



T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGU
SOSYALLEŞTİRMEYE YÖNELİK EBEVEYN
MÜDAHALE PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Gülten GÜLADA KAHYA

Psikoloji Anabilim Dalı

İZMİR

2024



T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü



**ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGU
SOSYALLEŞTİRMEYE YÖNELİK EBEVEYN
MÜDAHALE PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Gülten GÜLADA KAHYA

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Türkan YILMAZ IRMAK

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Doktora Programı

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Ergenlik Döneminde Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi” adlı doktora tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Gülten GÜLADA KAHYA



ÖNSÖZ

Büyük bir ilgi ve heyecanla başladığım psikoloji lisans eğitimim sırasında aldığım seçmeli derslerle gelişim psikolojisi ile tanışma fırsatı buldum. Lisans eğitimim sonrasında klinik psikoloji yüksek lisans tezimde doğumöncesi bağlanma üzerine yazdığım tezle bağlanma ve anne bebek ilişkisi hakkında daha detaylı bilgi sahibi oldum. Bu süreçte yaş dönemi ne olursa olsun doğumöncesiinden yetişkinliğe kadar ebeveyn çocuk ilişkisinin ruh sağlığı üzerindeki önemli etkilerine yönelik derin bir farkındalık oluştu. Gelişim psikolojisi doktora eğitimimle birlikte ise önleme müdahale programlarına yönelik edindiğim teorik bilgiler ve pratik deneyimlerle topluma katkı sağlayacak uygulamaların önemini kavrama fırsatım oldu. Bu süreçte klinik bilgimi arttırmak amacıyla anne çocuk ilişkisine ve ergenlere yönelik aldığım sayısız eğitimler sırasında edindiğim bilgileri topluma katkı sağlayabileceğim bir forma dönüştürerek uygulamayı hayal ettim. Bu çalışmanın ilhamı ise ergenlik dönemindeki yeğenlerime dayanmaktadır. Onların ergenlik dönemine eşlik ederken ergenlik dönemine has ihtiyaçları yakından gözlemlene imkanı oldu. Bu farkındalık zamanla ergenlik dönemine yönelik bir müdahale programı üzerine çalışma hevesine dönüştü. Tüm bunların sonucunda önce duygu koçluğu ile sonra Ergenleri Dikkate Almak-EDA programıyla yolum kesişti. Programı öğrendiğim ilk andan bu yana büyük bir hevesle ve heyecanla bu programı uygulamayı hedefledim. Şu anda bu doktora teziyle uygulamalarını yaptığım EDA programının alanyazına katkı sağlamasını ve daha çok ebeveyne ulaşmasını hedefliyorum.

Karşıma çıkan ve beni bu noktaya getiren tüm kişi ve durumlara sevgilerle...

İzmir, Aralık, 2024

Gülten GÜLADA KAHYA

ÖZET

Bu tez çalışmasında ergenlikte duygu sosyalleştirmeye yönelik geliştirilmiş olan ebeveyn müdahale programı Ergenleri Dikkate Almak – EDA'nın Türk kültürüne uyarlanması ve etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Müdahale programının ergen annelerinin duygu sosyalleştirme yaklaşımları ve duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki etkisi ile birlikte ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca ergenlerde duygu düzenleme becerilerine, olumlu ve olumsuz duygulara, ergen anne ilişkisine ve annelerin psikolojik belirtilerine yönelik programın etkililiği de ilk kez bu çalışmada değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini Muğla ilinde yaşayan ve 10-13 yaş aralığı çocuğu olan anneler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 30-55 olarak dağılım göstermektedir ve yaş ortalaması 44.15'tir. Örneklem 128 ergen annesinden oluşmaktadır ve katılımcılar 64 müdahale ve 64 bekleme listesi kontrol grubu olacak şekilde seçkisiz olarak gruplara atanmıştır. Çalışmada ergenlerden de ölçüm alınmıştır. Çalışma kapsamında annelerden duygu sosyalleştirme yaklaşımları, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtilerine ilişkin değerlendirmeler alınmıştır. Ayrıca anneler ergen çocuklarının içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına ilişkin değerlendirme de yapmıştır. Ergenlerden ise duygu düzenleme yöntemleri, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları ve olumlu olumsuz duygularına ilişkin ölçüm alınmıştır. Bunun yanında ergenlerden anneleriyle ilişkilerine yönelik ölçüm de alınmıştır. Katılımcılar ölçüm araçlarını ön test, son test ve izlem ölçümleri şeklinde yanıtlamıştır. Ayrıca son testten sonra annelerden program değerlendirmeye ilişkin nitel ölçüm alınmıştır. İzlem ölçümü ise son testten altı ay sonra alınmıştır. Araştırma deseni ön test, son test kontrol gruplu yarı deneysel desendir. Çalışmada müdahale grubuna annelerde duygu sosyalleştirme yaklaşımlarını desteklemeyi hedefleyen 6 oturumluk EDA programı uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında müdahale ve kontrol gruplarının sosyo-demografik özellikler ve bağımlı değişkenler açısından benzer özellikte olduğu bulunmuştur. Programın etkililiğine yönelik analiz sonuçlarında EDA programının annelerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarında (ceza, büyütme, dikkat dağıtma) ve duygu düzenlemede güçlükler kabul etmeme alt boyutunda azalma sağladığı görülmektedir. Buna ek olarak

anne bildirimlerine göre EDA programının ergenlerin içselleştirme (kaygı ve psikