.Grup lideri çocukların cevaplarının üzerine ekleyeceği olumlu stratejileri çocuklara anlatır.

- *Korktuğunuz zaman birisinden yardım talep edebilirsiniz*
- *Kendinizi sakinleştirip bu durumdan kurtulacağınızı düşünebilirsiniz*
- *Korktuğunuz ortamdan veya nesneden uzaklaşabilir, kaçabilirsiniz.*
- *Gözlerinizi kapatıp iyi şeyler düşünebilirsiniz.*

8. Panter Etkinlik Kağıdı dağıtılır ve tehlikeli bir panter ile karlı karşıya geldiklerinde ne yapabilecekleri üzerine konuşulur.

9. Yılan Etkinlik Kağıdı dağıtılır ve çocuklardan dev bir yılanla karşı karşıya kaldıklarını hayal etmeleri ve kendilerine çizmeleri istenir. Çocuklar çizimlerini bitirdiklerinde hangi duyguyu hissettikleri konuşulur.

Değerlendirme: Sınıf panosuna grup kuralları ve korkmuş kurabiye adam resmi asılır. Grup lideri oturumu özetler, çocuklardan bu oturum ile ilgili duygu düşüncelerini, bugün neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

II. OTURUM: ÜZÜNTÜ

Amaç: Üzüntü duygusunu tanıma, fark etme ve bu duygu ile başa çıkma

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Üzüntü duygusunu tanır.

Üzüntü duygusunu ifade eder.

Üzüntü duygusuyla başa çıkmak için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Kısa öykü anlatma, soru-cevap, beyin fırtınası, rol oynama

Etkinlikler:

1. Sığır Ebe Isınma Oyunu
2. Oksitosin Spreyi (EK-11)

Materyaller: CECE kukla, renkli kalemler, kağıt, göz bandı, makas, boş sprey şişesi, yapıştırıcı.

Süreç:

1. CECE bir önceki oturum özetler.

2. Sağır Ebe ısınma oyunu oynanır. Çocuklardan bir ebe seçilerek gözleri bir kumaşla kapatılır. Ebe gözleri kapalı şekilde beklerken, grup liderinin seçtiği çocuklar kendi seslerinde farklı sesler çıkartarak konuşur veya hayvan taklidi yaparlar. Ebe hangi arkadaşının konuştuğunu tahmin etmeye çalışır. Tüm öğrenciler ebe olana kadar oyun devam eder.

3. CECE üzüntü duygusu ile ilgili kısa öyküsünü anlatır.

Cece: Çocuklar dün evde camdan dışarı bakıyordum. Sıradan bir gündü. Her zamanki gibi biraz sokağa bakıp hayvanları ve insanları izlemek istemiştim. Bunu çok severim. Sonra yaşadığımız apartmanın önüne kocaman bir kamyon geldi. Kocamandı. Bir sürü adam bu kamyonun içine eşya taşıyordu. O da ne bunlar Bobo'nun eşyalarıydı. Bobo benim en sevdiğim arkadaşım. Hep beraber oyunlar oynarız çok eğleniriz. Neden Bobo'nun eşyalarını kamyona koyduklarını anlayamadım. Hemen annemi çağırdım ve gördüklerimi anlattım. Annem bana, Bobo'nun babasının yeni bir iş bulduğunu ve işine daha yakın bir yerde yeni bir eve taşındıklarını söyledi. Ne yani en yakın arkadaşım artık olmayacak mı? Gözlerim doldu kendimi çok kötü hissettim. Hangi duyguyu hissettiğimi aranızda bilen var mı?(çocukların cevap vermesi beklenir.) Evet eveet doğru gerçekten çok üzüldüm. Siz üzgün olduğunuz zaman yüzünüz nasıl görünüyor?(çocukların üzgün yüz ifadesi yapmaları beklenir.) Harika herkes üzgün duygusunu tanıyor. Peki siz ne zaman üzgün hissediyorsunuz?(çocukların paylaşımda bulunmaları beklenir). Üzüldüğünüz zaman bu duygudan kurtulmak için ve kendinizi rahatlatmak için ne yaparsınız?(Çocukların cevap vermeleri beklenir.)

4. Çocuklara ne zaman üzüldükleri ve üzüldükleri zaman neler yaptıkları sorulur.

5. Grup lideri üzüntü duygusu anlatır.

6. Bu duygu ile başa çıkmak için kullanabilecekleri olumlu stratejiler ile ilgili bilgi verir.

- Annenize, babanıza, ablanıza, abinize veya kardeşlerinize sarılabilirsiniz. Sarılmak size kendinizi iyi hissettirir.
- Sizi üzen şeyi büyüklerinize anlatabilirsiniz.

7. Oksitosin spreyi yapmak için gerekli malzemeler çocuklara dağıtılır. Oksitosin etiketlerini kesip şişelere yapıştırmaları istenir. Etkinlik tamamlanınca oksitosinin ne işe yaradığı ve bu spreyi ne zaman kullanabilecekleri hakkında bilgi verilir.

Değerlendirme: Sınıf panosuna üzgün kurabiye adam resmi asılır. Grup lideri oturumu özetler, çocuklardan bu oturum ile ilgili duygu düşüncelerini, bugün neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

III. OTURUM: ÖFKE

Amaç: Öfke duygusunu tanıma, fark etme ve bu duygu ile başa çıkma

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Öfke duygusunu tanır.

Öfke duygusunu ifade eder.

Öfke duygusuyla başa çıkmak için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Kısa öykü anlatma, soru-cevap, beyin fırtınası, rol oynama

***Etkinlikler*:**

1. Ayna Oyunu
2. Öfkemi Açığa Çıkarıyorum Çarkı (EK-12)
3. Sakinleşme Çarkı (EK-13)

Materyaller: CECE kukla, renkli kalemler, kağıt

Süreç:

1. Önceki oturumda yapılanlar özetlenir.
2. Isınma oyunu olarak Ayna oyunu oynanır. Çocuklar karşılıklı olarak dizilir. Bir taraftaki çocuklar ayna olur. Aynaların karşısındaki çocuklar, ayna olan çocukların yaptığı aynı hareketi yapmaya çalışırlar.
3. Öfke duygusu ile ilgili CECE kısa öykü anlatır.

Cece: Oyun çok eğlenceliydi çocuklar sizi izlerken çok eğlendim. Şimdi aklıma size anlatmak istediğim bir şey geldi. Dün okuldan eve gittiğimde annem akşama misafirlerin geleceğini söyledi. Benim yaşımda da bir çocukları varmış. Çok mutlu oldum. Bu akşam hiç sıkılmayacağım, oynayacak arkadaşım olacak diye düşünerek çok sevindim. Hızlı hızlı akşam yemeğimi yedim, anneme hazırlıklar konusunda yardımcı oldum. Annem bir sürü şey hazırlamış ve çok yorulmuştu. Sonra zil çaldı, koşarak açtım kapıyı. Herkese merhaba dedim arkadaşımı aldım ve odama götürdüm. Oyun oynamaya başladık. Sonra en sevdiğim oyuncağımı arkadaşımın elinde gördüm. Onunla oynarken dikkat etmesini, o oyuncağımı çok sevdiğimi söyledim. Ama beni dinlemedi ve duvara attı oyuncağımı ve koşarak gidip aldı

tekrar duvara attı. Ne mi oldu? Çatırt diye kırıldı oyuncak gitarım. İşte o an başladım bağırmaya, kıpkırmızı oldum, ellerimi sıkmaya başladım. Hangi duyguyu hissettiğimi aranızda bilen var mı?(çocukların cevap vermesi beklenir.) Evet eveet doğru öfkelendim. Siz öfkeli olduğunuz zaman yüzünüz nasıl görünüyor?(çocukların üzgün yüz ifadesi yapmaları beklenir.) Harika herkes öfke duygusunu tanıyor. Peki siz ne zaman öfkeli hissediyorsunuz?(çocukların paylaşımda bulunmaları beklenir).

4. Grup lideri öfkeli olunduğunda vücutta ne gibi değişiklikler olduğunu anlatır ve sakinleşmek için kullanılabilecek stratejilerden bahseder.

Grup lideri: Evet çocuklar öfkeli hissetmek de normal bir duygudur. Tabi bu duyguyu ne kadar yoğun yaşadığınıza göre değişir. Öfkelenmek normaldir ama şiddet kabul edilemez. Öfkelenmeye başladığınızda yüzünüz kızarmaya başlar, bağırmak istersiniz, ağlamak istersiniz, vücudunuz gerilir, ellerinizi sıkarsınız. İşte böyle hissettiğinizde kendinizi sakinleştirmek için şunları yapabilirsiniz;

- *Sakinleşme için içinizden sayabilirsiniz.*
- *Duygunuzu paylaşabilirsiniz.*
- *Bir kağıt alıp parçalayıp buruşturup sıkıştırıp rahatlayabilirsin*
- *Resim yapabilirsiniz.*
- *Yastıklarınızla yatağınızla Ninjacılık oynayıp rahatlayabilirsiniz.*

5. Öfkemi Açığa Çıkarıyorum etkinliği yapılır ve etkinlik içerisindeki roller oynanır.

6. Sakinleşme Çarkı etkinliği yapılır. Öfkelendiklerinde bu çarkı kullanıp içerisindeki sakinleşme yöntemlerini deneyebilecekleri söylenir.

Değerlendirme: Sınıf panosuna öfkeli kurabiye adam resmi asılır. Grup lideri oturumu özetler, çocuklardan bu oturum ile ilgili duygu düşüncelerini, bugün neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

IV. OTURUM: KAYGI

Amaç: Kaygı duygusunu tanıma, fark etme ve bu duygu ile başa çıkma

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Kaygı duygusunu tanır.

Kaygı duygusunu ifade eder.

Kaygı duygusuyla başa çıkmak için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Kısa öykü anlatma, soru-cevap, beyin fırtınası.

Etkinlikler:

1. Duygu Tombalası (EK-14)
2. Kurabiye Nefesi (EK-15)
3. Kağıt Savaşı

Materyaller: CECE kukla, renkli kalemler, kağıt

Süreç:

1. Önceki oturum özetlenir.
2. Duygu Tombalası oynanır. Çocuklara duygu ifadelerinin yer aldığı kartlar dağıtılır ve arkalarına daha sağlam olması için karton yapıştırılır. Duygu ifadelerinin olduğu küçük yüzler ters çevrilir ve kapalı halde masanın üstüne konur. Her oyuncu sırayla ortadan bir yüz ifadesi çeker ve önündeki kartı önce dolduran kazanır.
3. Kaygı duygusu ile ilgili CECE kısa öykü anlatır.

Cece: Oyun çok güzeldi çocuklar sizi izlerken çok eğlendim. Siz de eğlendiniz mi? Şimdi bana bir konuda yardımcı olmanızı istiyorum. Ne yapacağımı hiç bilmiyorum. Hemen anlatayım. Okulumuzda bir gösteri var. Bu gösteride bana da rol verdiler. Ama nasıl yapacağımı hiç bilmiyorum. Herkes orada olacak. Annem, babam, abim, kuzenlerim, öğretmenlerim, arkadaşlarım. Düşündükçe bile bir garip oluyorum. Ah çok zor. Sahneye çıktığım da ya bütün söyleyeceklerimi unutursam? Hangi duyguyu hissettiğimi aranızda bilen var mı?(çocukların cevap vermesi beklenir.) Evet eveet doğru kaygılandım/endişelendim. Siz kaygılı olduğunuz zaman yüzünüz nasıl görünüyor?(çocukların kaygılı yüz ifadesi yapmaları beklenir.) Harika herkes kaygı duygusunu tanıyor. Peki siz ne zaman kaygılı hissediyorsunuz?(çocukların paylaşımda bulunmaları beklenir).

4. Grup lideri kaygı duygusu hissedildiğinde bu duyguyu hafifletmek ve bu duygu ile başa çıkmak için neler yapılabileceğinden bahseder.

- *Derin derin nefes alarak kendinizi sakinleştirin.*
- *Güzel anılarınızı düşünüp rahatlayabilirsiniz.*
- *Büyüklerinizle durumu paylaşıp duygunuzu anlatabilirsiniz.*
- *Hata yapmanın normal olduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz.*
- *Sonunda herşeyin çok güzel olacağını düşünüp rahatlayabilirsiniz.*

5. Kurabiye Nefesi için kurabiye etkinlik kağıdı dağıtılır. Çocuklardan fırından sıcacık kurabiyelerin çıktığını hayal etmeleri istenir. Gözlerini kapatıp derin nefes alıp kokuyu içlerine çekmeleri söylenir. Ellerine fırın eldiveni takmaları istenir. Kurabiyeleri fırında çıkartıp bir tabağa koymaları istenir. Tabağı ellerine alıp sıcak kurabiyeleri üflemeleri ve yiyebilecekleri ısıya gelene kadar soğutmaları istenir. Bu yöntemi kaygılı hissettiklerinde uygulayıp burundan derin nefes alıp ağızdan yavaşça vererek kendilerini rahatlatabilecekleri söylenir.

6. Çocuklara kağıt dağıtılır kaygılandıkları bir anı düşünüp bunları parçalamaları istenir. Bunu yaparken derin nefes alıp kaygılarının uzaklaştığını hayal etmeleri istenir. Etkinlik bitiminde yere düşen kağıtlar toplanır top haline getirilir ve çöp kovasına basket atmaları istenir.

Değerlendirme: Sınıf panosuna kaygılı kurabiye adam resmi asılır. Grup lideri oturumu özetler, çocuklardan bu oturum ile ilgili duygu düşüncelerini, bugün neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

V. OTURUM: UTANÇ

Amaç: Utanç duygusunu tanıma, fark etme ve bu duygu ile başa çıkma

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Utanç duygusunu tanır.

Utanç duygusunu ifade eder.

Utanç duygusuyla başa çıkmak için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Kısa öykü anlatma, soru-cevap, beyin fırtınası, rol oynama

Etkinlikler:

1. Gülme Oyunu
2. Duygu Çemberi (EK-16)
3. Utandığımda… Boyama Kağıdı (EK-17)

Materyaller: CECE kukla, renkli kalemler, kağıt, top

Süreç:

1. Önceki oturumun özeti yapılır.
2. Isınma oyunu olarak Gülme Oyunu oynanır. Çocuklar halk olurlar, grup lideri bir ebe seçer. Ebe elindeki küçük topu havaya atınca herkes gülmeye başlar. Top yere düştüğünde herkes susar. Top havadayken gülmeyen veya top yere düştüğünde susmayan çocuklar oyun dışında kalır.
3. CECE utanç duygusu ile ilgili kısa öyküsünü anlatır.

Cece: Oyun çok güzeldi çocuklar sizi izlerken çok eğlendim. Siz de eğlendiniz mi? Şimdi size anlatacaklarımı dinlemenizi istiyorum. Hani size okulda bir gösteri olacağını anlatmıştım. Hatırladınız mı? İşte o gösteri oldu. Gösteriden önce çok kaygılıydım ama size anlattığım yöntemlerle bu duyguda kurtuldum. Gösteri başladığında sıra bana gelince sahneye doğru yürümeye başladım . Tam sahneye çıktım oradaki kablolardan birine takılıp yere düştüm. Herkes bana bakıp gülmeye başladı. Ne yapacağımı bilemedim. Hangi duyguyu hissettiğimi aranızda bilen var mı?(çocukların cevap vermesi beklenir.) Evet eveet doğru utandım. Siz utandığınız zaman yüzünüz nasıl görünüyor?(çocukların utangaç yüz ifadesi yapmaları beklenir.) Harika herkes utanç duygusunu tanıyor. Peki siz ne zaman utangaç hissediyorsunuz?(çocukların paylaşımda bulunmaları beklenir).

4. Grup lideri utanç duygusu hissedildiğinde bu duygu ile başa çıkmak için neler yapılabileceği konusunda bilgi verir.

- *Derin bir nefes alıp rahatlayabilirsiniz.*
- *Bir büyüğünüzle bu durumu paylaşabilirsiniz.*

- *Rahatlamak için güzel anılarınızı düşünebilirsiniz.*
- *İsteyerek yapmadığınızı düşünüp rahatlamaya çalışabilirsiniz.*

5. Duygu Çemberi etkinlik kağıdı dağıtılır ve nasıl kullanacakları hakkında bilgi verilir. Bu çemberi evde görebilecekleri bir yere asıp o gün hissettikleri duygunun üzerine bir işaret koyabilecekleri anlatılır.

6. Kaygılandığımda… boyama çalışması dağıtılır. Tam okulun kapısından girdiğinde ayağı takılıp düştüğünü ve bir sürü çocuğun onunla dalga geçtiğini hayal etmesi istenir. Hangi duyguyu hissediyorsa kendisini çizmesi istenir.

Değerlendirme: Sınıf panosuna utanç kurabiye adam resmi asılır. Grup lideri oturumu özetler, çocuklardan bu oturum ile ilgili duygu düşüncelerini, bugün neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

VI. OTURUM: HAYAL KIRIKLIĞI

Amaç: Hayal kırıklığı duygusunu tanıma, fark etme ve bu duygu ile başa çıkma, sonlandırma.

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Hayal kırıklığı duygusunu tanır.

Hayal kırıklığı duygusunu ifade eder.

Hayal kırıklığı duygusuyla başa çıkmak için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Kısa öykü anlatma, soru-cevap, beyin fırtınası, rol oynama

Etkinlikler:

1. Balon Patlatma
2. Hayal Kırıklığı Boyama Çalışması (EK-18)
3. Duygu Sertifikası (EK-19)

Materyaller: CECE kukla, renkli kalemler, kağıt, 12 tane balon, ip, pompa

Süreç:

1. Bir önceki oturum özetlenir ve bu oturumun son oturum olduğu çocuklara hatırlatılır.

2. Isınma oyunu olarak Balon Patlatma oyunu oynanır. Çocuklar sınıfın ortasında daire olur. Bu oyunda öncelikle hayali olarak bir pompa yardımıyla çocuklardan balon şişirmeleri ve sonra onu patlatmaları istenir. Daha sonra gerçek balonlar pompa yardımıyla şişirilir ve bir iple çocukların ayaklarına bağlanır. Her çocuktan başka bir arkadaşının balonunu patlatmaları istenir. Oyun tüm balonlar patlayana kadar devam eder.

3. CECE hayal kırıklığı ile ilgili kısa öyküsünü anlatır.

Cece: Çocuklar ben de bu oyunu akşam evde arkadaşlarımla oynadım gerçekten çok eğlendik. Siz de eğlendiniz mi? Arkadaşım evine gittikten sonra annem beni yanına çağırdı ve beraber odama gittik. Bir baktım odamın duvarı boya kalemleriyle boyanmış. Annem bana kızdı. Ben de ona bunu benim yapmadığımı anlatmaya çalıştım ama beni dinlemedi. Ama bu haksızlık ben yapmadım ki diye ağlamaya başladım. Hangi duyguyu hissettiğimi aranızda bilen var mı?(çocukların cevap vermesi beklenir.) Evet eveet doğru üzüldüm ama bir duygu daha hissettim bunu tahmin eden var mı?(çocuklar genellikle hayal kırıklığı duygusunu anlamak da zorlanırlar). Haksızlığa uğradığını düşündüğüm için hayal kırıklığına uğradım ve üzüldüm Yani bu duygunun adı hayal kırıklığı. Mesela bir arkadaşınızla yarış yapıyorsunuz kazanmayı çok istiyorsunuz ama kaybediyorsunuz, bu durumda ne hissedersiniz) Evet hem kızar hem üzülür hem de hayal kırıklığına uğrarsınız. Bir çok duyguyu aynı anda yaşayabilirsiniz. Siz hayal kırıklığına uğradığınız zaman yüzünüz nasıl görünüyor?(çocukların hayal kırıklığına uğradıkları zamanki yüz ifadesini yapmaları beklenir.) Harika herkes hayal kırıklığına duygusunu tanıyor. Peki siz ne zaman hayal kırıklığı hissediyorsunuz?(çocukların paylaşımda bulunmaları beklenir)

4. Grup lideri bu duygu hissedildiği zaman yaşanan duyguyu hafifletmek için yapılabileceklerden bahseder.

- *Derin bir nefes alarak kendinizi rahatlatabilirsiniz.*
- *Rahatlamak için güzel anılarınızı düşünebilirsiniz.*
- *Büyüğünüzle durumu konuşabilirsiniz.*
- *Bunun adil olmadığını düşünebilirsiniz.*
- *Oyunla ilgili bir durumsa, önemli olmadığını bir dahaki sefere oyunu kazanabileceğini, bunun sadece eğlenmek için oynanan bir oyun olduğunu kendine hatırlatabilirsin.*

5. Hayal Kırıklığı boyama çalışması dağıtılır. Örnek olaydaki durum çocuklara anlatılır. Öğretmenin, öğrencisinin sınıfın duvarlarına yazı yazdığını düşündüğü için onu suçladığı bir durum verilmiştir. Bu çocuğun neler hissetmiş olabileceği sorulur. Sonrasında çocuklardan boyamaları istenir.

Değerlendirme: Sınıf panosuna hayal kırıklığı hisseden kurabiye adam resmi asılır. Grup lideri oturumu özetler, çocuklardan bu oturum ile ilgili duygu düşüncelerini, bugün neler öğrendiklerini paylaşmaları istenir ve duyguların hepsinin çok değerli olduğunu ancak yoğunluğunun iyi ayarlanması gerektiğini söyler. Çocuklara Duygu Sertifikası dağıtarak çocuklarla vedalaşır.

ANNELER İÇİN DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI'NIN HAZIRLANMA SÜRECİ

Bu program hazırlanırken, çocuklar için hazırlanan programda kullanılan Delucia-Waack'ın (2006) aşamalarından faydalanılmıştır. Bu aşamaların birincisi grup öncesi hazırlıktır.

Öncelikle ihtiyaçlar değerlendirilmiştir. Bu psikoeğitimin planlanma gerekçesi, alanyazında yapılan araştırmaların çocukların duygularını ifade etme ve düzenleme becerilerinde annelerin çocuklarının duyguları karşısında verdikleri tepkilerin önemine değinilmesidir (Işık Uslu, 2016; Tekin, 2016; Köse, 2019; İnce, 2020; Arslan, 2021; Gürses, 2022). Buradan yola çıkarak çocuklara verilen eğitimin daha verimli olabilmesi için Duygu Düzenleme Psikoeğitimi verilen çocukların anneleri için de bir program hazırlanmıştır.

Grubun kuramsal temeli ve amacı belirlenmiştir. Hümanistik kuram, Bilişsel-Davranışçı Kuram ve Gross'un Süreç Modeli programın felsefesi olarak belirlenmiştir. Programın amacı annelerin çocuklarının; duygu düzenleme becerilerini geliştirmek ve olumsuz davranışları ile başetme becerilerini geliştirmek olarak belirlenmiştir.

Grubun tamamı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılan çocukların annelerinden oluşmuştur. Program Piri Reis Ortaokulu Anasınıfı A şubesinde yapılmıştır. 6 oturumdan oluşan bu program 6 Nisan-11 Mayıs 2023 tarihleri arasında her Perşembe günü 11:00-12:30 saatleri arasında uygulanmıştır. Çocuklarda 6 olumsuz duygu üzerine kurulu olan bu programda olumsuz duygularla başa çıkma, duygu düzenleme becerileri, 3-6 yaş aralığındaki çocukların gelişim özellikleri, çocukların sosyal-duygusal gelişimine ailenin katkısı, duyguları tanıma ve ifade etme konularında bilgi verilmiştir. Oturumlar yapılandırılırken literatür taranmıştır. Alanyazındaki aile eğitim programları; Altan'ın (2022) Duygusal Okuryazarlık

Programı, Ülker Erdem'in (2019) Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Programı, Topal'ın (2011) "Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı" incelenmiştir.

Oturumların planlanması aşamasında, oturum hedefleri, kullanılacak malzemeler, konuşma metinleri ve süreç oluşturulmuştur. Bu planlama Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Grubunun Yapılandırılması başlığı altında verilmiştir.

Programın ikinci aşaması grup oturumlarının içeriği ve ana hatlarıdır. Bu aşamada öncelikle oturumlar grup hedefleriyle eşleştirilir. Bu grubun hedefleri Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı ile orantılı olarak çocuklardaki 6 olumsuz duygu (korku, öfke, endişe, kaygı, utanç, hayal kırıklığı) ile başa çıkma stratejilerini öğrenme, çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirebilme ve çocukların gelişim özelliklerini bilme olarak belirlenmiştir. Her oturumun içeriğine uygun etkinlikler belirlenmiş ve bu etkinliklerin hedeflerle uyuşup uyuşmadığı konusunda 4 uzman rehber öğretmenden görüş alınmıştır.

Kullanılacak materyaller belirlenirken oturumların katılımcılar açısından daha keyifli geçmesi ön planda tutulmuştur. Annelerin aktif bir şekilde oturumlara katılmaları ve güdülenmeleri için hazırlanan etkinliklerde renkli kalemler, renkli kağıtlar, karton bardaklar ve projeksiyon kullanılmıştır.

Programın üçüncü aşaması olan kurum ve okul desteği için okul müdüründen gerekli izinler (EK-7) alınarak eğitim konusunda bilgi verilmiştir. Okul idaresi eğitim esnasında gerekli kaynakların sağlanması konusunda desteğini esirgememiştir.

Programın dördüncü aşaması olan gruba üye seçme kısmında, oturumların kazanımlarının yer aldığı bir bilgilendirme metni annelere gönderilmiştir. Hem anne hem de çocuğunun hazırlanan Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılacağına dair izin kağıdını dolduran (EK-6) ve tüm oturumlara eksiksiz katılacağını beyan eden anneler gruba dahil edilmiştir.

Programın beşinci aşaması grup liderinin hazırlığıdır. Bu aşamada yardımcı lider istenirse o belirlenir. Bu grup için ihtiyaç duyulmamıştır. Literatürde var olan annelere uygulanan grup çalışmaları (Tekin, 2016; Uğur Ulusoy, 2018) incelenerek kaynaklar toplanmış ve taslak program hazırlanmıştır. Bu taslak program üzerinden 4 uzman rehber öğretmenden görüşler alınarak program son haline getirilmiştir.

Programın altıncı ve son aşaması izleme ve değerlendirmedir. Hazırlanan Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programında her oturum sonunda, katılımcılar tarafından o oturumun değerlendirilmesi için oturumu değerlendirme formu dağıtılır (EK-20). Ayrıca programın başında ön-test olarak uygulanan Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği program sonunda son-test olarak uygulanarak programın etkililiği de değerlendirilmiştir.

Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Grubunun Yapılandırılması

Bu program çocukların olumsuz duygularıyla başa çıkmak, çocuğunun ve kendi duygularını tanımak ve duygu düzenleme becerileri hakkında bilgi sahibi olmak için 6 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum bu amaçları karşılamak için yapılandırılmıştır.

I. OTURUM: TANIŞMA

A***maç***: Tanışma, Psikoeğitim programının tanıtılması, grup kurallarının belirlenmesi, duygu düzenleme becerileri hakkında ön bilgi verme.

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Grup kuralları hakkında bilgi sahibi olur,

Psikoeğitim programını genel özellikleriyle tanır,

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili bilgi sahibi olur.

Yöntem: soru-cevap, beyin fırtınası

Etkinlikler:

1. İsim-sıfat ısınma oyunu
2. Yaka Kartı

Materyaller: renkli kalemler, kağıt, iğne

Süreç:

1. Grup lideri kendisini tanıtır.

2. İsim-sıfat tanışma oyunu oynanır. Grup daire olur. Grup lideri kendinden başlayarak isminin önüne kendine yakıştırdığı bir sıfat ekleyip ardından ismini söyler(Enteresan Esra, Kararlı Kübra, Bilgili Büşra…). Sıradaki grup üyesi önce grup liderinin sıfatını ve ismini söyler sonra kendi için beğendiği sıfatı ve ismini söyler. Bu oyun son üyeye kadar devam eder.

3. Demografik Bilgi Formu ve Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başetme Ölçeği annelere dağıtılır ve doldurmaları istenir.

4. Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı tanıtılır. Oturumların amaçları ve içerikleri konusunda bilgi verilir.

5. Grup kuralları belirlenir ve bu kurallar bir kartona yazılarak asılır.

6. Her katılımcıya renkli kalemler ve kağıtlar dağıtılır. Bu kağıtlara kendi isimlerini yazıp istedikleri gibi süsleyebilecekleri söylenir. Hazırladıkları isimlikleri yakalarına takmak için iğne dağıtılır.

7. Duygu Düzenleme Becerileri ile ilgili hazırlanmış olan slayt gösterisi açılır.

Değerlendirme: Oturum sonunda, katılımcılar tarafından o oturumun değerlendirilmesi için oturumu değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılar doldurduktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılır.

II. OTURUM: GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Amaç: Gelişim özellikler hakkında bilgi vermek, çocukların sosyal-duygusal gelişim alanı hakkında bilgi vermek, duyguları tanımak

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Okul öncesi çocukların gelişim özellikleri ile ilgili bilgi sahibi olur,

Çocukların sosyal-duygusal gelişimine ebeveynlerin verebileceği desteği farkeder,

Duyguları ve tetikleyicilerini tanır.

Yöntem: soru-cevap, beyin fırtınası

Etkinlikler:

1. Bingo ısınma oyunu (EK-21)
2. Duygular ve tetikleyicileri çalışma kağıdı (EK-22)

Materyaller: renkli kalemler, kağıt, projeksiyon

Süreç:

1. Bir önceki oturumun özetlenmesiyle yeni oturuma başlanır.
2. Grubun birbirini daha yakından tanıması için Bingo isimli ısınma etkinliği uygulanır. Bu etkinlikte her katılımcıya bir kart dağıtılır. Kartın üzerinde bulunan kutucuklara tahtaya önergeler yazılır. Örneğin; kahve seven, renkli gözlü, 3 çocuğu olan, Mardin'i görmüş vb. Her bir önergeye uygun bir kişi bulunur. Gruptaki herkes birbirine sorar ve önergelerin yazılı olduğu tabloyu en kısa sürede tamamlayan kişi galip olur ve etkinlik sona erer.
3. 3-6 yaş arası çocukların gelişim özellikleri ile ilgili hazırlanan slayt gösterisi açılır ve bilgi aktarımı yapılır.
4. Ailenin çocukların sosyal duygusal alandaki gelişimine etkileri ve neler yapabilecekleri sorulur. Alınan cevaplar toparlanır ve grup lideri eksik bilgileri tamamlar.
5. Grup üyelerine bir kalem kağıt verilerek bildikleri duyguları yazmaları istenir. Sonrasında paylaşım yapılarak benzer duygular ve farklı duygular konuşulur. Olumlu ve olumsuz duygular konuşulur.
6. Duygular ve tetikleyicileri hakkında konuşulur ve çalışma kağıdı katılımcılara dağıtılır. Yazan duygulara ek kendi duygularını ve tetikleyicilerini yazmalarını ve bir sonraki oturuma tamamlayıp getirmeleri istenir.
7. Grup lideri katılımcılara sevindikleri, üzüldükleri, öfkelendikleri, hayal kırıklığına uğradıkları, utandıkları, endişelendikleri ve korktukları zamanları sorar. Katılımcıların paylaşımları alınır.

Değerlendirme: Oturum sonunda, katılımcılara oturumu değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılar doldurduktan sonra oturum özetlenir ve sonlandırılır.

III. OTURUM: DUYGULAR

Amaç: Duyguları tanıma ve ifade etme konusunda bilgi sahibi olma, çocukların duygularını tanıyabilme.

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Temel duyguları tanır ve ifade eder,

Çocuğunun duygularını tanır ve adlandırır.

Yöntem: soru-cevap, beyin fırtınası

Etkinlikler:

1. Tuz-buz ısınma oyunu
2. Olay-duygu-düşünce-davranış formu (EK-23)
3. Duygularım (EK-24)

Materyaller: kalem

Süreç:

1. Önceki oturumun özeti yapılır.
2. Isınma oyunu olarak "tuz buz" oyunu oynanır. Herkes bir numara alır. İki elle bacaklara vurulur, alkış yapılır, iki parmak şıklatılır katılımcı önce kendi numarasını söyler sonra parmaklarını tekrar şıklatır başka bir numara söyler. Numarası söylenen aynı düzende oyuna devam eder. Takılan ya da yanlış söyleyen oyundan çıkar. Oyun İki kişi kalıncaya kadar devam eder. Son iki kişi oyunu tuz buz, buz tuz diyerek devam ettirir.
3. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişebilmesi için duyguların tanınmasının ve adlandırılmasının önemi hakkında konuşulur. Bunun için çocukların içinde bulundukları aile ve sosyal ortamdan faydalandıkları, aile içerisinde duyguların doğru bir şekilde ifade edilmesinin önemi, çocuğun duygusunun doğru adlandırılmasının önemi hakkında konuşulur. Üyelerin de paylaşmak istedikleri dinlenir.

4. Araştırmacı; çocukların ifade edici dillerinin geliştikçe duygularını ifade etme becerilerinin de şekil değiştirdiğini ve geliştiğini söyler. Çocuklara ve kendimize ait duyguları isimlendirmenin önemi konuşuldu. Örneğin; yalnız kaldı ve korktuysa, "korktun". Üzüldüyse "üzgünsün".

5. Duygularım oyunu oynanır. Bu oyunda her katılımcıya üzerinde boş bir tabak olan bir kağıt dağıtılır. Bu tabağın içine bugün hissettikleri duyguları yazmaları ve boyamaları istenir. Yaşadıkları duygunun, yoğunluğuna göre tabağın içinde kapladığı alanın da büyümesi gerektiği hatırlatılır. Etkinlik bitiminde katılımcılardan paylaşımda bulunmaları istenir ve yoğun olarak hissettikleri duygulardan rahatsızlık duyuyorlarsa değiştirmek için neler yaptıkları sorulur. Gün içinde ne kadar çok duyguyu bir arada hissedebildiğimize değinilir, benzeyen ve farklı duygular hakkında konuşulur.

6. Olay-duygu-düşünce-davranış formu dağıtılır ve sonraki oturuma kadar katılımcılardan çocuklarıyla ilgili veya kendi ile ilgili duygularını takip etmelerini, yaşadıkları olayı ve sonrasındaki duygularını yazmaları istenir.

Değerlendirme: Oturum sonunda, katılımcılar tarafından o oturumun değerlendirilmesi için oturumu değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılar doldurduktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılır.

IV. OTURUM: ÖFKE ve KORKU ile BAŞ ETME

Amaç: Öfke ve korku duygularının kabulü, olumsuz duygularla başa çıkma, çocuğun olumsuz duygularıyla başetme

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Öfke ve korku duygularını tanır ve kabul eder,

Çocuğunun öfke ve korku duygularını tanır ve kabul eder,

Öfke ve korku duyguları ile baş etmek için olumlu stratejileri kullanır.

Yöntem: Örnek olay verme, soru-cevap, beyin fırtınası

Etkinlikler:

1. Duygu Dedektifi ısınma oyunu (EK-25)
2. Örnek Olay
3. “Korku Duygusu” Slayt
4. “Öfke Duygusu” Slayt

Materyaller: renkli kalemler, projeksiyon

Süreç:

1. Bir önceki oturum özetlenir ve olay-duygu-düşünce-davranış formuna yazılanlarla ilgili katılımcılar paylaşımda bulunur.
2. Isınma etkinliği olarak Duygu Dedektifi oyunu oynanmıştır. Dağıtılan etkinlik kağıdında çocukların yoğun tepki verdiği durumlar yazılmıştır. Katılımcılardan bu durumların karşısına benzer yetişkin yaşantılarını ve nasıl hissedeceklerini yazmaları istenir.
3. Grup lideri; Duyguları kabul etmenin her zaman kolay olmadığını, olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha kolay kabullenildiğini söyler. Hissedilen duyguların yanlış olmadığı, her insan gibi her duyguyu hissedebileceğimizi ve bunu hissetmenin normal olduğu söylenir. Olumsuz diye adlandırılan duygulardan kaçınmayıp bu duygular kabul edildiğinde zihinsel sağlığımızın olumlu yönde etkilendiği ayrıca çocuklarımıza duygularını ifade etme konusunda model olduğumuz belirtilir. Duygularımızı olumsuz veya kötü sınıflandırmak yerine bu duygu içimizde belirdiğinde rahatsız hissettiğimizi farkında olmanın yeterli ve güzel bir başlangıç olduğu konuşulur. Ayrıca duygularımızı öğrenilmiş kalıplardan uzak tutmamızın sağlıklı olduğu söylenir. Örneğin kızdığımız zaman “ama buna kızılmaz, kızmamalıyım” demek yerine “şu anda kızgın hissediyorum ve bu çok normal” diyebilirsiniz. Duygularınızı o anda yaşamaya izin verilmesi gerektiği belirtilir. Bu duyguyu ertelemek veya kendinizi engellemek o duygunun ve ona bağlı oluşacak olan tepkinin yanlış bir yerde veya yanlış kişiye yönlenmesine sebep olabilir.
4. Korku ve öfke duygularıyla ilgili hazırlanan mini slaytlar gösterilir.
5. Örnek olaylar üzerinden duygular, tepkiler ve davranışlar anlatılır. Arkasından sorulan sorulara cevaplar aranır.

6. Örnek Olay 1) Trafikte kurallara uyduğunuz halde arkanızdaki araç sürekli size korna çalıyor ve el kol hareketleri yapıyor.(Öfke-anne)

7. Örnek Olay 2) Çocuğunuzu okuldan alıp eve geldiniz. Sizinle beraber oyun oynamak istediğini söyledi ve oynamaya başladınız. Sonrasında oynadığınız oyunu beğenmeyip oyuncakları fırlatmaya başladı. (Öfke-çocuk)

8. Örnek olaylarla ilgili sorular yöneltilir. Çocuğunuz ne hissetti? Siz ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen ne oldu? Bu durum ile nasıl başa çıkardınız? Soruları cevaplandırılır. Katılımcılar kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı benzer olaylarla ilgili paylaşımlarda bulunur.

9. Çocuklar öfkelendikleri zaman çocuğa neler söyleyebilecekleri anlatılır.

10. Örnek Olay 3) Balkonunuzda oturmuş kahvenizi içerken birden hırkanızın içine bir böcek girdi.(korku-anne)

11. Örnek Olay 4) Komşunuzun köpeği var ve yabancıları gördüğü zaman havlamaya başlıyor. Siz hemen kapıyı hızlıca açmaya çalışıyorsunuz. Çocuğunuz bu durumda hemen sizin arkanıza saklanıp gözlerini sıkı sıkı yumuyor. (Korku-çocuk)

12. Örnek olaylarla ilgili sorular yöneltilir. Çocuğunuz ne hissetti? Siz ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen ne oldu? Bu durum ile nasıl başa çıkardınız? Soruları cevaplandırılır. Katılımcılar kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı benzer olaylarla ilgili paylaşımlarda bulunur.

13. Çocuklar korktukları zaman çocuğa neler söyleyebilecekleri anlatılır.

14. Bir sonraki oturuma kadar her katılımcıdan evde yaşanılan korku ve öfke duygularını ve bununla nasıl başa çıktıklarını not almaları istenir.

Değerlendirme: Oturum sonunda, katılımcılar tarafından o oturumun değerlendirilmesi için oturumu değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılar doldurduktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılır.

V. OTURUM: ÜZÜNTÜ ve ENDİŞE ile BAŞ ETME

Amaç: Üzüntü ve endişe duygularını tanıma, Olumsuz duygularla başa çıkma, çocuğun olumsuz duygularıyla başetme

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Üzüntü ve endişe duygularını tanır ve kabul eder,

Çocuğunun üzüntü ve endişe duygularını tanır ve kabul eder,

Üzüntü ve endişe duyguları ile başa çıkmak için olumlu stratejileri kullanır.

Yöntem: Örnek olay verme, soru-cevap, beyin fırtınası

Etkinlikler:

1. Bardak Oyunu
2. Örnek olay
3. Nefes Çemberi (EK-26)

Materyaller: karton bardaklar, renkli kalemler, kağıt

Süreç:

1. Dördüncü oturum özetlenir ve bu oturumun amaçları hakkında bilgi verilir.
2. Önceki oturumun sonunda verilen ödev ile ilgili paylaşımlar alınır.
3. Isınma oyunu olarak bardak oyunu oynanır. Herkes iki elinde bardak tutar ve daire olur. Ortaya bir kişi geçer alkış yapar. Her alkış yaptığında herkes yanındaki kişiyle barda değiştirir. Alkışlar hızlandıkça herkesin daha hızlı ve dikkatli olması gerekir. Bardağını düşüren, veya elinde tek bardak kalan yanar. Oyun bu şekilde devam eder.
4. Üzüntü ve endişe duyguları anlatılır. Örnek olaylar üzerinden duygular, tepkiler ve davranışlar anlatılır. Arkasından sorulan sorulara cevaplar aranır.
5. Örnek olay 1) En yakın arkadaşınızın başka bir şehre taşınacağını öğrendiniz.(Üzüntü-anne)
6. Örnek olay 2) Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde en sevdiği oyuncak ayısını/arabasını/bebeğini kaybettiğini farkediyor.(Üzüntü, çocuk)

7. Çocuğunuz ne hissetti? Siz ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen ne oldu? Bu durum ile nasıl başa çıkardınız? Soruları cevaplandırılır. Katılımcıların kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı benzer olaylarla ilgili paylaşımlarda bulunulur.

8. Çocuklar üzgün hissettikleri zaman neler yapabilecekleri anlatılır.

9. Örnek Olay 3) Okulun ilk günü, ilk kez çocuğunuzu tanımadığınız bir yere bırakıyorsunuz. Öğretmenini sevecek mi, ağlayacak mı, yemeğini yiyecek mi, tuvaleti geldiğinde söyleyecek mi diye düşünmeden edemiyorsunuz.(Endişe, anne)

10. Örnek Olay 4) 23 Nisan için çok güzel bir dans gösterisi hazırlandı. Çocuğunuzda bu gösteri de rol alıyor. Tüm okul, arkadaşları, öğretmeni, ailesi onu izleyecek. O gün geldiğinde sahneye çıkmak istemiyor.(Endişe-çocuk)

11. Çocuğunuz ne hissetti? Siz ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen ne oldu? Bu durum ile nasıl başa çıkardınız? Soruları cevaplandırılır. Katılımcıların kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı benzer olaylarla ilgili paylaşımlarda bulunulur.

12. Çocuklar endişeli hissettikleri zaman bu duygu ile nasıl başedebilecekleri anlatılır.

13. Endişelendiğimiz zaman kullanabileceğimiz, düşünmemizi ve kalp atış hızımızın yavaşlamasını sağlayan nefes çemberi uygulaması anlatılır ve yapılır. Bu etkinlik sırasında katılımcılardan kaygılarını hayal etmeleri istenir. Katılımcılara etkinlik kağıdında bulunan her bir noktanın arasında durup 1-2 saniye nefes alıp vermeleri ve bunu yaparken sakince ağır ağır yapmaları söylenir.

14. Bir sonraki oturuma kadar her katılımcıdan evde yaşanılan endişe ve üzüntü duygularını ve bununla nasıl başa çıktıklarını not almaları istenir.

Değerlendirme: Oturum sonunda, katılımcılar tarafından o oturumun değerlendirilmesi için oturumu değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılar doldurduktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılır.

VI. OTURUM: HAYAL KIRIKLIĞI ve UTANÇ ile BAŞ ETME

Amaç: Hayal kırıklığı ve utanç duygularını tanıma, Olumsuz duygularla başa çıkma, çocuğun olumsuz duygularıyla başetme, sonlandırma

Kazanımlar:

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

Hissettiği hayal kırıklığı ve utanç duygularını tanır ve kabul eder,

Çocuğunun hayal kırıklığı ve utanç duygularını tanır ve kabul eder,

Hayal kırıklığı ve utanç duygularıyla baş etmek için olumlu stratejiler kullanır.

Yöntem: Örnek olay, soru-cevap, beyin fırtınası

Etkinlikler:

1. Kağıttan Kule Yapma
2. Örnek Olay

Materyaller: renkli kalemler, kağılar

Süreç:

1. Beşinci oturum özetlenir ve bu oturumun amaçları hakkında bilgi verilir. Bugünkü oturumun son oturum olduğu konusunda bilgi verilir.
2. Önceki oturumun sonunda verilen ödev ile ilgili paylaşımlar alınır.
3. Isınma oyunu olarak kağıttan kule yapma oyunu oynanır. Katılımcılara sadece kağıtlar verilir. Katılımcılar ikili gruplara ayrılır ve kesmeden yapıştırmadan sadece kağıtları katlayarak en uzun kuleyi yapmaları istenir. En uzun kuleyi yapan grup kazanır ve oyun biter.
4. Bir önceki oturumda verilene ödev ile ilgili paylaşımlar alınır.
5. Hayal kırıklığı ve utanç duyguları anlatılır. Örnek hikayeler üzerinden duygular, tepkiler ve davranışlar anlatılır. Arkasından sorulan sorulara cevaplar aranır.
6. Örnek Olay 1) Çok güvendiğiniz bir arkadaşınızın size yalan söylediğini farkettiniz.(hayal kırıklığı-anne)

7. Örnek Olay 2) Çocuğunuzun odasına girdiğinizde duvarların boya kalemiyle boyandığını gördünüz. Çocuğunuza kızdınız. Ancak o size duvarı kendisinin değil kardeşinin boyadığını anlatmaya çalıştı. (hayal kırıklığı-çocuk)

8. Örnek olaylarla ilgili sorular yöneltilir. Çocuğunuz ne hissetti? Siz ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen ne oldu? Bu durum ile nasıl başa çıkardınız? Soruları cevaplandırılır. Katılımcılar kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı benzer olaylarla ilgili paylaşımlarda bulunur.

9. Çocuklar hayal kırıklığı hissettikleri zaman neler yapabilecekleri anlatılır.

10. Örnek Olay 3) Bir ses yarışmasına katıldınız. O zamana kadar sesinizin çok güzel olduğunu düşünüyordunuz. Arkadaşlarınız, aileniz herkes yarışmayı izledi ve sesinizle dalga geçtiler. Siz de yarışmayı izlediğinizde sesinizin iyi olmadığını gördünüz.(Utanç-anne)

11. Örnek Olay 4) Okulda yapılacak olan bir gösteride çocuğunuza önemli bir görev verilmiş. Gösteri günü sahneye çıkarken ayağı takıldı ve düştü.(Utanç-çocuk)

12. Örnek olaylarla ilgili sorular yöneltilir. Çocuğunuz ne hissetti? Siz ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen ne oldu? Bu durum ile nasıl başa çıkardınız? Soruları cevaplandırılır. Katılımcılar kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı benzer olaylarla ilgili paylaşımlarda bulunur.

13. Çocuklar utandıkları zaman neler yapabilecekleri anlatılır.

Değerlendirme: Oturum sonunda, katılımcılar tarafından o oturumun değerlendirilmesi için oturumu değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılar doldurduktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Araştırmanın bulgular kısmı üç başlıktan oluşmaktadır. Birinci bölümde çalışmaya katılan annelerin ve çocukların sosyo-demografik özellikleriyle ilgili tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. İkinci bölümde çocuklara uygulanan Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ile ilgili analizler yer almaktadır. Üçüncü bölümde annelere uygulanan Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği ile ilgili analizlere yer verilmektedir.

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cronbach's Alpha
Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş etme Ölçeği	0,875
Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	0,838

Çalışmada yer alan ölçeklerin güvenirlikleri test edilmiş ve Tablo 6'da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde her iki ölçekte de Cronbach Alfa değerleri 0.60'tan büyük bulunmuştur. Bu da kullanılan ölçeklerin güvenilir birer ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. OÖDDBÖ ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi Sonuçları

OÖDDBÖ ve Alt Boyutları	Ön test			Son test		
	Shapiro-Wilk	p	Durum	Shapiro-Wilk	p	Durum
Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	0,929	0,149	Normal	0,953	0,417	Normal
Duyguyu Tanıma	0,941	0,251	Normal	0,945	0,299	Normal
Duyguyu İsimlendirme/İfade Etme	0,961	0,555	Normal	0,957	0,489	Normal
Olumlu Stratejiler	0,922	0,106	Normal	0,961	0,559	Normal
Olumsuz Stratejiler	0,905	0,051	Normal	0,865	0,010	Normal Değil

Dağılımın normalliğini belirlemek için Shapiro-Wilk analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda; Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ön test son test, Duyguyu Tanıma alt

boyutu ön test son test, Duyguyu İsimlendirme/İfade Etme alt boyutu ön test son test, Olumlu Stratejiler alt boyutu ön test son test ve Olumsuz Stratejiler alt boyutu ön test puan dağılımları normal (p>0,05) bulunmuştur. Olumsuz Stratejiler alt boyutu son test puan ortalaması dağılımının ise normal olmadığı (p<0,05) bulunmuştur.

Tablo 8. ÇODBÖ ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi Sonuçları

ÇODBÖ ve Alt Boyutları	Ön test			Son test		
	Shapiro-Wilk	p	Durum	Shapiro-Wilk	p	Durum
Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş etme Ölçeği	0,937	0,215	Normal	0,960	0,542	Normal
Probleme Odaklı Tepkiler	0,927	0,137	Normal	0,974	0,833	Normal
Duyguya Odaklı Tepkiler	0,816	0,002	Normal Değil	0,895	0,033	Normal Değil
Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler	0,965	0,649	Normal	0,941	0,251	Normal
Küçümseyici Tepkiler	0,963	0,612	Normal	0,937	0,209	Normal
Cezalandırıcı Tepkiler	0,923	0,114	Normal	0,722	0,000	Normal Değil
Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri	0,906	0,053	Normal	0,923	0,111	Normal

Shapiro-Wilk analizi sonucu; Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş etme Ölçeği ön test son test, Probleme Odaklı Tepkiler ön test son test, Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler ön test son test, Küçümseyici Tepkiler ön test son test, Cezalandırıcı Tepkiler ön test, Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri ön test son test puan dağılımları normal bulunmuştur (p>0,05). Duyguya Odaklı Tepkiler alt boyutu ön test son test ve Cezalandırıcı Tepkiler son test puan ortalamaları dağılımının ise normal olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

4.2. Araştırma Denencelerine Yönelik Bulgular-Çocuk

Tablo 9'da Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol gruplarının Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları ön test son test puanlarının istatistiksel sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9. Çocuk Deney Grubu ve Çocuk Kontrol Grubundaki Katılımcıların Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Medyan Değerleri

		Deney			**Kontrol**		
		$\bar{X}$	**SS**	**M**	**$\bar{X}$**	**SS**	**M**
Duyguyu Tanıma	Ön Test	5,40	2,32	5,50	5,40	2,72	5,50
	Son Test	9,40	2,50	8,50	5,60	2,80	5,50
Duyguyu İsimlendirme	Ön Test	5,70	2,75	5,00	5,70	2,41	6,50
	Son Test	9,20	2,10	9,00	6,60	2,50	7,50
Olumlu Stratejiler	Ön Test	35,00	16,37	35,00	33,90	11,40	34,00
	Son Test	69,80	13,48	69,00	34,50	10,28	34,00
Olumsuz Stratejiler	Ön Test	9,70	6,17	8,00	4,90	3,11	4,00
	Son Test	4,30	2,75	3,50	5,30	4,81	4,00

Tablo 9 incelendiğinde; OÖDDBÖ alt boyutlarının ön test ölçümlerinde puan ortalamaları deney ve kontrol gruplarında birbirine yakın olduğu görülmektedir. Olumsuz Stratejiler alt boyutunda deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ön test son test puanları genel olarak birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney grubunun ön test son test puan ortalamalarının ise Olumsuz Stratejiler alt boyutu dışında yükseldiği görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının son test puanlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Olumsuz Stratejiler alt boyutu son test puanlarına bakıldığında deney grubunun puan ortalaması düşerken, kontrol grubunun puan ortalamasının yükseldiği görülmektedir.

Aşağıda ODDBÖ'nün alt boyutlarındaki duygu ve duygu karşısında ele alınan becerilerin deney ve kontrol grubuna yönelik bulgularına yer verilmiştir (bkz: Tablo 10).

Tablo 10. Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

		Deney			**Kontrol**			**U testi**	**p**
		$\bar{X}$	**SS**	**M**	**$\bar{X}$**	**SS**	**M**		
Duyguyu Tanıma	Ön Test	5,40	2,32	5,50	5,40	2,72	5,50	49,000	0,939
	Son Test	9,40	2,50	8,50	5,60	2,80	5,50	17,500	0,012*
	W testi		-2,684			-0,424			
	p		0,007*			0,672			
Duyguyu İsimlendirme /İfade etme	Ön Test	5,70	2,75	5,00	5,70	2,41	6,50	47,000	0,819
	Son Test	9,20	2,10	9,00	6,60	2,50	7,50	22,500	0,036*
	W-testi		-2,814			-1,732			
	p		0,005*			0,083			

Olumlu Stratejiler	Ön Test	35,00	16,37	35,00	33,90	11,40	34,00	45,500	0,732
	Son Test	69,80	13,48	69,00	34,50	10,28	34,00	1,000	0,000*
	W-testi		-2,805			-0,357			
	p		0,000*			0,721			
Olumsuz Stratejiler	Ön Test	9,70	6,17	8,00	4,90	3,11	4,00	28,500	0,102
	Son Test	4,30	2,75	3,50	5,30	4,81	4,00	46,500	0,790
	W-testi		-2,386			-0,299			
	p		0,017*			0,765			

*p<0,05 W: Wilcoxon testi U: Mann Whitney u testi

Katılımcıların gruplarına göre Duyguyu Tanıma boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duyguyu Tanıma boyutu son test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Duyguyu Tanıma boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duyguyu Tanıma boyutu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubu katılımcıların Duyguyu Tanıma boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların gruplarına göre Duyguyu İsimlendirme/İfade Etme boyutu son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duyguyu İsimlendirme/İfade Etme boyutu son test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Duyguyu İsimlendirme/İfade Etme boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duyguyu İsimlendirme/İfade Etme boyutu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubu katılımcıların Duyguyu İsimlendirme/İfade etme boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların gruplarına göre Olumlu Stratejiler boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Olumlu stratejiler boyutu son test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Olumlu Stratejiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Olumlu Stratejiler boyutu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubu katılımcıların Olumlu Stratejiler boyutu ön

test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların gruplarına göre Olumsuz Stratejiler boyutu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Olumsuz stratejiler boyutu ön test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Olumsuz Stratejiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Olumsuz Stratejiler boyutu ön test puanlarının son test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubu katılımcıların Olumsuz Stratejiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Denence 1: Çocuk deney ve çocuk kontrol gruplarının OÖDDBÖ ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 2: Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Çocuk Deney grubunun OÖDDBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 3: Çocuk Kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

Denence 4: Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol grubu OÖDDBÖ son test puan ortalamaları arasında Çocuk Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Bu denenceleri test etmek için yapılan Bağımsız Örneklem t Testi ve Bağımlı Örneklem t Testi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Çocuk Deney Grubu ve Çocuk Kontrol Grubundaki Katılımcıların Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

		Deney			**Kontrol**			**u-testi**	**p**
		$\bar{X}$	**SS**	**M**	**$\bar{X}$**	**SS**	**M**		
Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Ön Test	55,80	19,10	50,00	49,90	12,56	49,50	44,000	0,650
	Son Test	92,70	16,94	88,50	52,00	10,65	53,50	0,000	0,000*
	W-testi		-2,805			-1,196			
	p		0,005*			0,232			

*p<0,05 W: Wilcoxon testi U: Mann Whitney u testi

Deney ve kontrol grubunun OÖDDBÖ ön test puan ortalamaları arasındaki farkı incelendiğinde deney grubunun ön test puan ortalaması ($\bar{x}$) 55,80 iken kontrol grubunun ön test puan ortalaması ($\bar{x}$) 49,90'dır. İki grubunun ön test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını bulmak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Böylece 1 numaralı denence doğrulanmıştır.

Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan deney grubunun OÖDDBÖ ön test son test puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde, deney grubunun ön test puan ortalaması ($\bar{x}$) 55,80 iken, son test puanları ortalaması ($\bar{x}$) 92,70'dir. İki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını görmek için yapılan Wilcoxan Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunulmuştur ($p<0,05$). Böylece 2 numaralı denence doğrulanmıştır.

Kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test ve son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde ön test puan ortalamaları ($\bar{x}$) 49,90 iken, son test puan ortalamaları ($\bar{x}$) 52,00'dır. Kontrol grubunun ön test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını bulmak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Böylece 3 numaralı denence doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ve son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde deney grubu son test puan ortalamaları ($\bar{x}$) 92,70 iken kontrol grubunun son test puan ortalaması ($\bar{x}$) 52,00'dır. İki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını görmek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Böylece 4 numaralı denence doğrulanmıştır.

4.3. Araştırma Denencelerine Yönelik Bulgular- Anne

Tablo 12'de Anne Deney ve Anne Kontrol gruplarının Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları ön test son test puanlarının istatistiksel sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12. Anne Deney Grubu ve Anne Kontrol Grubundaki Katılımcıların Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Ön Test, Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Medyan Değerleri

		Anne Deney			**Anne Kontrol**		
		$\bar{X}$	**SS**	**M**	**$\bar{X}$**	**SS**	**M**
Probleme odaklı tepkiler	Ön Test	49,00	6,50	50,50	47,30	4,67	48,50
	Son Test	53,70	4,00	54,50	47,70	3,09	48,00

Duyguya odaklı tepkiler	Ön Test	50,80	10,03	51,00	50,20	4,49	50,50
	Son Test	55,40	6,47	57,00	51,20	3,43	52,00
Duygu ifadesini kolaylaştıran tepkiler	Ön Test	50,10	6,44	49,50	46,70	4,30	47,00
	Son Test	55,30	2,95	55,50	48,30	4,19	48,00
Küçümseyici tepkiler	Ön Test	27,70	7,76	27,50	24,60	6,26	25,00
	Son Test	26,50	8,09	22,50	25,40	5,38	25,50
Cezalandırıcı tepkiler	Ön Test	15,50	2,01	15,00	13,50	1,78	13,00
	Son Test	14,20	3,19	13,00	13,40	1,17	13,50
Ebeveynde sıkıntı tepkileri	Ön Test	18,50	4,03	19,00	20,40	5,78	18,50
	Son Test	16,30	3,30	17,00	18,00	6,50	17,50

Tablo 12 incelendiğinde; ÇODBÖ alt boyutlarının ön test ölçümlerinde puan ortalamaları deney ve kontrol gruplarında birbirine yakın olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ön test son test puanları genel olarak birbirine yakın olduğu, Cezalandırıcı tepkiler ve Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri alt boyutlarında son test puan ortalamalarının azaldığı görülmektedir. Deney grubunun ön test son test puan ortalamalarının ise Küçümseyici Tepkiler, Cezalandırıcı Tepkiler ve Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri alt boyutlarında azaldığı diğer boyutlarda ise arttığı görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının son test puanlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Becerileri Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

		Deney			**Kontrol**			**U testi**	**p**
		$\bar{X}$	**SS**	**M**	$\bar{X}$	**SS**	**M**		
Probleme odaklı tepkiler	Ön Test	49,00	6,50	50,50	47,30	4,67	48,50	38,500	0,382
	Son Test	53,70	4,00	54,50	47,70	3,09	48,00	12,000	0,004*
	W-testi		-2,507			-0,412			
	P		0,012*			0,680			
Duyguya odaklı tepkiler	Ön Test	50,80	10,03	51,00	50,20	4,49	50,50	46,500	0,789
	Son Test	55,40	6,47	57,00	51,20	3,43	52,00	12,500	0,004*
	W-testi		-2,320			-1,187			
	P		0,020*			0,235			
Duygu İfadesini Kolaylaştıran	Ön Test	50,10	6,44	49,50	46,70	4,30	47,00	35,500	0,271
	Son Test	55,30	2,95	55,50	48,30	4,19	48,00	7,000	0,001*
	W-testi		-1,990			-2,412			
	P		0,047*			0,016*			
Küçümseyici Tepkiler	Ön Test	27,70	7,76	27,50	24,60	6,26	25,00	41,000	0,493
	Son Test	26,50	8,09	22,50	25,40	5,38	25,50	49,000	0,940
	W-testi		-1,075			-0,272			
	P		0,282			0,785			

Cezalandırıcı Tepkiler	Ön Test	15,50	2,01	15,00	13,50	1,78	13,00	21,000	0,027*
	Son Test	14,20	3,19	13,00	13,40	1,17	13,50	47,000	0,815
	W-testi		0,909			-0,272[w]			
	P		0,387			0,785			
Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri	Ön Test	18,50	4,03	19,00	20,40	5,78	18,50	48,500	0,909
	Son Test	16,30	3,30	17,00	18,00	6,50	17,50	44,000	0,648
	W-testi		-2,442			-2,680			
	P		0,015*			0,007*			

*p<0,05 W: Wilcoxon testi U: Mann Whitney u testi

Katılımcıların gruplarına göre Probleme Odaklı Tepkiler boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubundaki annelerin Probleme Odaklı Tepkiler boyutu son test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubundaki annelerin Probleme Odaklı Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Probleme Odaklı Tepkiler boyutu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki annelerin Probleme Odaklı Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların gruplarına göre Duyguya Odaklı Tepkiler boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duyguya Odaklı Tepkiler boyutu son test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Duyguya Odaklı Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duyguya Odaklı Tepkiler boyutu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubu katılımcıların Duyguya Odaklı Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların gruplarına göre Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler boyutu son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubu katılımcıların Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler boyutu son test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Kontrol grubu katılımcıların Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kontrol grubu katılımcıların Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler boyutu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gruplarına göre Cezalandırıcı Tepkiler boyutu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Deney grubu katılımcıların Cezalandırıcı Tepkiler boyutu ön test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubu katılımcıların Cezalandırıcı Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Kontrol grubu katılımcıların Cezalandırıcı Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların gruplarına göre Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri boyutu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Deney grubu katılımcıların Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Deney grubu katılımcıların Ebeveynde sıkıntı tepkileri boyutu ön test puanlarının son test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubu katılımcıların Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kontrol grubu katılımcıların Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri boyutu ön test puanlarının son test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gruplarına göre Küçümseyici Tepkiler boyutu ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Deney grubu katılımcıların Küçümseyici Tepkiler boyutu ön test puanlarının kontrol grubu katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının Küçümseyici Tepkiler boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Denence 5. Anne Deney ve Anne Kontrol gruplarının ÇODBÖ ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 6. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Anne Deney grubundaki annelerin ÇODBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 7. Anne Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

Denence 8. Anne Deney ve Anne Kontrol grubu ÇODBÖ son test puanları arasında Anne Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Bu denenceleri sınamak için yapılan bağımsız Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon Testi analizleri Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Anne Deney Grubu ve Anne Kontrol Grubu Katılımcılarının Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği Ön Test Son Testten Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

		Deney			**Kontrol**			**U-testi**	**P**
		$\bar{X}$	**SS**	**M**	**$\bar{X}$**	**SS**	**M**		
Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği	Ön Test	218,50	21,21	218,50	208,30	18,43	210,00	27,000	0,082
	Son Test	228,30	16,45	227,50	210,10	14,12	211,50	21,000	0,028*
	W-testi		-2,601			-0,774			
	p		0,009*			0,439			

*p<0,05 W:Wilcoxon testi U: Mann Whitney u testi

Deney ve kontrol grubunun ÇODBÖ ön test puan ortalamaları arasındaki farkı incelendiğinde deney grubunun ön test puan ortalaması ($\bar{x}$) 218,50 iken kontrol grubunun ön test puan ortalaması ($\bar{x}$) 208,30'dur. İki grubunun ön test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını bulmak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Bu da grupların başlangıçta birbirine denk olduğunu göstermektedir. Böylece 5 numaralı denence doğrulanmıştır.

Duygu Düzenleme Anne Psikoeğitim Programı'na katılan deney grubunun ÇODBÖ ön test son test puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde, deney grubunun ön test puan ortalaması ($\bar{x}$) 218,50 iken, son test puanları ortalaması ($\bar{x}$) 228,30'dur. İki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını görmek için yapılan Wilcoxon Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Böylece 6 numaralı denence doğrulanmıştır.

Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ ön test ve son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde ön test puan ortalamaları ($\bar{x}$) 208,30 iken, son test puan ortalamaları ($\bar{x}$) 210,10'dur. Kontrol grubunun ön test son test sonuçları arasında anlamlı bir farkın olup

olmadığını bulmak için yapılan Wilcoxon Testi sonucu, iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Böylece 7 numaralı denence doğrulanmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde, deney grubu son test puan ortalamaları ($\bar{x}$) 228,30 iken kontrol grubunun son test puan ortalaması ($\bar{x}$) 210,10'dur. İki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını görmek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Böylece 8 numaralı denence doğrulanmıştır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümün ilk kısmında öncelikle Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılan çocukların Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden aldıkları puanlara yönelik bulgular tartışılmıştır. Daha sonra Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına Katılan annelerin Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Becerileri Ölçeği'nden aldıkları puanlara yönelik bulgular tartışılmıştır.

Bölümün ikinci kısmında araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma ve Yorum

5.1.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Bulgularına Yönelik Tartışma

Denence 1: Çocuk deney ve çocuk kontrol gruplarının OÖDDBÖ ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı sonrasında deney ve kontrol grubundaki çocuklara uygulanan Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ön test puanları incelendiğinde, iki grubun da ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da başlangıçta iki grubun duygu düzenleme becerilerinin birbirine yakın olduğunu göstermektedir. OÖDDBÖ alt boyutlarına bakıldığında, Olumsuz Stratejiler alt boyutunda kontrol grubunun bu alt boyuttaki ön test puanlarının ortalaması deney grubunun ön test puanlarının ortalamasından fazladır. Olumsuz Stratejiler alt boyutundaki puan ortalamasının yüksek olması duygu düzenleme becerilerinin azalmasına neden olmaktadır.

Denence 2: Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Çocuk Deney grubunun OÖDDBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı uygulanan deney grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test son test puan ortalamaları incelendiğinde, son test puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. OÖDDBÖ'nün alt boyutlarına bakıldığında deney grubundaki çocukların ön test son testleri arasında duyguyu tanıma, duyguyu ifade etme/isimlendirme, olumlu stratejiler ve olumsuz stratejiler alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Duyguyu tanıma, duyguyu ifade etme/isimlendirme ve olumlu stratejiler alt boyutlarında deney grubunun son test puan ortalamalarının ön test puan

ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Olumsuz stratejiler alt boyutunda ise deney grubunun ön test puan ortalamaları son test puan ortalamalarından yüksektir. OÖDDBÖ'nün Olumsuz Stratejiler alt boyutunun puanlarındaki düşme eğitim sonrası çocukların olumsuz duygularıyla baş ederken olumsuz stratejileri daha az kullanmasından kaynaklanmaktadır. Olumsuz stratejilerin daha az kullanılması çocukların duygu düzenleme becerilerinin arttığını işaret etmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında Çocuklara Yönelik Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerini artırmada etkili olduğu söylenebilir. Programın içerisinde her hafta bir duygunun incelenmesi ve bu duygu ile baş etme becerileri konusunda çocuklarla yapılan etkinlikler programın başarısını artırmış olabilir

Çalışmanın bulguları alan yazında duygu düzenleme becerileri ile ilgili çocuklara verilen eğitimler sonucu elde edilen bulgularla uyuşmaktadır. Uğur Ulusoy (2018) yaptığı çalışmada deney grubundaki çocuklara Duygu Düzenleme Eğitimi vermiştir. Çalışma sonunda uygulanan son test puanları incelendiğinde deney grubunun eğitim sonrası duygu düzenleme puanlarında anlamlı bir artış gözlenmiştir.

Denence 3: Çocuk Kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

Kontrol grubundaki çocukların OÖDDBÖ ön test son test puanları arasında anlamlı bir değişim bulunmamıştır. Kontrol grubunda çocukların duyguyu tanıma, duygu isimlendirme/ifade etme ve olumlu stratejiler boyutlarından aldığı son test puanlarına bakılarak duygu düzenleme becerilerinde bir artış gözlenmektedir ancak bu artış istatiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kontrol grubunun olumsuz stratejiler boyutundan aldığı son test puanlarının ortalamalarında gözlenen artış duygu düzenleme becerileri için istenmeyen bir durumdur. Bu boyuta göre kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerinin azaldığı söylenebilir. Kontrol grubuna bir eğitim uygulanmadığı halde anlamlı olmasa da puan ortalamalarındaki artışta, çocukların bu yaşta sosyal, duygusal ve bilişsel olarak hızla büyümeleri ve sınıf öğretmenlerinin sınıf içerisinde uyguladığı MEB okulöncesi planı ve etkinlikleri etkili olmuş olabilir.

Tekfidan (2023) yaptığı araştırmada okul öncesi çocuklara verdiği hikaye temelli eğitim sonrası çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkisini incelemiştir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında eğitimi almayan kontrol grubunun OÖDDBÖ ön test son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ölçeğin alt boyutlarına

bakıldığında Olumlu Stratejiler ve Olumsuz Stratejiler alt boyutlarında kontrol grubunun ön test son test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farkın öğretmenlerin sınıf içerisinde uygulandıkları eğitim planlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna karşın, Uğur Ulusoy'un (2018) yaptığı araştırmada kontrol grubundaki çocuklara eğitim verilmemiştir ve yapılan çalışmanın ön test son test bulgularına bakıldığında kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bunun okul öncesi öğretmenin sınıf içerisinde uyguladığı etkinliklere ve kazanımlara bağlı olduğu düşünülmüştür.

Denence 4: Çocuk Deney ve Çocuk Kontrol grubu OÖDDBÖ son test puan ortalamaları arasında Çocuk Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı sonrasında deney ve kontrol grubundaki çocuklara uygulanan OÖDDBÖ'nün son test puanları incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında duyguyu tanıma, duyguyu ifade etme/isimlendirme, olumlu stratejiler, olumsuz stratejiler alt boyutlarından alınan puan ortalamalı arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir. Uygulanan Psikoeğitim sonrasında çocuk deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin çocuk kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Psikoeğitim programının içeriğinde yer alan korku, üzüntü, endişe, hayal kırıklığı, öfke ve utanma duygularını tanıma, bu duyguları ifade etme ve bu duygular ile başa çıkma yolları konularında çocuklarla kukla aracılığı ile yapılan etkinliklerin deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine yardımcı olmuş ve psikoeğitim programının etkililiğini artırmış olabilir.

Psikoeğitim öncesi deney grubunun olumsuz duygular ile baş ederken kullandığı olumsuz stratejilerin, kontrol grubundaki çocukların kullandığı olumsuz stratejilerden daha fazla olduğu gözlemlenirken; eğitim sonrası deney grubundaki çocukların kullandığı olumsuz stratejilerin kontrol grubuna oranla azaldığı, olumlu stratejilerin ise arttığı gözlenmiştir. Hem çocuklara uygulanan psikoeğitim programının hem de deney grubunda bulunan çocukların annelerine uygulanan psikoeğitim programının bu sonuçlar üzerinde etkili olduğu düşünülebilir.

Bu sonuçlar alanyazında çocuklara verilen duygu içerikli eğitimlerin ardından ön test son test ölçümlerinden elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir (Domitrovich vd., 2007; Durmuşoğlu Saltalı, Deniz, 2010; Havighurst, Duncombe, Kehor ve Stargatt, 2015; Uğur Ulusoy, 2018; Topal, 2021; Tekfidan, 2023). Havighurst, Duncombe, Kehor ve Stargatt

(2015) ilkokul boyunca şiddete meğilli olan çocuklara ve onlara birincil bakım veren kişilere duygu odaklı program uygulamış ve programın etkililiğini incelemiştir. Araştırmada ebeveynlerin duygularını ifade etme yetenekleri ve çocukların duygu yeterliliklerini içeren ölçümler kullanılmıştır. Programın uygulandığı çocukların kontrol grubundaki çocuklara göre duyguları anlamada daha iyi olduğu ve çocuklardaki empatiyi artırdığı görülmüştür. Tekfidan (2023) yaptığı araştırmada okul öncesi çocuklara hikaye temelli etkinlikler uygulayarak çocukların duygu düzenleme becerilerindeki gelişimi incelemiştir. Deney grubuna uygulanan hikaye temelli etkinlikler sonucunda deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerinin kontrol grubunda bulunan çocukların duygu düzenleme becerilerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Topal'ın (2021) yaptığı araştırmada anneye ve çocuğa eğitim verilen anne-çocuk eğitim grubu, sadece çocuklara eğitim verilen çocuk eğitim grubu ve hiçbir eğitim verilmeyen kontrol grubu olmak üzere üç grup bulunmaktadır. Annelere ve çocuklarına verilen eğitim öncesi ve sonrası ölçümler sonucunda çocuk eğitim grubunun ölçümleri ile kontrol grubu ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken; anne çocuk eğitim grubu ve kontrol grubu ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durum annelere ve çocuklara aynı anda eğitim verilmesinin sadece çocuklara eğitim verilmesinden daha etkili olduğunu göstermektedir. Domitrovich, Cortes, Greenberg (2007) okul öncesi 3 ile 5 yaş arasındaki 118 erkek ve 122 kız çocuğa uyguladığı PATHS isimli duygu içerikli eğitimin sonucunda çocukların sosyal duygusal yeterliliklerinde artış gözlemlemiştir. Havighurst, Duncombe, Kehor ve Stargatt'ın (2015) yaptığı araştırmada çocuklara Duygu Düzenleme Becerileri Psikoeğitim Programı uygulamıştır. Eğitim sonunda çocukların duyguları ifade etme ve duygu düzenleme becerilerinin arttığı gözlenmiştir. Başka bir araştırmada Durmuşoğlu Saltalı ve Deniz (2010), PATHS programından faydalanarak verilen duygu içerikli eğitimin okul öncesi kuruma gitmekte olan 72 aylık çocukların duygu becerileri (duyguyu adlandırma, duyguyu anlamlandırma ve duyguyu konuşma) üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen ön test son test sonuçları doğrultusunda duygu eğitimi programının uygulandığı çocukların duygusal becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı bulgusu elde edilmiştir. Sarıbaş (2022) araştırmasında çocuk evlerinde kalan 4-6 yaş arası çocuklara 10 haftalık Duygu Düzenleme Eğitim Programı uygulamıştır. Eğitim programında duyguları anlamlandırma ve anlatma, başkasının duygusunu anlayabilme, duyguları kontrol etme, güdüleme, dürtü kontrolü ve stres yönetimi konuları çalışılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında Duygu Düzenleme Eğitim Programına katılan çocukların duygu düzenleme becerilerinin ve akran ilişkilerinin geliştiği, kaygı düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

Buna karşın Aksakal ve Güloğlu (2021) yaptığı araştırmada devlet koruması altında olan 6 yaş çocukları için hazırladıkları duygu içerikli programın bu çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkisini incelemiştir. 10 hafta uygulanan programda duygular, duyguları anlama, öfkeyle başa çıkma, kurallara uyma, farklılıklara saygı duyma gibi konular ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında verilen eğitimin devlet koruması altındaki çocukların duygu düzenleme düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumun koruma altındaki çocukların bulunduğu yerlerdeki çalışanların devamlı olarak değişmesinden ötürü formları doldururken yeterince gözlem yapamamış ve bu sebeple formları doğru dolduramamış olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Ülker Erdem (2019) araştırmasında deney grubundaki annelere verdiği Çocukları Dikkate Almak Programı'nın çocukların duygu düzenleme becerilerine bir etkisi olmadığını bulmuştur. Verilen eğitimin, çocukların duyguyu adlandırma becerilerini artırmasına karşın duyguyu tanıma becerilerine bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durum çocukların kelime dağarcıklarının sınırlı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çocuk normal şartlarda duyguyu tanısa bile adını bilmiyor olabilir veya o anda doğru isimlendirememiş olabilir. Ayrıca annelere verilen eğitimin tek başına çocukların duygu düzenleme becerilerini etkilemek için yetersiz olmasından kaynaklanıyor olabilir.

5.1.2. Deney ve Kontrol Grubundaki Annelerin Çocukların Olumsuz Duygusuyla Baş Etme Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Bulgularına Yönelik Tartışma

Denence 5: Anne Deney ve Anne Kontrol gruplarının ÇODBÖ ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Anneler için Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı sonrasında deney ve kontrol grubundaki annelere uygulanan Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği ön test puanları incelendiğinde, iki grubun da ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu da başlangıçta iki grubun çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme becerilerinin birbirine yakın olduğunu göstermektedir. ÇODBÖ alt boyutlarına bakıldığında sadece Cezalandırıcı Tepkiler alt boyutunda deney ve kontrol grubunun ön test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubunun bu alt boyuttaki ön test puan ortalamaları deney grubunun ön test puan ortalamasından düşüktür. Cezalandırıcı Tepkiler alt boyutundaki puan ortalamasının düşük olması annenin çocuğunun olumsuz duygusunu kabul ettiğini, bu duygu karşısındaki tepkisini kontrol edebildiğini ve cezalandırmak yerine onun

yanında olduğunu göstermektedir. Yani bu boyutta alınan puan ortalamalarının düşük olması olumlu bir durumdur.

Denence 6: Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'na katılan Anne Deney grubundaki annelerin ÇODBÖ son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Probleme Odaklı Tepkileri, Duyguya Odaklı Tepkileri ve Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkileri içeren olumlu alt boyutlarında ve Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri alt boyutunda deney grubundaki annelerin son test puanları ön test puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Deney grubu annelerin son test puanları bu alt boyutlar için yükselmiştir. Küçümseyici tepkiler ve Cezalandırıcı Tepkiler alt boyutlarında deney grubundaki annelerin son test puanları ön test puanlarına göre yükselmiştir ancak bu artış anlamlı bulunmamıştır. Ebeveynde Sıkıntı Tepkileri alt boyutunda deney grubundaki annelerin son test puanlarındaki azalış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başa Çıkma Ölçeği'nin olumsuz tepkileri olarak görülen Küçümseyici tepkiler, Cezalandırıcı tepkiler, Ebeveynde sıkıntı tepkileri alt boyutlarındaki puanlarda görülen düşüş annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla başa çıkma becerilerinin arttığına işaret etmektedir.

Bu boyutlarda ön test son test arasındaki farkın anlamlı bulunmamasının nedeni olarak annelerin kendinde gördükleri olumsuzlukları değiştirmede zorlanmaları ve eğitimin kısa süreli olması gibi sınırlılıklar söylenebilir. Yine de annelere verilen bu eğitimin deney grubundaki annelerin çocuklarının olumsuz duyguları karşısında verdikleri olumlu tepkilerinin artmasını, olumsuz tepkilerinin ise azalmasını konusunda etkili olduğu söylenebilir.

Bu bulgular alanyazındaki diğer bulgularla benzerlik göstermektedir. Havighust, Harley, Prior (2004) çalışmasında okul öncesi çağda çocuğu olan anne babalara çocuklarının duygu becerilerini geliştirmek için verdiği eğitim sonucunda; deney grubundaki annelerin ÇODBÖ'nün olumlu alt boyutlarından aldıkları puanların arttığı, olumsuz alt boyutlarından aldıkları puanların ise düştüğü bulgularını elde etmiştir. Bu bulgular eğitimin annelerin çocuklarına verdiği tepkileri olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ülker Erdem (2019) araştırmasında ailelere verdiği Çocukları Dikkate Alma Programı öncesi ve sonrası yaptığı ölçümlerde eğitimi alan deney grubundaki annelerin çocuklarının duyguları karşısında destekleyici olmayan tepkilerini azaltmada etkili olduğunu, çocuklarının olumsuz duyguları

karşısında küçümseyici ve cezalandırıcı tepkileri daha az kullandığı bulgularını elde etmiştir. Bu bulguların Çocukları Dikkate Alma Programı'nın uygulandığı diğer araştırmalarla da benzer olduğu görülmektedir (Duncombe, Havighurst, Kehoe, Holland, Frankling, Stargatt, 2016; Havighurst vd., 2010; 2012; Meybodi, Mohammadkhani, Pourshahbaz, Dolatshahi, Havighurst, 2017). Yine bu programı annelere uygulayan Wilson, Havighurst ve Harley (2012), eğitimin annelerin olumsuz duygu tepkilerini azalttığı buna karşın olumlu duygu tepkilerinde bir değişim sağlamadığı bulgularına ulaşmıştır. Bu durumun ÇODBÖ'de annelerin cevaplamaları beklenen sorularla uygulanan programın konularının uyumlu olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Denence 7: Anne Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ'den aldıkları son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından yüksek olsa bile aradaki değişim anlamlı bulunmamıştır. Probleme Odaklı Tepkiler ve Duyguya Odaklı Tepkiler alt boyutlarında kontrol grubundaki annelerin ön test son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler alt boyutunda kontrol grubunun ön test son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Ebeveynde sıkıntı tepkileri, Cezalandırıcı tepkiler alt boyutlarında ise son test puanlarında azalma görülmüştür ancak bu azalma anlamlı bulunamamıştır. Küçümseyici Tepkiler alt boyutunda son test puan ortalamalarında bir artış vardır ancak bu artış anlamlı bulunamamıştır.

Topal (2021) araştırmasında deney grubundaki annelere verdiği Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı öncesinde ve sonrasında deney ve kontrol grubu annelerine yaptığı ölçümlerin sonucunda kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ'nün olumlu ve olumsuz anne tepkilerini içeren boyutlarında puan ortalamalarının düştüğünü bulmuştur. Olumsuz anne tepkilerini içeren boyutlardan alınan puan ortalamalarının düşmesi annelerin çocuklarının duygularıyla baş etme becerilerinin geliştiğini gösterir. Yine de bulunan bu sonuçlar incelendiğinde kontrol grubunda bulunnan katılımcıların ön test son test sonuçları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır. Ülker Erdem (2019) araştırmasında kontrol grubundaki annelere yaptığı ölçümler sonucu çocuklarının olumsuz duyguları karşısında destekleyici tepkilerinin değişmediği ancak destekleyici olmayan tepkilerinin azaldığı görülmüştür.

Denence 8: Anne Deney ve Anne Kontrol grubu ÇODBÖ son test puanları arasında Anne Deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Duygu Düzenleme Becerileri Anne Psikoeğitim Programı sonrası deney ve kontrol grubunda bulunan annelere uygulanan son test sonuçları incelendiğinde deney grubundaki annelerin puanlarının kontrol grubunun puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarına bakıldığında; olumlu tepkiler olarak Probleme odaklı tepkiler, Duyguya Odaklı Tepkiler ve Duygu İfadesini Kolaylaştıran Tepkiler alt boyutlarında anne deney ve anne kontrol son test puanları arasında farklılık bulunmuştur. Anne deney grubunun bu boyutlarda son test puanları anne kontrol grubunun son test puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Başa Çıkma Ölçeği olumsuz olan alt boyutlarından (Küçümseyici tepkiler, cezalandırıcı tepkiler, ebeveynde sıkıntı tepkileri) olan Küçümseyici Tepkiler ve Cezalandırıcı tepkiler son test puanlarına bakıldığında deney grubundaki annelerin puanları kontrol grubu annelerinin puanlarına göre daha yüksektir ancak bu artış anlamlı değildir. Ebeveynde sıkıntı tepkileri alt boyutuna bakıldığında deney grubundaki annelerin son test puanları kontrol grubu annelerinin son test puanlarına göre daha düşüktür ancak bu düşüş anlamlı değildir.

Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazındaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Tekin (2016) araştırmasında annelere uygulanan eğitim sonrasında Problem Odaklı Tepkiler Boyutunda deney ve kontrol grubundaki annelerin deney sonrasında puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusunu elde edilmiştir. Bu sonuçlara benzer olarak Havighust, Harley, Prior (2004) araştırmasında çocukların duygularına model olmayı temel alan 6 oturumluk bir ebeveyn programı hazırlamış ve okul öncesi çocuğu olan 47 ebeveyne programı uygulamıştır. Program sonrasında yapılan ölçümler sonucu ebeveynlerin, çocuklarının duygu içerikli ifadelerini daha fazla teşvik ettikleri, çocuklarıyla etkileşimlerinde duygu odaklı yaklaşımları daha sık kullandıkları, çocuklarının duygusal ifadelerini daha az eleştirdikleri ve küçümsedikleri görülmüştür. Topal (2021) araştırmasında annelere uyguladığı psikoeğitim öncesinde ve sonrasında yaptığı ölçümlerde, verdiği eğitimin annelerin olumlu tepkilerini artırdığı, olumsuz tepkilerini ise azalttığı bulgusunu elde etmiştir.

Araştırma sonuçları Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'nın çocuklardaki duyguları tanıma, isimlendirme ve strateji geliştirme düzeylerini anlamlı olarak artırdığını ve programın etkili olduğunu göstermiştir. Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim

Programı'nın annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme becerilerini anlamlı düzeyde artırdığı ve programın etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı ve Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı çocuklar ve annelerine eş zamanlı eğitim verilmesi, eğitim boyunca çeşitli etkinlikler ve materyaller kullanılması, araştırmacının duyguları anlama, ifade etme ve olumlu başa çıkma stratejilerinden yararlanması, uygulanan psikoeğitim programının başarısını artırdığı düşünülebilir. Alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında da annelerin çocuk eğitimi sürecine dahil olması çocukların gelişimini desteklediği görülmektedir (Evirgen 2002; Vural 2006; Topal, 2021).

5.2. Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın sonuç ve öneriler kısmında bu araştırma için elde edilen sonuçlar paylaşılarak, araştırmacılara ve uzmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.2.1. Sonuç:

Bu çalışmanın amacı, araştırmacı tarafından çocuklar ve anneleri için geliştirilen Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının, okul öncesi 3-6 yaş aralığındaki çocukların olumsuz duygularını düzenleme ve annelerinin bu duygularla başetme becerilerine olan etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda okul öncesine devam eden 3-6 yaş aralığındaki çocukların duygu düzenleme becerileri ve annelerin olumsuz duygularla başetme becerileri psikoeğitim programına dahil olup olmama açısından incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucundan aşağıdaki çıktılara ulaşılmıştır;

Çalışmamızda çocuklara verilen Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkisi incelenmiştir. Deney grubundaki çocuklara 6 hafta boyunca verilen bu eğitimin çocukların duygularına tanımalarına, duygularını ifade etmelerine ve duygularını düzenlerken olumsuz stratejilerden daha az olumlu stratejilerde ise daha fazla yararlanmalarını sağladığı bulguları elde edilmiştir.

Çalışmaya konu olan annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme becerileri, annelere verilen Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı aracılığıyla geliştirilmeye çalışılmıştır. Deney grubundaki annelere bu amaç doğrultusunda verilen 6 haftalık eğitim sonucunda çocukların olumsuz duyguları karşısında annelerin olumlu tepkilerini içeren proplem odaklı, duyguya odaklı ve duygu ifadesini kolaylaştıran tepkileri artırdığı görülmüştür. Verilen eğitimin annelerin olumsuz tepkilerini içeren küçümseyici tepkiler ve

cezalandırıcı tepkilere bir etkisi olmadığı görülürken; yine olumsuz tepkilerden olan ebeveynde sıkıntı tepkilerini azaltarak annelerin çocuklarının olumsuz duygularını kendilerine mal ederek utanma, sıkılma, kendini kötü hissetme durumunu azalttığı görülmüştür.

5.2.2. Öneriler:

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara göre araştırmacılara ve uzmanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma İstanbul Tuzla'da sosyoekonomik düzeyi yüksek bir okulda gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak olan araştırmalara çeşitli sosyoekonomik düzeyde olan çocukların bulunduğu okullar da eklenip, gruplar arasında karşılaştırma yapılabilir.
2. Araştırma okul öncesine devam etmekte olan çocuklarla yapılmıştır. Bu araştırmanın bir benzeri okul öncesi eğitim kurumuna kayıtlı olmayan 3-6 yaş aralığındaki çocuklarla yapılıp sonuçlar karşılaştırılabilir.
3. Araştırmada deney grubundaki annelere ve çocuklara Duygu Düzenleme Psikoeğitim'i uygulanmış ve hiç eğitim almayan kontrol grubundaki anne ve çocuklarla karşılaştırılmıştır. Sonraki çalışmalarda deney grubu genişletilerek, sadece çocukların eğitim aldığı bir grup daha eklenip, duygu düzenleme becerilerine olan etkisi diğer gruplarla karşılaştırılabilir.
4. Araştırmada annelere çocuklarının duygularıyla başetme becerileri ölçülmüştür. Bunun yanında annelerin kendi duygularını düzenleme becerileri de ölçülüp araştırma derinleştirilebilir.
5. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı geliştirilerek özel eğitim ihtiyacı olan çocuklar üzerindeki etkisi araştırılabilir.
6. Bu araştırmada ebeveynler için araştırmacı tarafından hazırlanan Duygu Düzenleme Psikoeğitimi sadece annelere verilmiştir. Gelecek araştırmalarda annelerin yanına babalar da dahil edilerek programın etki alanı artırılabilir.
7. Bu çalışmada annelere ve çocuklara verilen eğitimler toplamda 6 hafta sürmüştür. Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılacak olan deneysel çalışmalar daha uzun süreli olarak planlanabilir.

8. Bu araştırmada ön test-son test yapılmış olunup izleme testi yapılmamıştır. Verilen eğitimlerin kalıcılığını gözlemlemek için daha sonraki çalışmalarda izleme testi yapılabilir.
9. Araştırmada annelerin kendi becerilerini test ettiği ve çocuklara birebir uygulanan ölçekler kullanmıştır. İleride yapılan çalışmalara öğretmen gözlemleri de eklenerek araştırma verileri zenginleştirilebilir.

Uzmanlara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada kullanılan psikoeğitim programları ve içerisinde yer alan etkinlikler çocukların duyguları tanımaları, düzenlemeleri ve olumsuz duyguları ile başetme becerilerini geliştirerek davranış problemlerini azaltmak amacıyla okul rehberlik servisi ve diğer psikolojik danışma uzmanlarının kullanımına sunulabilir.
2. Okul öncesi öğretmenlerine duygularla ilgili çeşitli eğitimler verilerek bu alanda kendilerini geliştirmeleri ve çocuklara bu konuda model olmaları sağlanabilir.
3. Bu eğitimlerin yer ve zaman gibi sebeplerden dolayı ebeveynlere ulaşamadığı durumlarda online olarak düzenlenmesi sağlanabilir.
4. Üniversitelerdeki eğitimciler ruh sağlığı ve okul öncesi uzmanları yetiştirirken duygu düzenleme konusunu ders planlarına dahil ederek, onların bu alanda uzmanlaşmalarını ve meslek hayatında bu becerileri kullanmalarını sağlayabilirler.

KAYNAKÇA

Acar, A. (2021). *Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Ahmetoğlu, E., Ildiz, G., Acar, I., & Encinger, A. (2018). Children's emotion regulation and attachment to parents: parental emotion socialization as a moderator. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 46(6), 969-984. https://doi.org/10.2224/sbp.6795

Aka, B. T. (2011). *Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Akbaş, A. (2021). Psikolojik Danışmanın Nihai Hedefi Hangisi Olmalıdır: Kendini Gerçekleştirme, Tam Fonksiyonda Birey ya da Güçlendirilmiş Birey, *Journal of Behavior at Work*, 6(2), 103-113. DOI: https://doi.org/10.25203/idd.1026351.

Akgün, E., Yeşilyaprak, B. (2010). Çocuk Anababa İlişki Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* Cilt 13 Sayı 24, 44-53.

Aksakal, B., ve Güloğlu, B. (2021). Oyun temelli sosyal beceri geliştirme programının sosyal beceri ve duygu düzenleme düzeyine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 1051-1082. https://doi.org/10.19171/uefad.891374

Aksoy, H. S. (2022). *3-6 yaş grubu çocukların duygu düzenleme becerilerinin yordayıcısı olarak babaların babalık rolü algısı, ebeveynliğe yönelik tutumu ve baba katılımı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Ana Bilim Dalı, Adana.

Aktürk, B. (2016). *Oyun Tabanlı Psikoeğitim Programının Boşanmış Aileye Sahip Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme Beceri Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Melikşah Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Kayseri.

Alkan, E.(2020). *60-78- Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri İle Okula Hazır Bulunuşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altan, T. (2022). *Annelere uygulanan duygusal okuryazarlık psikoeğitim programının annelerin duygusal okuryazarlık becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa.

Altınay, D. (2021). *Psikodrama 450 Isınma Oyunu*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Altınbaş, M. (2023). *Hikâye temelli etkinliklerin 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.

Altıntop, İ. (2019). *Ebeveynlerin duygu sosyalleştirmesi ile çocukların sosyal yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı. İzmir.

Aminabadi N. A., Pourkazemi M., Babapour, J. ve Oskouei, S. G. (2012). The impact of maternal emotional intelligence and parenting style on child anxiety and behavior in the dental setting. *Medicina Oral, Patologia Oral y Cirugia Bucal*, 17(6), 1089–1095.

Aral, N., Fındık, E., Öz, S., Karataş, B. K., Güneş, L. C. & Kadan, G. (2021). Covid 19 pandemi sürecinde okul öncesi dönemde uzaktan eğitim: deneysel bir çalışma. *Turkish Studies - Education,* 16(2), 1105-1124. https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.49289

Are, F., Shaffer, A. Family Emotion Expressiveness Mediates the Relations Between Maternal Emotion Regulation and Child Emotion Regulation. *Child Psychiatry Hum Dev* **47**, 708–715 (2016). https://doi.org/10.1007/s10578-015-0605-4

Arı, M. ve Yaban E. H. (2016). Okulöncesi dönemdeki çocukların sosyal davranışları: mizaç ve duygu düzenlemenin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 125-141. doi:10.16986/HUJE.2015014655

Aristotales, (2015). *Nikomakhos'a Etik*. İstanbul: Say Yayınları

Arslan, E. S. (2021). *Okul Öncesi Çocukları Duygu Düzenlemeleri ile Annelerin Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Duygu Sosyalleştirmenin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Arslan, S. (2023). *Kekeleyen okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kapadokya Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Dil ve Konuşma Terapisi Ana Bilim Dalı, Dil ve Konuşma Terapisi Bilim Dalı, Nevşehir.

Arslan Özkılıç, S. (2021). *Okul öncesi dönem çocuklarının anneleriyle olan ilişkileri ve annelerin çocuğa yönelik ilgisi ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

Ashiabi, G. (2007). Play in the preschool classroom: Its socioemotional significance and the teacher's role in play. *Early Childhood Education Journal*, 35, 199–207

Aydın, B. (2015). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Baker, J., Fenning, R., & Crnic, K. (2010). Emotion socialization by mothers and fathers: coherence among behaviors and associations with parent attitudes and children's social competence. *Social Development*, 20(2), 412-430. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00585.x

Barlassina, L. & Newen, A. (2013). The Role of Bodily Perception in Emotion: In Defense of an Impure Somatic Theory. *Philosophy and Phenomenological Research*, 89(3), 637-678. https://doi.org/10.1111/phpr.12041

Başal, H. A, (2012). *Gelişim ve psikoloji nasıl mutlu bir çocuk yetiştirebilirim?*. Bursa: Ekin Kitabevi Yayınları.

Bayhan, P. S. & Artan, İ. (2005). *Çocuk gelişim ve eğitimi.* İstanbul: Morpa.

Bayhan, P. S. & Artan, İ. (2011). *Çocuk gelişim ve eğitimi.* İstanbul: Morpa.

Beck, J., Gudmundsdottir, B., Palyo, S., Miller, L., Grant, D. (2006). Rebound effects following deliberate thought suppression: Does PTSD make a difference? *Behavior Therapy*, 37(2):170-80.

Berk, L. E. (2015). *Bebekler ve çocuklar: doğum öncesinden orta çocukluğa*. N. Işıkoğlu Erdoğan (Ed). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Brenner, E., Salovey, P. (1997). *Emotion Regulation During Childhood: Developmental, Interpersonal and Individual Consideratios.* New York: Basic Books, p. 183 .

Bronson, M. B. (2019). *Erken çocuklukta öz-düzenleme doğası ve gelişimi*. (Çev. E. Sezgin & M. K. Yiğit), Eğiten Kitap.

Brown, N.W. (2004). *Psychoeducational groups process and practice*. New York: BrunnerRoutledge.

Bruce, T., Meggitt, C., & Grenier, J. (2013). *Child care and education* (5th edition). Hodder Education.

Brumarıu, L. E., Kerns, K. A., & Seibert, A. (2012). Mother–Child Attachment, Emotion Regulation and Anxiety Symptoms in Middle Childhood. *Personal Relationships*, 19, 569–585.

Büyükbiçer, E. (2019). *Okul öncesi dönem çocukların duygusal zeka düzeyleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Ankara.

Büyüköztürk, Ş.(2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık

Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara:Pegem

Can Öztürk, E. (2018). *Okul öncesi dönem çocuklarının aile işlevleri ile duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Campos, J., Frankel, C., and Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.

Calkins, S. D., Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation. In J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. 229248. London: Guilford Press.

Carlson, SM, Wang, TS (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Child Development*, Volume 22, Issue 4, Pages 489-510.

Cengiz, F. (2019). *Romatoid artrid hastalarında bilişsel duygu düzenlemenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve yorgunluk şiddeti ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/101862 adresinden erişildi.

Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: a developmental contextual perspective. *Emotion Review : Journal of the International Society for Research on Emotion*, 7(1), 14-21. http://doi.org/10.1177/1754073914544408

Chaplin, T.M. & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic review. *Psychol. Bull*., 139(4),735-65. doi: 10.1037/a0030737.

Chen, F. (2015). Parents' perezhivanie supports children's development of emotion regulation: A holistic view. *Early Child Development and Care*, 185(6), 851-867. https://doi.org/10.1080/03004430.2014.961445

Choate-Summers, M. (2011). Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(1), 78-78. https://doi.org/10.1080/16506073.2010.524747

Chwalisz, K., Diener, E. ve Gallagher, D. (1988). Autonomic Arousal Feedback and Emotional Experience: Evidence From the Spinal Cord in Jured. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 820-828.

Civil, F. (2022). *3-6 yaş grubu çocukların duygu düzenleme becerileri ile annelerinin duygu düzenleme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Burdur.

Cole P. M., Dennis T. A., Smith-Simon K. E., Cohen L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18, 324-352.

Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333

Copeland, W. E., Shanahan, L., Costello, E. J., & Angold, A. (2009). Childhood and adolescent psychiatric disorders as predictors of young adult disorders. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 764-772.

Crawford, J.R., Henry, J.D., Crombie, C. and Taylor, E.P. (2001) Normative Data for the HADS from a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology,* 40, 429- 434. http://dx.doi.org/10.1348/014466501163904

Crespo, L.M., Trentacosta, C.J., Aikins, D. *et al.* Maternal Emotion Regulation and Children's Behavior Problems: The Mediating Role of Child Emotion Regulation. *J Child Fam Stud* **26**, 2797–2809 (2017). https://doi.org/10.1007/s10826-017-0791-8

Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Yayınevi.

Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Yayınevi.

Çakar, U. (2002). *Duygusal Zekanın Dönüşümcü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Çam, M. O., Taş Soylu, G. (2021). Duygu Düzenleme ve Psikiyatri Hemşireliğine Yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 13(2), 192-206. Doi: 10.18863/pgy.756948

Çeçen, A. R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).

Çelen, Ş. (2022*). 36-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Ankara.

Çelik, H., Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68. doi:10.30900/kafkasegt.439247.

Çelik, Z. (2022). *Erken çocukluk döneminde çocuk davranışları, ebeveyn tutumu ve duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Çolak, H. (2022). *4-6 yaş aralığındaki çocukların teknolojik alet kullanım süresinin, görsel algılama düzeyi ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.

Demiral Tetik, Z. E. (2022). *Okul öncesi dönem çocuklarının bakış açısı alma becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, Eskişehir.

Denham, S., Blair, K., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S. & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: pathway to social competence. *Child Development,* 74(1), 238-256. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00533

Denollet, J., Nyklicek, I., & Vingerhoets, J.J.M. (2008). *Introduction: Emotions, emotion regulation and health.* A. Vingerhoets, I. Nyklicek ve J. Denollet (Ed.), Emotion regulation conceptual and clinical issues. (ss. 3-12) içinde. New York: Springer

Derdiyok, Z. S. (2022). *Okul öncesi dönem çocuklarının kaygı durumlarının ebeveyn duygu sosyalleştirme davranışları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Karabük.

Di Maggio, R., Zappulla, C., Pace, U. (2016). The Relationship Between Emotion Knowledge, Emotion Regulation and Adjustment in Preschoolers: A Mediation Model. *Journal of Child and Family Studies*. 25, 2626–2635. https://doi.org/10.1007/s10826-016-0409-6

Doey, L., Coplan, R. J., & Kingsbury, M. (2014). Bashful boys and coy girls: A review of gender differences in childhood shyness. *Sex Roles: A Journal of Research, 70*(7-8), 255–266. doi:10.1007/s11199-013-0317-9

Domitrovich, C., Cortes, R. C., Greenberg, M. T. (2007). Improving Young Children's Social and Emotional Competence: A Randomized Trial of the Preschool "PATHS" Curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2):67-91. DOI:10.1007/s10935-007-0081-0

Duncombe, M. E., Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Holland, K. A., Frankling, E. J., & Stargatt, R. (2016). Comparing an emotion-and a behavior-focused parenting program as part of a multsystemic intervention for child conduct problems. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 45(3), 320-334. doi: 10.1080/15374416.2014.963855

Durmuş, E. (2007). Utangaç olan ve olmayan öğrencilerin algıları. *Ankara Üniversitesi Eğitim bilimleri Fakültesi dergisi* , 40 (1), ss.243-268.

Durmuşoğlu Saltalı, N., Deniz, M. E. (2010). *Duygu eğitimi programının okul öncesi eğitime devam eden altı yaş çocuklarının duygusal becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi.

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.

Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1995). The relation of young children's vicarious emotional responding to social competence, regulation, and emotionality. *Cognition and Emotion, 9*(2-3), 203–228. https://doi.org/10.1080/02699939508409009

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C. ve Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development*, 70(2), 513–534

Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). Children's Emotion-RelatedRegulation. In R. Kail (Ed.), *Advances in Child Development And Behavior* (Vol.30, pp. 189-229). San Diego, Ca: Academic Press.

Eisenberg, N., Spinrad, T., & Eggum, N. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 495-525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Ekman P, Campos J. (2003). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *American Psychologist*, 58(9), 756-757. https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.756

Ellis, B.H., Alisic, E., Reiss, A. *et al.* Emotion Regulation Among Preschoolers on a Continuum of Risk: The Role of Maternal Emotion Coaching. *J Child Fam Stud* **23**, 965–974 (2014). https://doi.org/10.1007/s10826-013-9752-z

Emin, K. (2023). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerine iki dilliliğin etkisi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, Sivas.

Erçakallı, H. H. (2022). 48–66 aylık okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin.

Erden, Ş. (2011). Duygusal Gelişim. M. Engin Deniz (Ed). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (11. Baskı.) içinde (s. 174-177). Ankara: Pegem Yayıncılık

Erden, Ş. (2017). Duygusal gelişim. İçinde M. E. Deniz (Ed.), *Erken çocukluk döneminde gelişim içince* (ss. 180-212). Pegem Yayıncılık.

Ersan, C. (2021). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Saldırganlık Düzeylerinin Duygu İfade Etme ve Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Pamukkale.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd Ed.). New York: Norton.

Erikson, E. H.(1987). *İnsanın 8 Evresi*. Okuyan Us Yayınları

Ertan, N., (2014). *Okul öncesi çağdaki çocukların duygusal düzenleme ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin, çaba sarf ederek kendini denetleme aracılığıyla incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Evirgen, S. (2002). *Okul öncesi eğitim çerçevesinde okul destekli anne eğitim programının annelern üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Fabes, R. A., Eisenberg, N. ve Bernzweig, J. (1990). *Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Description and scoring.* (Unpublished manuscript).Tempe, AZ: Arizona State University.

Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., Martin, C. L. (2003). Parental Coping with Children's Negative Emotions: Relations with Children's Emotional and Social Responding. *Child Development*, 72(3), 907-920. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00323

Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N. ve Madden-Derdich, D. A. (2002). The Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children's emotional competence. *Marriage and Family Review*, 34(3), 285–310.

Fıllıozat, I., Limousin, V., Veille, E. (2016). *Duygularım.* Domingo: İstanbul

Fıllıozat, I., Limousin, V., Veille, E. (2017). *Öfke İle Başa Çıkma Yolları*. Domingo: İstanbul

Fox, N. A., Stifter, C. A. (2005). *Emotional Development*. In B. Hopkins (Ed.), The Cambridge Encyclopedia of Child Development (ss. 234-241). Cambridge University Press.

Furr, R.S. (2000). Structuring the goup experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29-49.

Garner, P. W., Dansmore, J. C. ve Southam-Gerrow, M. (2007). Mother-child conversations about emotions: Linkages to child aggression and prosocial behavior. *Social Development*, 17(2), 259–277.

Geçtan, E. (2016). *İnsan Olmak.* İstanbul: Metis.

Gençtanırım-Kurt, D., Çetinkaya-Yıldız, E., (Ed.), (2017), *Kişilik Kuramları,* 1. Basım, Pegem Akademi, Ankara, syf 443-455

Gendron, M. and Barrett, L. (2009). Reconstructing the past: a century of ideas about emotion in psychology. *Emotion Review*, 1(4), 316-339. https://doi.org/10.1177/1754073909338877

Gentzler, A., Contreras-Grau, J., Kerns, K., & Weimer, B. (2005). Parent–child emotional communication and children's coping in middle childhood. *Social Development*, 14(4), 591-612. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2005.00319.x

Ghanbari, S., Vahidi, E., Behzadpoor, S., Goudarzi, Z. & Ghabezi, F. (2023). Parental reflective functioning and preschool children's psychosocial functioning: the mediating role of children's emotion regulation. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(2), 229-250, DOI: 10.1080/17405629.2022.2079631

Goleman, D. (2013). *Duygusal Zeka EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*. (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goodvin, R., Carlo, G., & Torquati, J. (2006). The role of child emotional responsiveness and maternal negative emotion expression in children's coping strategy use. *Social Development*, 15(4), 591-611. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00359.x

Gottman, JM, DeClaire, J. (1997). *The Heart of Parenting: How to Raise an Emotionally İntelligent Child.* Newyork: Bloomsbury.

Gökpınar, G. (2022). *3-6 yaş arasında çocuğu olan babaların duygu düzenleme becerileri ve babalık rolü algısı ile çocuğun duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Adana.

Gökşen, E. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Karabük.

Green, J. H., Passarelli, R. E., Smith-Millman, K. M., Wagers, K., Kalomiris, A. E., Scott, M. N. (2018). A study of an adapted social–emotional learning: Small group curriculum in a school setting. *Psychology in the Schools*, 56(1), 109-125. https://doi.org/10.1002/pits.22180

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Physchophysiology,* 39(3), 281-291. DOI: 10.1017.S0048577201393198

Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. J. J. Gross (Ed.). Handbook of Emotion Regulation (2. Baskı, s 3-20). Guilford Publications.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3),271–299.

Gross, J. J.ve John, O. P. (2003). Individual differencesin two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2),348–362.

Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional Supression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(9), 970-986.

Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

Gudmundson, J. A., Leerkes, E. M. (2012). Links between mothers' coping styles, toddler reactivity, and sensitivity to toddler's negative emotions. *Infant Behavior and Development,* 35(1), 158-166. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.07.004

Güçray, S.S., Çekici, F., Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim Gruplarının Yapılandırılması ve Genel İlkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt:5, sayı:1, 134-153.

Gürses, D. (2022). *Annelerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Duygu Sosyalleştirme Stratejileri ile 48-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

Güven, E. (2013). *Çocuğun davranış sorunları ile algıladığı anne baba çatışması arasındaki ilişkiler: Duygu sosyalleştirmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.

Güven, E. ve Erden. G. (2013). Duygu sosyalleştirme bağlamında bir derleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 20 (2).

Hajal, N. and Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: a critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403-417. https://doi.org/10.1037/dev0000864.

Haktanır, G. (Edt.) (2011). *Okul öncesi eğitime giriş*. Ankara: Anı

Halberstadt, A. G. & Lozada, F. T. (2011). Emotion development in ınfancy through the lens of culture. *Emotion Review*, 3(2), 158-168.Doi 10.1177/1754073910387946

Hanish, L. D., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinrad, T. L., Ryan, P., & Schmidt, S. (2004). The expression and regulation of negative emotions: Risk factors for young children's peer victimization. *Development and Psychopathology*, 16(2), 335-353.

Haşçuhadar, B. (2015). *Okul öncesi dönemdeki çocuklarda ebeveynlik davranışları, duygu sosyalleştirme, hazzı geciktirme, sosyal yeterlilik ve yaratıcılık arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Genel Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Bolu.

Havighurst, S. S., Duncombe, M., Frankling, E., Holland, K., Kehoe, C., Stargatt, R. (2015). An emotion-focused early intervention for children with emerging conduct problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4):749-60. doi: 10.1007/s10802-014-9944-z.

Havighurst, S.S., Harley, A. E., Prior, M. (2004). Building Preschool Children's Emotional Competence: A Parenting Program. *Education and Development* 15(4):423-448. DOI:10.1207/s15566935eed1504_5

Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Prior, M. R. ve Kehoe, C. (2010). Tuning in to Kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children findings from a community trial. *The Journal of Physicology and Phsychiatry*, 51(12), 1342–1350.

Havighurst, S., Wilson, K., Harley, A., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. (2012). “tuning into kids”: reducing young children’s behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(2), 247-264. https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1

Helmsen, J., Koglin, U. & Petermann, F. E. (2012). Emotion Regulation and Aggressive Behavior in Preschoolers: The Mediating Role of Social Information Processing. *Child Psychiatry & Human Development* . 43, 87–101. https://doi.org/10.1007/s10578-011-0252-3

Henderson, L., & Zimbardo, P. (2001). Shyness, social anxiety, and social phobia. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 46–85). Allyn & Bacon.

Herndon KJ, Bailey CS, Shewark EA, Denham SA, Bassett HH. (2013). Preschoolers' emotion expression and regulation: relations with school adjustment. *J Genet Psychol*. 174(5-6):642-63. doi: 10.1080/00221325.2012.759525. PMID: 24303577; PMCID: PMC3856321.

Holodysnki, M., Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion regulation*. Springer.

Hyson, M. (2004). *The emotional development of young children: Building an emotion-centered curriculum*. Newyork: Teachers College Press.

Işık, B. (2022). *Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmaların incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı. Yök Tez Merkezinden ulaşılmıştır.

Işık Uslu, A. E. (2016). *Annelerin Çocukların Duygularına İlişkin İnançları ve Çocuğun Duygu Düzenleme Becerileri ile Annelerin Çocuklarıyla Duygu İçerikli Konuşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara.

Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review, 3*(1), 44–52. https://doi.org/10.1177/1754073910380972

İlhan Yıldız, G. (2022). *60-72 aylık çocuklara uygulanan duygu düzenleme destek programının çocukların bağlanma stillerine göre duygu düzenleme becerilerine ve öğretmenleriyle olan güven temelli ilişkilerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, Ankara.

İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları

İnce, S. (2020). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri İle Anne, Baba ve Öğretmenlerinin Duygu Sosyalleştirme Davranışlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Jacobs, E.E., Masson, L.R., Harvill, R.L., (2006). *Group counselling strategies skills*. USA: Thomson.

Jovanovic T, Nylocks KM, Gamwell KL, Smith A, Davis TA, Norrholm SD, Bradley B. Development of fear acquisition and extinction in children: effects of age and anxiety. *Neurobiol Learn Mem*. 2014 Sep;113:135-42. doi: 10.1016/j.nlm.2013.10.016. Epub 2013 Oct 29. PMID: 24183838; PMCID: PMC4004724.

Kandır, A. (2004). *Gelişimde 3-6 yaş "çocuğum büyüyor"*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.

Kapçı, E. G. (2011*). Erken çocukluk döneminde sıklıkla karşılaşılan duygusa davranışsal sorunlar.* Y. Uzuner (Ed.), Çocuk ruh sağlığı içinde (s. 107-130). Açıköğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir.

Kapucuoğlu, T. (2023). *Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerilerinin ve ego sağlamlıklarının ebeveynlerinin ebeveynlik stilleri ve birlikte ebeveynlikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.

Karaş, Z.(2021). Okul Öncesi Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Mizaçları, Ebeveynlerinin Duygusal Zekaları ve Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlişkisi. Trabzon Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Karoğlu, H., Ünüvar, P. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının gelişim özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, sayı:43, 231-254.

Kargı, E., Erkan, S. (2004). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Sorun Davranışlarının İncelenmesi (Ankara İl Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 135-144.

Kaya, E. (2021). *Okul Öncesi Dönem Çocuğu Olan Annelerin Duygu Düzenleme Becerileri İle Çocuklarının Kaygı Düzeyi ve Duygu İfade Biçimleri Arasındaki İlişk*i (Yyaımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Ordu.

Kayhan Aktürk, Ş. (2015). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Duygu Düzenleme Becerileri İle Akran İlişkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kishalı, Z. (2022). *Annelerin duygu sosyalleştirme davranışları ile okul öncesi dönem çocuklarının 21. yy. becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişk.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

Koca, A. (2020). 60-72 *Aylık Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri İle Empati Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmes*i (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Ankara.

Koole, L. S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion,* 23(1), 4-41.

Köse; Z. (2019). *Ebeveynlerin Duygu Sosyalleştirme Becerileri İle Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme ve Sosyal Yetkinlik Becerileri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bolu.

Krieger, F. V., Leibenluft, E., Stringaris, A., & Polanczyk, G. V. (2013). Irritability in children and adolescents: past concepts, current debates, and future opportunities. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 35, S32-S39

Kurbet, H. (2010). *Anaokuluna devam eden çocukların duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilim ve tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Bölümü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

Kuru, N., Kesen, N., Kesmez, Ş. (2021). duygu koçluğu iletişim eğitiminin okul öncesi öğretmenlerinin ve annelerin yaşamlarına etkisi: bir deneyim paylaşımı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3); 1083-1124. DOI: 10.19171/uefad.955407

Kurt, F. K. (2015). *Anasınıfına devam eden 60-72 aylık çocukların duygusal beceri düzeylerinin ve problem davranışlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yök Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 437089).

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Kürkçüoğlu, B. Ü., (2010). *0-6 yaş arası çocukların temel gelişimsel özellikleri: Bilişsel gelişim ve dil gelişimi*, İ. H. Diken (Ed.), Erken çocukluk eğitimi içinde, Ankara: Pegem Yayınları.

Laceulle, O. M., Aken, M. A. G. V., Ormel, J., Nederhof, E. (2015). Stress-sensitivity and reciprocal associations between stressful events and adolescent temperament. *Personality and Individual Differences*. Volume 81, Pages 76-83.

Lang, P. J., Bradley, M. M. (2010). Emotion and The Motivational Brain. *Biological Psychology*. 84(3), 437-450. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.007

Lazarus, R. S. (1975). A cognitively oriented psychologist looks at biofeedback. *American Psychologist.* 30(5), 553-561. https://doi.org/10.1037/h0076649

Lee, G., Kim, S. (2019). An Integrative Review on the Contents and Effectiveness of Emotion Coaching Interventions for Parents**.** *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(1), 64-78. DOI: https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.1.64

Lewis, M. (2000). *The emergence of human emotions*. In J. M. Haviland- Jones (Ed.), Handbook of emotions (Second ed.). New York: Gulford Press.

Liman, B. (2020). Cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin 66-77 aylık okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 24(1), 209-222.

Lunkenheimer, E., Shields, A., & Cortina, K. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. *Social Development*, 16(2), 232-248. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00382.x

Masumoto, K., Harada, K., & Shiozaki, M. (2021). Effect of emotion regulation on mental health of couples in long-term marriages: one-year follow-up study. *Japanese Psychological Research*, 64(3), 360-368. https://doi.org/10.1111/jpr.12325

Mauss, I. B., Bunge, S. A., Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass,* 1(1), 146-167. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x

McElwain, N., Halberstadt, A. ve Volling, B. (2007) Mother and father-reported reactions to children's negative emotions: Relations to young children's emotional understanding and friendship quality. *Child Development*, 78(5), 1407–1425

MEB. (2023) Milli Eğitim Bakanlığı, Rehberlik Etkinlikleri. 25 Haziran 2023 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr adresinden erişildi.

MEB. (2023) Temel Eğitim Genel Müdürlüğ. 10 Ekim 2023 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr adresinden erişildi.

Mestci, S., Gökkaya, F., Ormankıran, B. (2019). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 60-72 Aylık Çocukların Sosyal Problem Çözme Becerilerini Geliştirmede Duygu Düzenleme Eğitiminin Etkililiği: Bir Pilot Çalışma. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 4(1),56-71.

Metin, İ. (2010). *Öfke/kızgınlık eğilimi, kendini denetleme becerisi ve anne duyarlılığının okul öncesi dönem Türk çocuklarının duygu düzenleme becerilerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Koç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Gelişim Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.

Meybodi, A. F., Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., Dolatshahi, B., Havighurst, S. (2017). Reducing Children Behavior Problems: A Pilot Study of Tuning in to Kids in Iran. *Iranian Rehabilitation Journal.* 15(3):269-276.

Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues*, *37*(13), 1891–1916. https://doi.org/10.1177/0192513X14546720

Morris, A. S., Silk, J. S., Morris, M. D. S., Steinberg, L., Aucoin, K. J., & Keyes, A. W. (2011). The influence of mother–child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness. *Developmental Psychology*, 47(1), 213–225. https://doi.org/10.1037/a0021021

Murano, D., Sawyer, J., & Lipnevich, A. (2020). A meta-analytic review of preschool social and emotional learning interventions. *Review of Educational Research*, 90(2), 227-263. https://doi.org/10.3102/0034654320914743

Mutlu, Ö. (2020). *Okul öncesi çocukların duygu düzenleme stratejileri ile anne babaların duygu sosyalleştirme yaklaşımları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Gelişim Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.

Nives Sala, M., Pons, F., Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology,* 32(4), 440-453. https://doi.org/10.1111/bjdp.12055

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.

Ntourou, K., Conture, E. G., Walden, T. A. (2013). Emotional reactivity and regulation in preschool-age children who stutter. *Journal of Fluency Disorders*. 38(3), 260-274. https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2013.06.002

Okul Risk Haritası (2024). 26.03.2024 tarihinde orgm.meb.gov.tr adresinden ulaşılmıştır.

Overbeek, M., Koren-Karie, N., Schipper, J., Delft, I., & Schuengel, C. (2021). Quality of mother–child dialogue about emotional events, coping and posttraumatic stress

symptoms among children exposed to interpersonal trauma. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(2), 201-208. https://doi.org/10.1007/s40653-021-00381-x

Ömeroğlu, E., & Ulutaş, İ. (2007). *Çocuk ve ergen gelişim*i. Morpa Kültür Yayınları.

Özbaran, B. ve Aydın, C. (2007). *Davranım Bozukluğu*. A. Aysev ve Y. I. Taner, (Ed), Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları içinde (421–432). İstanbul: Hekimler Birliği.

Özbek, A. (2003). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam etmeyen çocukların ilköğretim birinci sınıfta sosyal gelişim açısından öğretmen görüşüne dayalı olarak karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Özkan, H. K. (2015). *Annelerin duygu sosyalleştirme davranışları ile çocukların benlik algısı ve sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara.

Özkan, S. (2019). *Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri İle Ebeveynlerin Sosyal Sorun Çözme ve Çocuklarının Olumsuz Duygularıyla Başetme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansıması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.

Özyürek, A., Begde, Z., Yavuz, N. F. (2014). Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerileri ile Yakın Çevresindeki Yetişkin Etkileşimleri Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 115-134. Doi: 10.5578/JSS.8243

Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology,* 74(2), 116-143.

Ramsden, S.R., Hubbard, J.A. (2002). Family Expressiveness and Parental Emotion Coaching: Their Role in Children's Emotion Regulation and Aggression. *J Abnorm Child Psychol* **30**, 657–667 . https://doi.org/10.1023/A:1020819915881

Rees, G., Goswami, H., Pople, L., Bradshaw, J., Keung, A., & Main, G. (2013). The good childhood report. *The Children's Society*.

Reisher, H. (2010). Building inclusive education on social and emotionaş learning, *International Journal of Inclusive Education*, 4(3), 213-246

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 410–424. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410

Rodker, J.D. (2013). *Promoting social-emotional development of children during kindergarten: A Zippy's Friends program evaluation* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Pace University, New York, ABD.

Roque, L., & Veríssimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation. *Infant Behavior & Development, 34*(4), 617-626. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2011.06.002

Röll, J., Koglin, U., Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry Human Development*, 43(6), 909-23. doi: 10.1007/s10578-012-0303-4.

Rubin, K. H., Coplan, R. J., Bowker, J. C. (2009). Social Withdrawal in Childhood. *Annual Review of Psychology* 60(1):141-171. DOI:10.1146/annurev.psych.60.110707.163642.

Sala, M. N., Pons, F., Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*. 32(4), 440-453. *https://doi.org/10.1111/bjdp.12055*

Salisch, M., Haenel, M., & Denham, S. (2015). Self-regulation, language skills, and emotion knowledge in young children from northern germany. *Early Education and Development*, 26(5-6), 792-806. https://doi.org/10.1080/10409289.2015.994465

Samson, A. C.,Gross, J. J. (2012). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humor. *Cognition and Emotion,* 26(2):375-384. DOI:10.1080/02699931.2011.585069

San- Bayhan, P. Ve Artan, İ. (2011). *Çocuk gelişimi ve eğitimi.* İstanbul: Morpa Yayıncılık.

Sarıot Ertürk, Ö. (2019). *Olumlu Ebeveynlik Programı: Okul Öncesi Çocuklarda Problem Davranışlara Etkisi ve Knedini Düzenleme Becerisinin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). https://tez.yok.govçtr sayfasından erişilmiştir.

Seçer, Z. (2017). Sosyal Olarak Yetkin Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenlemeleri İle Annelerinin Duygu Sosyalleştirme Davranışları Arasındaki İlişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1435,1452

Seçer, Z., Karabulut, N. (2016). Anne-Babaların Duygusal Sosyalleştirme Davranışları İle Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerilerinin Analizi. *Eğitim ve Bilim*, 41, 147-165.

Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim (27. Baskı).* Ankara: Anı Yayıncılık.

Sezgin Acar, Ş. (2021). *5-6 Yaş Grubu Çocukların Okula Hazırlık Becerileri İle Sosyal Yetkinlik Ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Bolu.

Shields, A., & Cicchetti, D. (2001). Parental maltreatment and emotion dysregulation as risk factors for bullying and victimization in middle childhood. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(3), 349-363.

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S. Loftus, g. R. (2019). *Psikolojiye Giriş* (Çev.). Arkadaş Yayıncılık.

Stanojlović, O., Šutulović, N., Hrnčić, D., Mladenović, D., Rašić-Marković, A., Randunović, N., & Vesković, M. (2021). Neural pathways underlying the interplay between emotional experience and behavior, from old theories to modern insight. *Archives of Biological Sciences*, 73(3), 361-370. https://doi.org/10.2298/abs210510029s

Stifter, C., & Augustine, M. (2019). *Emotion regulation.* In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), Handbook of Emotional Development (pp. 405-430). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_16

Sille, A. (2016). *Annenin duygusal sosyalizasyonu ile 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Strayer, J. (2002). The Dynamics of Emotions and Life Cycle Identity. *International Journal of Theory and Research*, 2(1), 47-49.

Şahin, H. (2023). Annelerin duygu sosyalleştirme davranışları ile okul öncesi dönemindeki çocukların bağlanma stili, duygu düzenlemesi, sosyal yeterliği ve mizacı arasındaki

ilişki. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Şahin, K. (2019*). Okul Öncesi Dönem Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri İle Davranış Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Universitesi . Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Şepitci Sarıbaş, M. (2022). *Çocuk Evleri Sitesinde Kalan 4-6 Yaş Çocuklarına Verilen Duygu Düzenleme Eğitim Programı'nın Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Kaygı Düzeylerine ve Akran İlişkilerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi Anabilim Dalı, Ankara.

Taşçı, F. (2021). *DSM-5'te yer alan kişilik bozukluklarının psikososyal gelişim dönemleri ve varoluşsal otantiklik açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Tekfidan, M. (2023). Hikaye Temelli Etkinliklerin 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temal Eğitim Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Tekin, N. (2016). *Annelere Uygulanan Çocuklarının Duygusal Gelişimini Desteklemeye Yönelik Eğitim Programının Annelerin Duygularını Yönetmelerine Ve Çocuklarının Olumsuz Duyguları İle Baş Etmelerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Temizyürek, F. (2007). Çocukta Dil Gelişim Süreci . *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları* (HÜTAD), (7) ,169-176. https://dergipark.org.tr/en/pub/turkiyat/issue/16655/340875

Trentacosta, C. J., & Izard, C. E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in first grade. *Emotion, 7*(1), 77–88. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.77

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N.A.Fox(Ed.). *The Development of emotion regulation: Biological and Behovioral Considerations. Monographs of The Society for Research in Child Development,* 59 (Serial No.240), 25-52.

Thompson, R. A., Goodvin, R. (2007). *Taming the Tempest in the Teapot Regulation in Toddlers.* Guilford Press.

Thümmler, R., Engel, E., & Bartz, J. (2022). Strengthening emotional development and emotion regulation in childhood—as a key task in early childhood education. International *Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3978. https://doi.org/10.3390/ijerph19073978

Topal, H.(2021). *İlkokul Çocuklarına ve Annelerine Uygulanan Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programlarının Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Trawick-Smith, J. (2013). *Erken çocukluk döneminde gelişim, Çok kültürlü bakış açısı*. (Çev. Ed. Akman, B.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Tulprar, L. B. (2019). *4-6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

Uğur Ulusoy, R. (2018). *Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katılım Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Anabilim Dalı, Karabük.

Uludağ Kanbur, E. (2023*). Okul öncesi dönem çocuklarının davranışsal ketlenmesi ve akran ilişkilerinde ebeveyn duygu sosyalleştirmesinin düzenleyici rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Antalya.

Ulutaş, A., Aksoy, A. B. ve Çalışkan, Z.(2016). Anne-Bebek Etkileşimi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5(1): 38-44.

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 1(2), 589-598.

Uslu Işık, A. E. (2016). *Annelerin çocukların duygularına ilişkin inançları ve çocuğun duygu düzenleme becerileri ile annelerin çocuklarıyla duygu içerikli konuşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ülker Erdem, A. (2019). *Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Müdahale Programının Etkililiği* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Ümmet, D. (2023). *Evli Bireylerde Bağışlanmanın Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sunulan bildiri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Valiente, C., Fabes, R., Eisenberg, N., & Spinrad, T. (2004). The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress. *Journal of Family Psychology,* 18(1), 97-106. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.97

Vardi, Ö. (2021). *5-6 Yaş Çocuklarının Davranışsal Öz Düzenleme Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Von Salisch, M. (2001). Children's emotional development: Challenges in their relationships to parents, peers, and friends. *International Journal of Behavioral Development*, 25(4), 310-319

Von Salisch, M., Haenel, M., & Denham, S. A. (2015). Self-regulation, language skills, and emotion knowledge in young children from Northern Germany. *Early Education and Development*, 26(5-6), 792-806. https://doi.org/10.1080/10409289.2015.994465

Vural, D. E. (2009). Okul öncesi eğitimde aile katılımlı sosyal beceri eğitimi. *Education Sciences*, 4(3), 1110-1122. https://doi.org/10.12739/10.12739

Webb, T., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation.. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Weisfeld, G. and Goetz, S. (2013). Applying evolutionary thinking to the study of emotion. *Behavioral Sciences*, 3(3), 388-407. https://doi.org/10.3390/bs3030388

Wenar, C., Kerig, P. (2005). *Developmental Pschopathology From Infancy though adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.

Widen, S. C. (2013). Children's interpretation of facial expressions: The long path from valence-based to specific discrete categories. *Emotion Review*.

Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2012). Tuning in to Kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of Family Psychology, 26*(1), 56–65. https://doi.org/10.1037/a0026480

Wyman, P. A., Cross, W., Brown, C. H., Yu, Q., Tu, X., & Eberly, S. (2010). Intervention to Strengthen Emotional Self-Regulation in Children with Emerging Mental Health Problems: Proximal Impact on School Behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38, 707-720.* Doi:10.1007/s10802-010-9398-x

Xie, J., Siman, L., Fang, P. (2021). Cognitive training improves emotion regulation in Chinese preschool children. *Pediatrics International*, 63(11), 1303-1310. https://doi.org/10.1111/ped.14661

Yağmurlu, B., Altan , Ö. (2010). Maternal Socialization and Child Temperament as Predictors of Emotion Regulation in Turkish Preschoolers. *Infant and Child Development*, 19, 275-296.

Yaman, B. (2018). *Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, istanbul.

Yaslı, Ş. N. (2022*). 4-5 yaş çocukların annelerinin duygu sosyalleştirme davranışlarının anne çocuk ilişkisi ve çocukların sosyal becerileri üzerindeki rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Düzce.

Yaşar, D. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarında sembolik oyun, duygu düzenleme becerileri ve yönetici işlevler ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.

Yaşarsoy, E. (2006). *Duygusal Zeka Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yavuzer, H. (1995). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgan İnanç, B., Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi.

Yıldırım, Ş. B. (2022). *Çocuklarda duygu düzenlemesinin, annenin duygu düzenleme becerileri ile çocuğun davranış problemleri arasındaki aracı etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, H.(2020). *Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Annelerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerini Yordayıcılığı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, H. B.(2019). *48-72 Aylık Çocukların Bilişsel Stilleri İle Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

Yurdaışık, Ö. E. (2023). *Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Yurt, E. (2006). *Şizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, ilaç Yan Etkileri, Depresyon ve İçgörü ile İlişkisi*. Uzmanlık Tezi İstanbul 7.

Yükcü, B. Ş. (2017). *Bağımsız Anaokullarına Devam Eden Çocukların Duygu Düzenleme ve Sosyal Problem Çözme Becerileri ile Ebeveynlerin Duygusal Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

EKLER

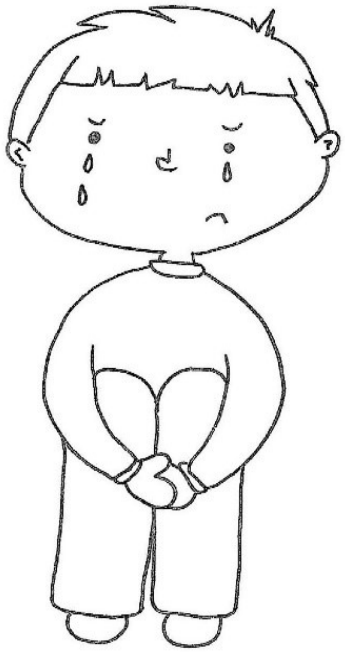
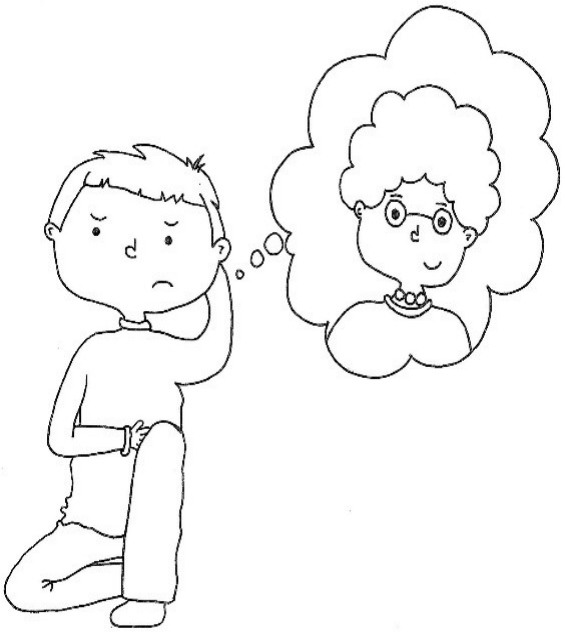
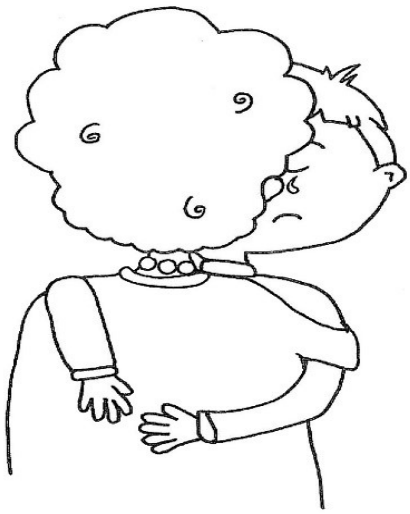
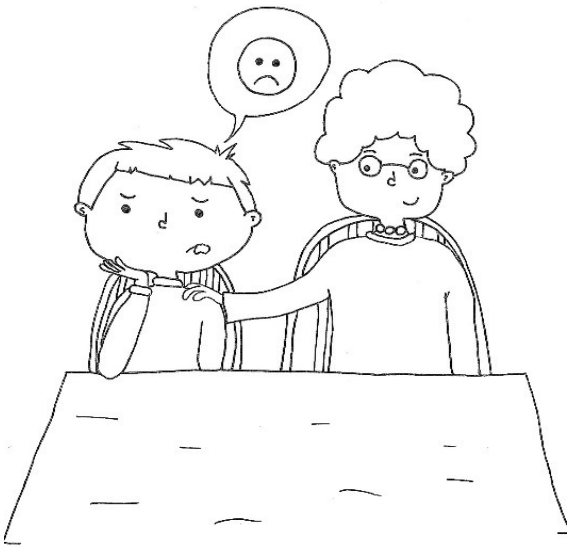
EK-1

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Örnek Maddeler

ÜZGÜN: Çok sevdiğin oyuncak köpeğin kayboldu. Ne hissedersin?

**** Peki bu duygudan nasıl kurtulabilirsin? / kendini nasıl daha iyi hissedebilirsin?***

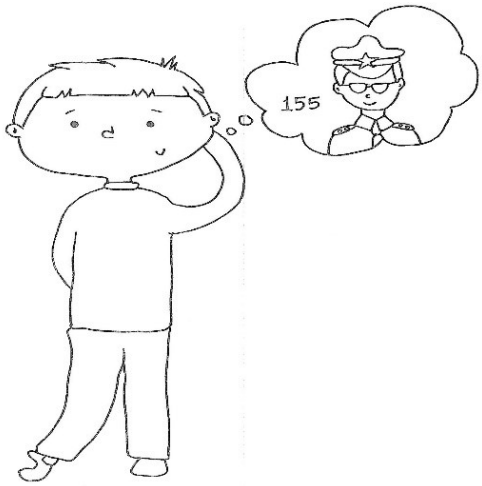
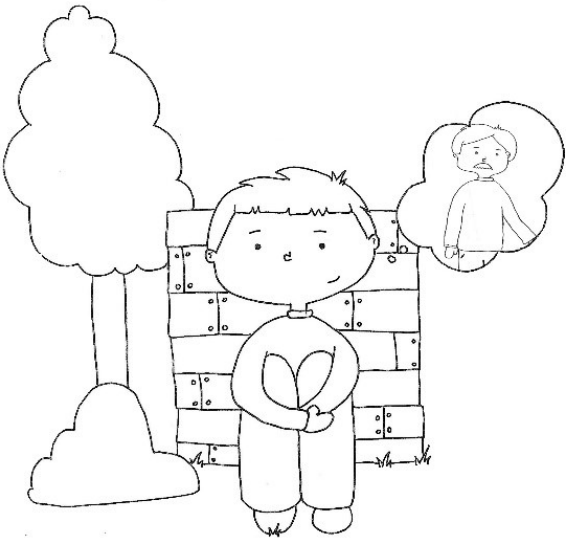
Olumlu Stratejiler

	
1. Ağlayabilir.	2.Duygusunu paylaşması gerektiğini düşünür.
	
3.Sarılmak isteyebilir.	4. Duygusunu paylaşır.

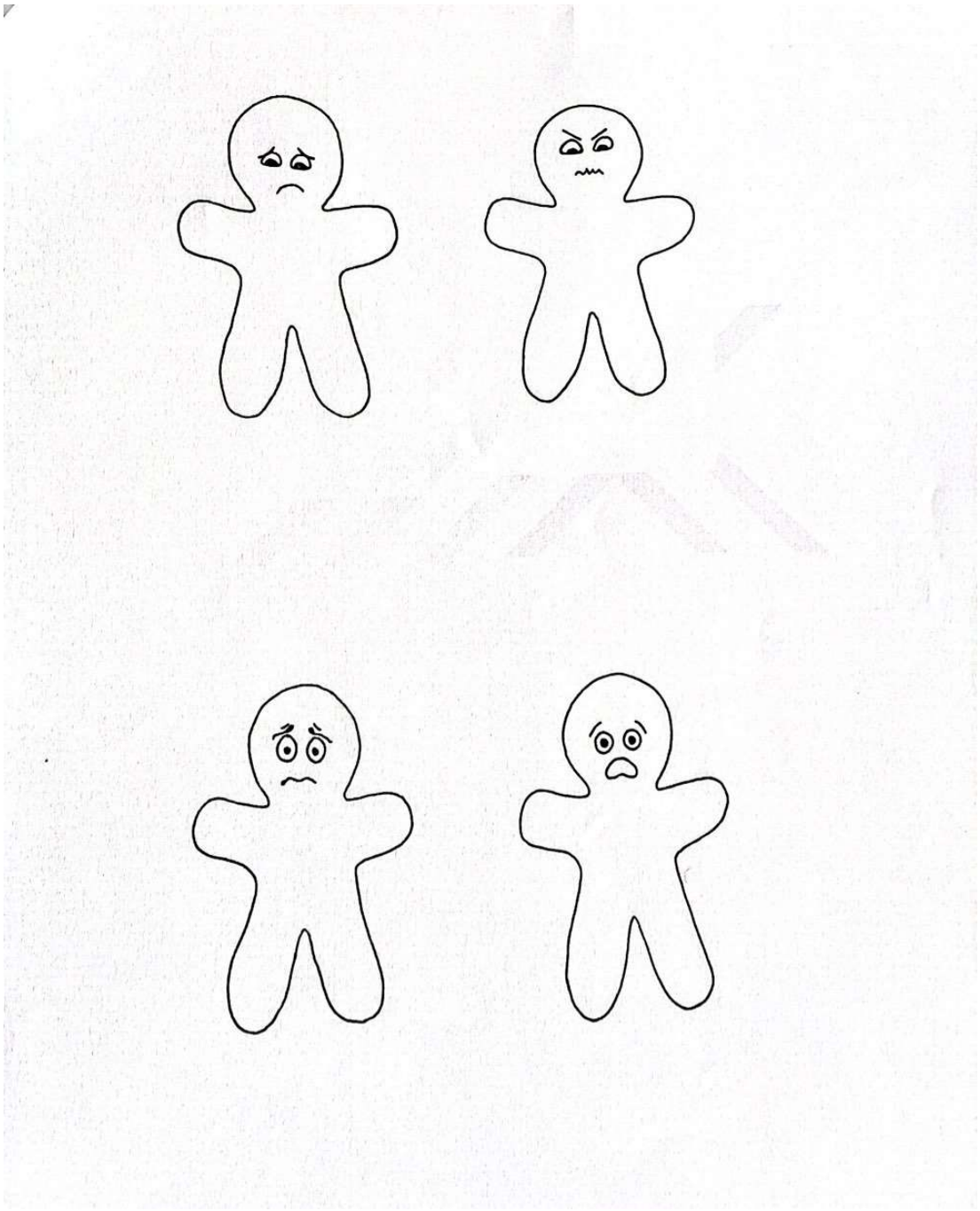
KORKU: Öğretmeniniz yeni bir yere geziye götürüyor. Dolaşırken sen farkında olmadan gruptan ayrılıp kimsenin olmadığı bir yere geldin. Etrafında kimse yok. Ne hissedersin?

**** Peki bu duygudan nasıl kurtulabilirsin? / kendini nasıl daha iyi hissedebilirsin?***

Olumlu Stratejiler

1.Birilerinin sesini duyması için bağırır.	2. Kendini sakinleştirir.
	
3. yardım istemesi gerektiğini düşünür.	4. Birilerinin kendini bulacağını düşünür.

EK-2



EK-3

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Duyguları Tanıma ve Anlama

	1		2		3	
Duygular	D	Y	D	Y	D	Y
Üzgün						
Korkmuş						
Öfkeli						
Hayal Kırıklığı						
Endişeli						
Utangaç						

Duyguları İsimlendirme (İfade etme)

	1		2		3	
Duygular	D	Y	D	Y	D	Y
Üzgün						
Korkmuş						
Öfkeli						
Hayal Kırıklığı						
Endişeli						
Utangaç						

EK-4

Çocukların Olumsuz Duyguları ile Başetme Ölçeği Örnek Maddeler

Yönergeler: Aşağıda günlük yaşamınızda, çocuğunuzla ilişkilerinizde karşılaşabileceğiniz bazı durumlar maddeler halinde verilmiştir. Her durumun altına da anne-baba olarak gösterebileceğiniz bazı davranışlar sıralanmıştır. Lütfen bu davranışların her birini ne kadar sıklıkla yaptığınızı belirtiniz. Örneğin, birinci maddede belirtilen durumla ilgili olarak 6 davranış seçeneğinin herbirini ne sıklıkla yaptığınızı 1'den 5'e kadar sayılardan uygun olanı daire içine alarak belirtiniz. Böylece her bir durumla ilgili 6 davranış için de cevap vermiş olacaksınız. Eğer çocuğunuzun daha önce böyle bir durumla karşılaşmadığını düşünüyorsanız, "böyle olsaydı ne yapardım" diye düşünerek yanıtlayınız.

1) Eğer çocuğum hastalandığı ya da bir yerini incittiği için arkadaşının doğum günü partisine veya oyun davetine gidemiyorsa ve bundan dolayı öfkeli olursa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğumu sakinleşmesi için odasına gönderirim.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma kızarım.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma arkadaşları ile birlikte olabileceği başka yollar düşünmesi için yardımcı olurum (örneğin, bazı arkadaşlarını partiden sonra davet edebilir).	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma partiyi kaçırmayı büyütmemesini söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu, öfkesini ve hayal kırıklığını ifade etmesi için cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
f) Çocuğumu yatıştırırım ve kendini daha iyi hissetmesi için eğlenceli bir şeyler yaparım.	1	2	3	4	5

EK-5

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Annenin yaşı:……

2) Babanın yaşı:……

3) Eğitim durumu: Anne Baba

A.Okur-Yazar Değil……..( ) ( )

B. Okur– Yazar……...… ..( ) ( )

C. İlkokul Mezunu…… ……( ) ( )

D. Ortaokul Mezunu…… …….( ) ( )

E. Lise Mezunu…… ….( ) ( )

F. Ön Lisans Mezunu…….( ) ( )

G. Üniversite Mezunu…… …...( ) ( )

E. Lisansüstü Mezunu…… …..( ) ( )

4) Mesleği:

Anne Baba

A. Memur……...……..( ) ( )

B. İşçi…….……..( ) ( )

C. Serbest Meslek…… …..( ) ( )

D. Emekli……...……..( ) ( )

E. Ev Hanımı/ İşsiz…….……..( ) ( )

F. Diğer(lütfen belirtiniz.)……. ……..( ) ( )

5) Ailenin Medeni Durumu:

A. Evli……( )

B. Boşanmış...( )

C. Diğer (Lütfen belirtiniz.):……

6)Çocuğun Yaşadığı Ailenin Tipi:

A. Anne baba ve çocuklarla yaşayan aile "çekirdek aile" ……( )

B. Anne baba çocuklar ve dede hala dayı vb. akrabalarla yaşayan aile "geniş aile" ..( )

C. Diğer (lütfen belirtiniz):……

7)Hane Halkının Toplam Aylık Geliri:……

8) Çocuğun Doğum Tarihi: GÜN……...AY…….YIL……..

9)Çocuğun Cinsiyeti:

A. Kız…...( )

B. Erkek…( )

10)Çocuğunuz daha önce okul öncesi eğitim kurumuna gitti mi? Cevabınız evetse kaç yıl gitti?

A. Evet…..( ) ……..yıl gitti.

B. Hayır….( )

11) Kaç çocuğunuz var? Çocuğunuzun doğum sırası kaç? (tek çocuk, birinci çocuk, ikinci çocuk….)

……
……..

EK-6

Veli İzin Formu

Sevgili veliler,

Çocukların beyin gelişimleri devam ettiği için duygusal dünyaları zengin ve coşkuludur. Bu coşkuyu doğru yönlendirebilmek ve günlük yaşamı onlarla birlikte keyifle yaşamak için duygusal zekalarını beslemek, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek son derece önemlidir. Bu süreçte çocuğunuz sizin onun yanında olmanıza ihtiyaç duyar. Sizin duyguları yönetme ve baş etme konusundaki bilgi ve becerileriniz ona model olacaktır.

Buradan yola çıkarak ebeveynler ve çocuklar için ayrı ayrı olmak üzere Psikoeğitim Programları hazırlanmıştır. Bu programın başarılı olabilmesi için ebeveyn ve çocuğunun kendi için hazırlanmış olan Psikoeğitim Programına katılım sağlaması gerekmektedir.

Çalışmadan elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Nisan ayında uygulanmaya başlanacak 6 oturumdan oluşan(haftada 1 kez 90 dakika sürecek) "Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı"na katılmak istiyorum.

Eş zamanlı olarak 6 oturumdan oluşan (haftada 1 kez 30 dakika sürecek) "Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı"na çocuğumun katılmasına izin veriyorum.

Çocuğun Adı-Soyadı:

Velinin Adı-Soyadı:

Telefon Numarası:

İmzası:

EK-7

Kurum Müdürü İzin Belgesi

03.03.2023

Tuzla Piri Reis Ortaokulu Müdürlüğü'ne

Piri Reis Ortaokulu Rehber Öğretmeni Esra Arı olarak Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans programın kapsamında "Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının 3-6 Yaş Aralığındaki Çocukların Olumsuz Duygularını Düzenleme ve Annelerinin Bu Duygularla Başetme Becerilerine Olan Etkisi" konu başlıklı tez çalışmam için velilerinin izin verdiği gönüllü öğrencilere ekte bulunan "Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğini" ve çocuklar için hazırlanmış olan psikoeğitim programını bilginiz dahilinde uygulamak istiyorum.

Esra ARI
Rehber Öğretmen

Ekler

1. Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Adres:

Eriç ÜNAL
Okul Müdürü

EK-8

Artık Ali'nin vücudunun içindesin.
n, şansa bak! Ali'nin tam karşısında bir Mozambik timsahı duruyor.
Sence, Ali hangi duyguyu hissediyor?
Bu duygunun onun vücudunda dolaşmasına yardım et.

❷ Tüm vücuduna ufak mavi noktacıklar çiz, işte bunlar korku hormonları.

❶ ...ni devreye ...k için Ali'nin ...ni kırmızıya boya.

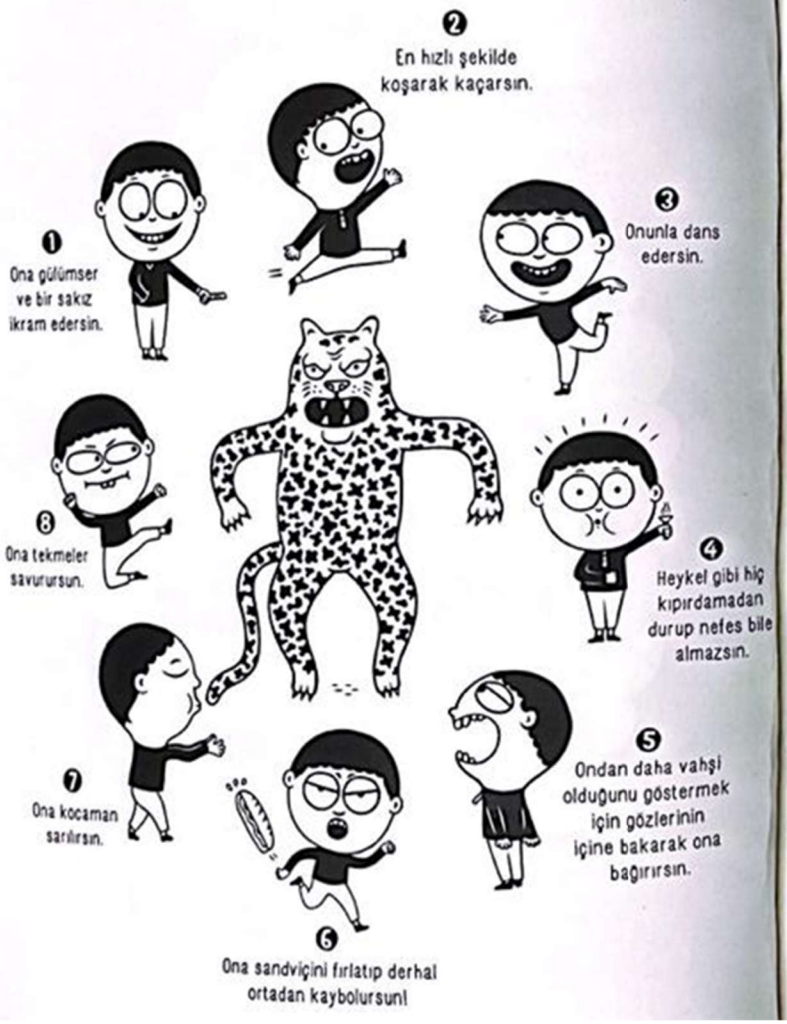
❸ Daha iyi görebilmesi için kocaman gözler çiz.

❹ Harekete geçmeye hazırlanması için hızla atan kalbinin içini...

❺ ... ve koşmaya hazır, gergin bacaklarını boya.

Neyse, Ali saatte 10.000 km hızla koşarak kaçıyor ve
Mozambik timsahından kurtuluyor!
Ali'yi koşarken çiz. Kendini güvende hissedince
vücudundaki korku hormonlarından kurtulabilmek için
bağırıyor, ağlıyor ve titriyor.

Yolculugun sırasında çok aç ve tehlikeli bir panter ile burun buruna geliyorsun. Aşağıdakilerden hangisini yapmaya karar verirsin?



❶❸❼ ya da ❽ numaralı cevapları mı seçtin?
Tüh, panter seni yedi bile!

❷❹❺ ya da ❻ numaralı cevapları mı seçtin?
Tebrikler, doğru tepki verdin ve panter gitti!

EK-10

Dev bir boa yılanı ile karşılaşıyorsun.
Kendini en yakın arkadaşınla beraber boa yılanının yanına çiz.
Hangi duyguyu hissediyorsunuz?

EK-11

Bugün evde hiçbir şey iyi gitmiyor! Herkes birbiriyle kavga ediyor!
Tek bir seçenek var: oksitosin spreyi.
Yan sayfadaki spreyi kes, ortalık bir yere mesela buzdolabının üzerine tuttur
ve Profesör Pekistiv'in dersini dinle.
AİLE İÇİNDE SERT TARTIŞMALAR YAŞANIYORSA:
• Her aile bireyinin üzerine bir fış oksitosin sık
• Etki etmesi için 20 saniye bekle
• Sonra hep beraber kanepeye oturup ailecek kucaklaşın
• Bu işlemleri gün içerisinde ve tüm sene boyunca her ihtiyaç olduğunda tekrarla
Her ihtiyacın olduğunda kendi oksitosinini yaratmak için anne ya da babandan sana sarılmasını, seni kucaklamasını isteyebilirsin.
Oksitosin elde etmek için 20 saniye boyunca şefkatle sarılmaya ihtiyacın var!
OKSİ TO SİN
• SPREY •
%100 DOĞAL
ANNE BABALARIN VE O AYLIKTAN BÜYÜK TÜM ÇOCUKLARIN KULLANIMINA UYGUNDUR. SİNİRLİLİĞİ TETİKLEMEDİĞİ KLİNİK TARAFINDAN TEST EDİLMİŞTİR. TARTIŞMA ESNASINDA 7'Sİ TEKRİZ KULLANILMALIDIR.

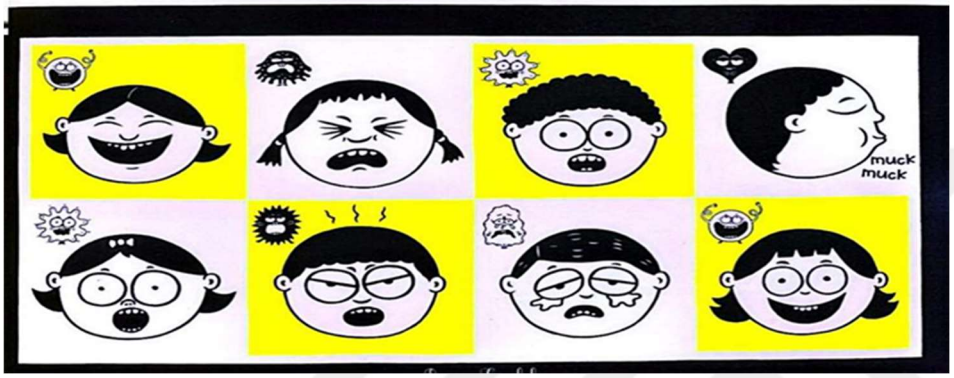
EK-12

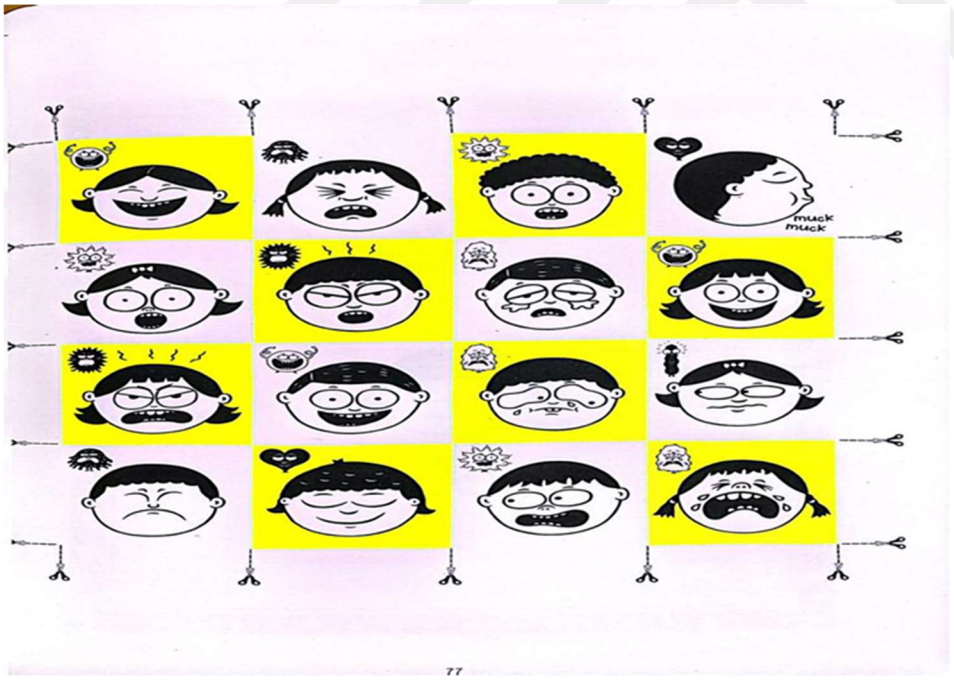
ÖFKELİYİM!
Öfkemi kelimelerle ifade ediyorum.
Kâğıtları parçalıyorum, buruşturup uzağa fırlatıyorum, top yapıp üzerinde tepiniyorum.
HİİİYAAAA!
Ninja gibi uçan tekme atıyorum.
GRRRRR!
Tiranozor gibi homurdanıyorum ve ellerimle havayı pençeliyorum.
Öfkemin resmini çiziyorum.
DOİNG!
Peluş oyuncakları duvara fırlatıyorum ya da bir topa gelişine vuruyorum.
ÇAH!
Öfkemin gücünü göstermek için annemin ya da babamın ellerine vuruyorum.
Tepiniyorum ya da volkan pozisyonuna geçiyorum.
ÖFKEMİ AÇIĞA ÇIKARIYORUM.

EK-13

SAKİNLEŞME
GRRRR!
Bir aslana dönüşüyorum: Dilimi çıkarıyorum, kıpkırmızı olup havayı pençeliyorum.
ÖPÜCÜKKK!
Sarılmak istiyorum.
Sevdiğim şarkılarla dans ediyorum.
Asansörüm ile nefes alıyorum.
Gözlerimi kapatıyorum, yerde bağdaş kurup bana iyi geldiğini hissettiğim rengi en sevdiğim düşünüyorum.
Kurbağa gibi zıplıyorum.
Gözlerimi kapatıp hayalimdeki o sihirli yere odaklanıyorum.
Bir mandala boyuyorum.

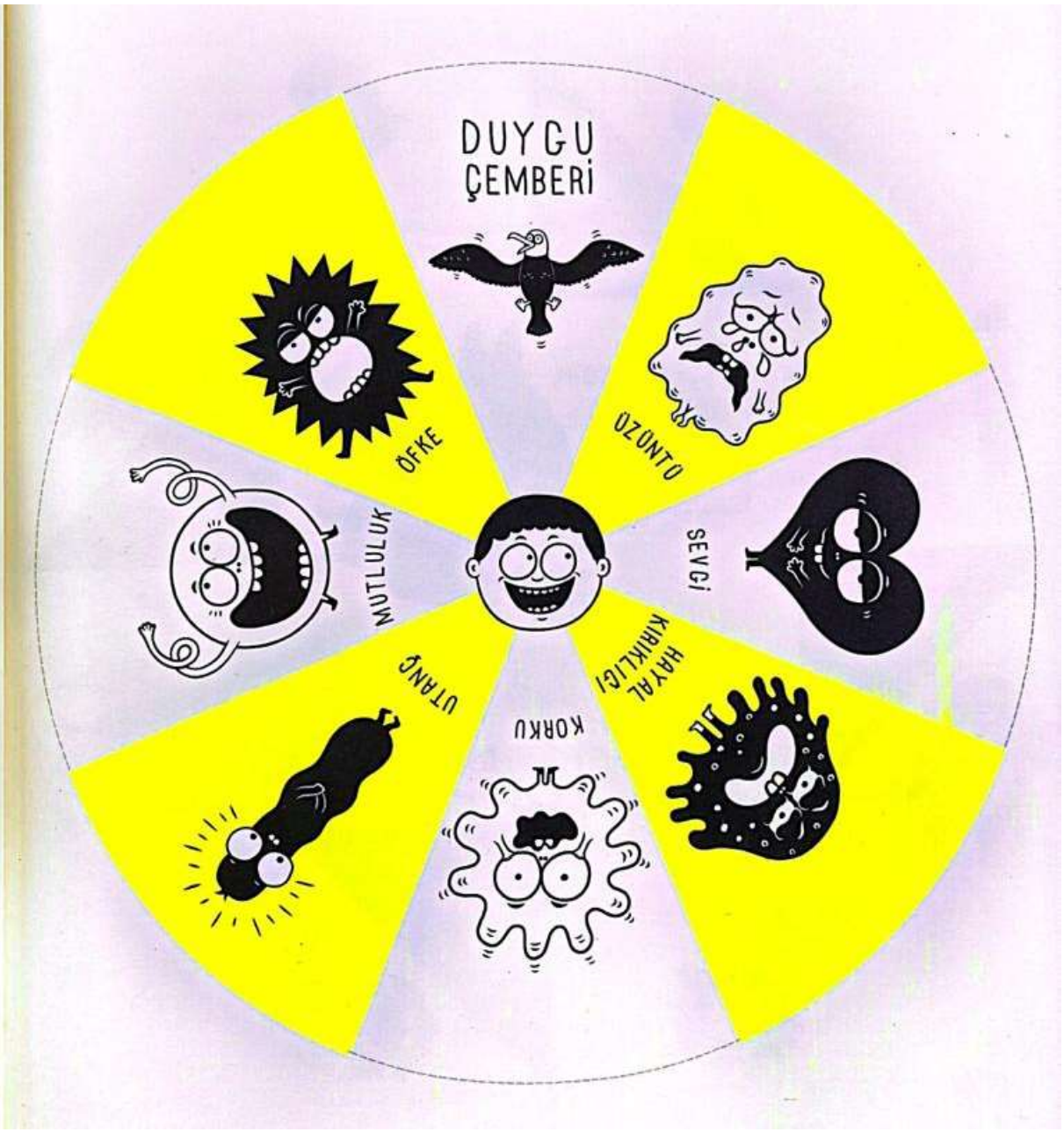
EK-14





EK-15

EK-16


DUYGU
ÇEMBERİ
ÖFKE
ÜZÜNTÜ
SEVGİ
HAYAL KIRIKLIĞI
KORKU
UTANÇ
MUTLULUK

EK-17

Tam okula geldiğinde ayağın takılıp
tökezliyorsun ve kocaman bir karpuz gibi yere düşüyorsun.
Bir sınıf çocuk seninle dalga geçiyor.
Okul
Kendini yerde çiz. Hangi duyguyu hissediyorsun?
DUYGUNU BURAYA YAPIŞTIR
49

EK-18

Öğretmen seni cezalandırdı çünkü
senin duvarlara yazı yazdığını düşünüyor.
(Oysaki yazıları yazan sen değilsin!)
4+2=?
Öğretmen tam bir gıcık!
Kendini çiz. Hangi duyguyu hissediyorsun?
DUYGUNU BURAYA YERLEŞTİR

EK-19

DUYGU PROFESÖRÜ

Tebrikler! Artık duygularını tanıyorsun. Onları yönetmek senin elinde.

DUYGULAR VÜCUDUMUZDA BAZI DEĞİŞİKLİKLERE SEBEP OLUR BİLİYORSUN.

DUYGULAR FAYDALIDIR: DOĞRU TEPKİYİ VERMENİ SAĞLAR.

6 OLUMSUZ DUYGUYU TANIYORSUN: ÜZÜNTÜ, KORKU, ÖFKE, KAYGI, UTANÇ, HAYAL KIRIKLIĞI

DUYGULAR GEÇİCİDİR. DUYGULARINI İFADE ETMEK SENİ RAHATLATIR. İFADE ETTİĞİN DUYGUNA HAKİM OLMAYA BAŞLARSIN.

DUYGULARINI BASTIRMAK BİR İŞE YARAMAZ. MUTLAKA DAHA SONRA ORTAYA ÇIKAR.

AYNI ANDA BİR ÇOK DUYGUYU HİSSEDEBİLİRSİN.

EK-20

Oturum Değerlendirme Formu

Lütfen aşağıdaki soruları bugünkü oturumu düşünerek cevap veriniz.

1)Bu oturumda neler öğrendiniz?

……
……
……

……
……
……

2)Oturumda verilen bilgiler yeterli miydi?

……
……
……

……
……
……

3)Yapılan etkinlikler yeterli miydi?

……
……
……

……
……
……

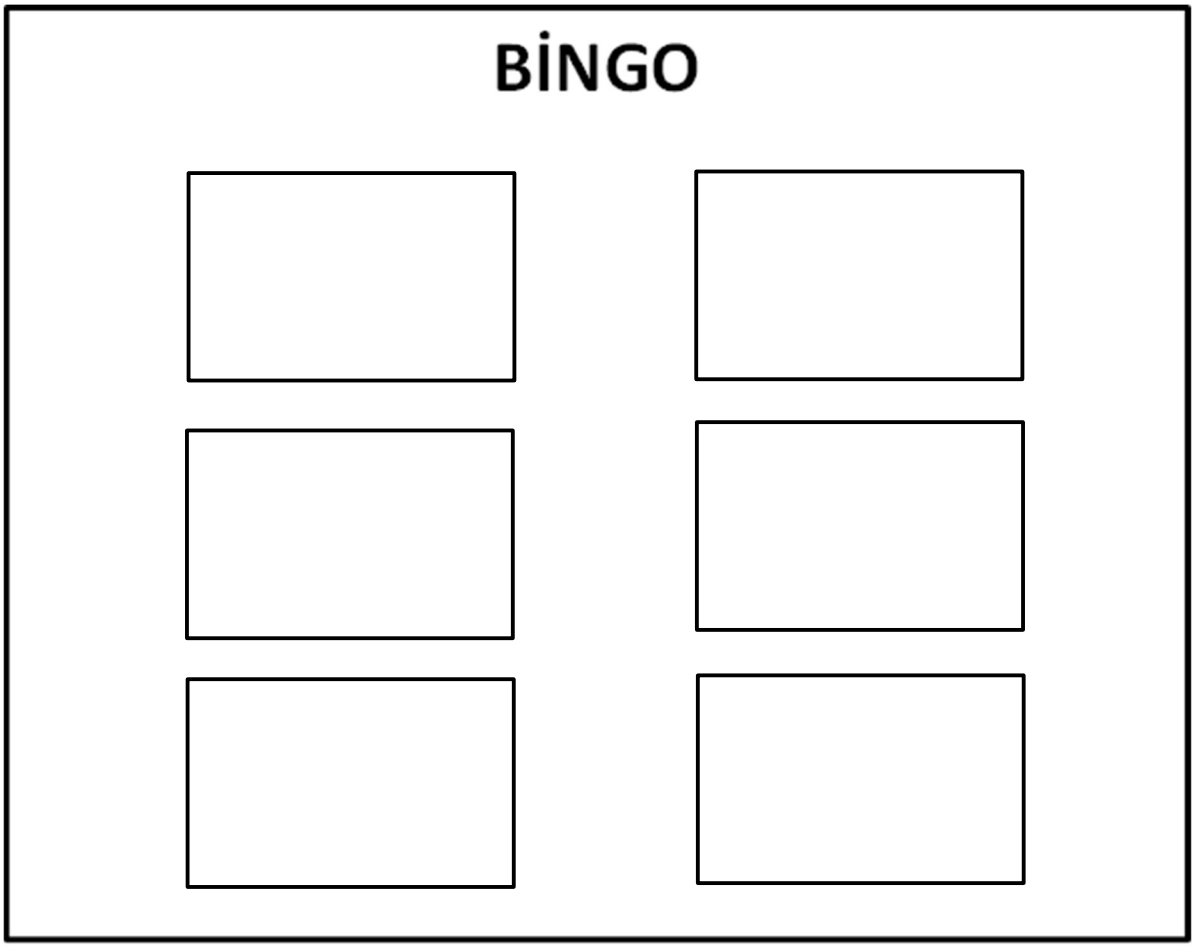
4)Yorum ve önerileriniz?

……
……
……

……
……
……

……

EK-21



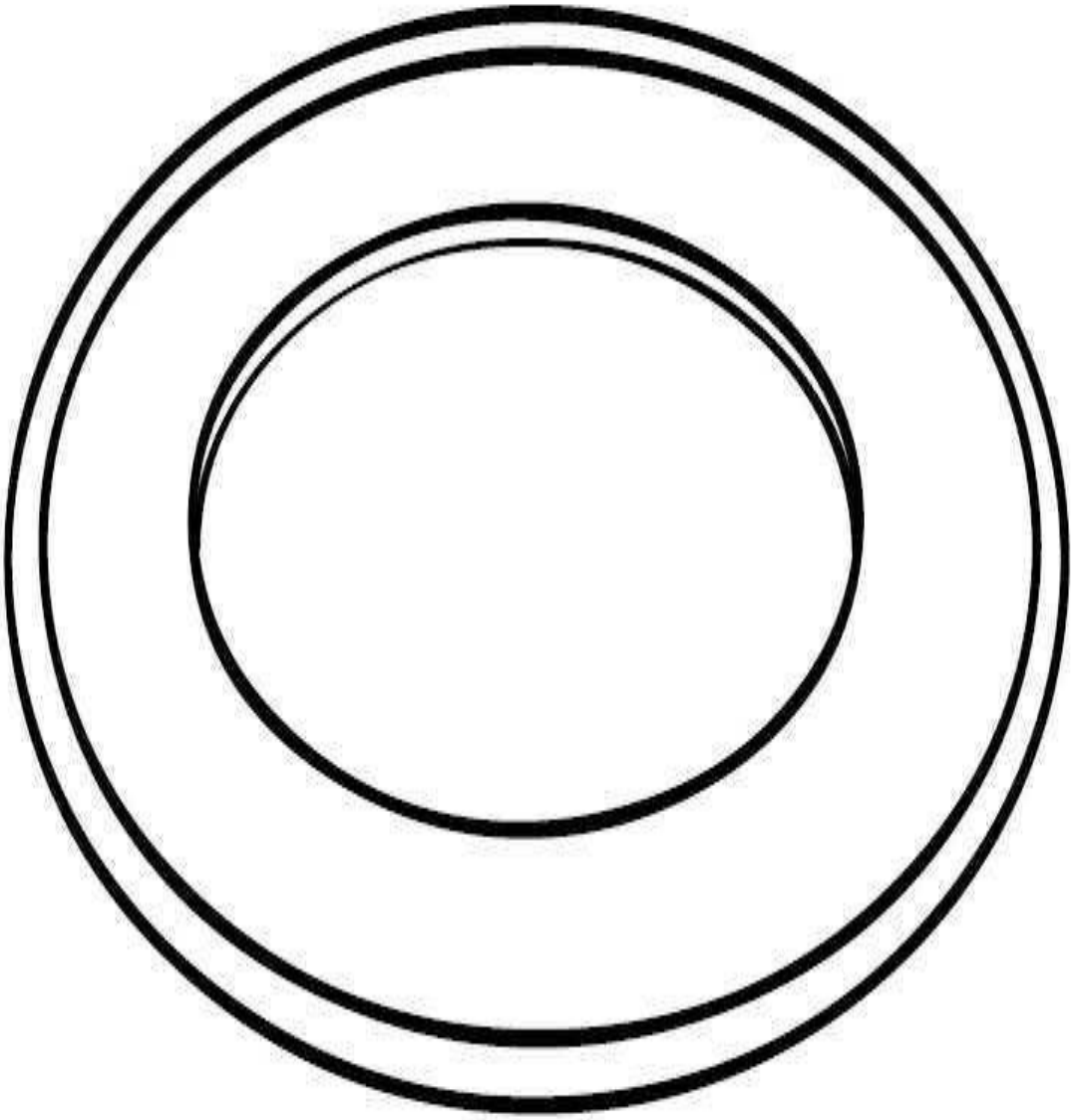
EK-22

TETİKLEYİCİ	**DUYGU**
Engellenme, manevi yaralanma	Öfke
Bilinmedik bir tehlike	Korku
Ayrılık, kayıp, uzaklık	Üzüntü
Aşağılanma, yanlış yapma, dışlanma, sırlar	Utanç
Yanlış yapma,	Endişe
Haksızlık, ihanet	Hayal Kırıklığı

EK-23

Aşağıdaki tabloya gün içerisinde yaşadığınız olayları(daha çok çocuklarınızla ilgili), aklınızdan geçenleri, size hissettirdiği duyguyu ve akabinde gerçekleştirdiğiniz davranışlarınızı yazınız.			
OLAY	**DÜŞÜNCE**	**DUYGU**	**DAVRANIŞ**
Örnek: Oğlum oyuncaklarını dağıttı.	*Dağınıklığı hiç sevmem.*	*Öfke*	*Oğluma bağırdım.*

EK-24

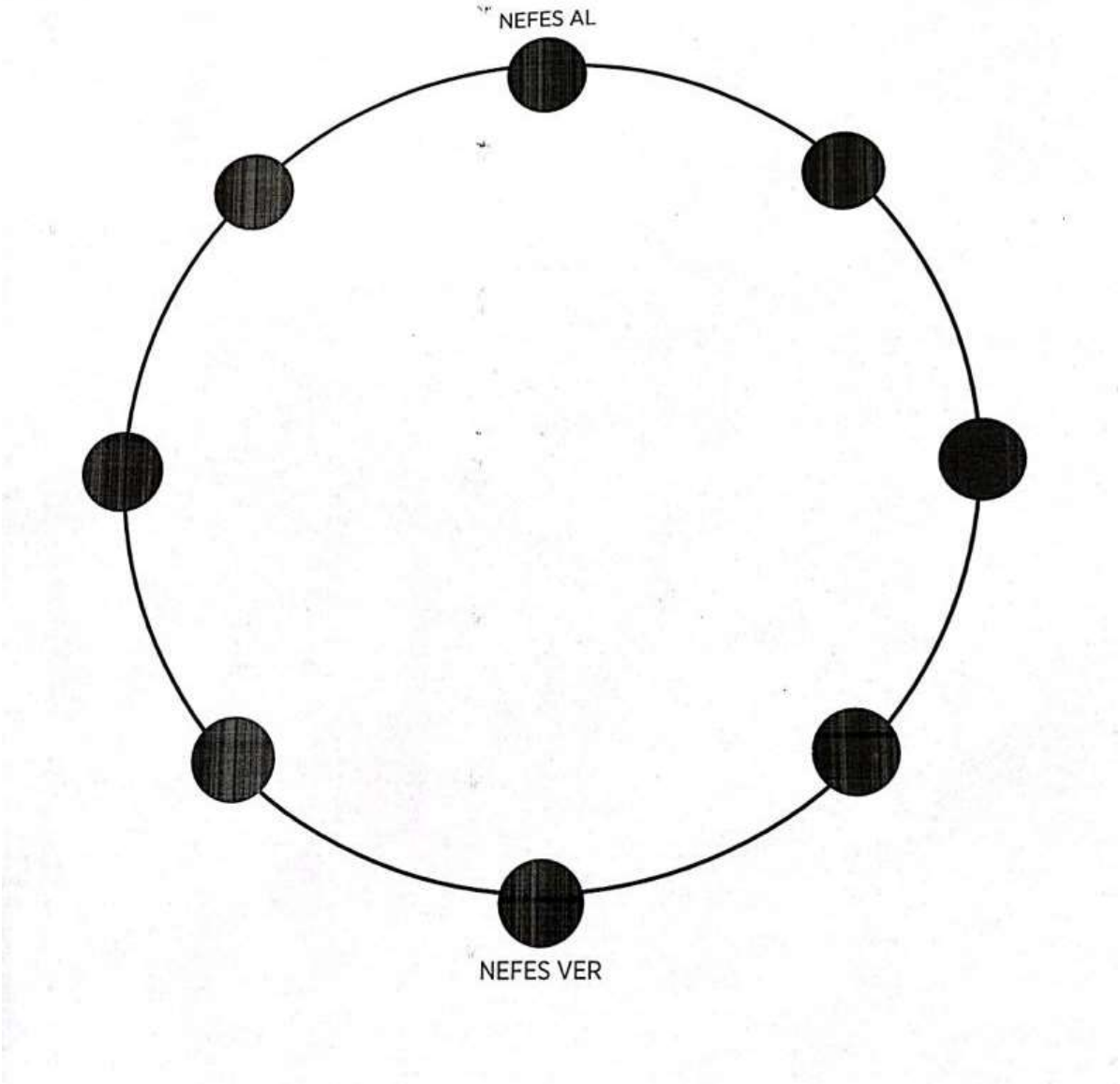


EK-25

Duygu Dedektifi: Çocuğunuz ne hissediyor olabilir?

Yönerge:

Aşağıda, çocuğunuzun güçlü duygusal tepkiler gösterebileceği bazı durumlar verilmiştir. Her bir senaryoyu okuyun. Her biri için, benzer yetişkin yaşantılarından örnek durumlar bulun ve o durumda ne hissedebileceğiniz üzerine düşünün. Örnekleri çoğaltabilirsiniz.

Duygusal Tepki Uyaran Durum	Benzer yetişkin yaşantısı	Bu durumda nasıl hissederdiniz?
İlkokulda (anaokulunda) ilk gün		
Çok sevdiği yeni oyuncağını başkasıyla paylaşması istendiğinde		
Sevmediği bir şeyi yemesi istendiğinde		
Küçük kardeşin doğumu		
Arkadaşları tarafından oyun grubundan dışlanma		
Karanlıkta canavarların gelebileceğini düşünmesi		

EK-26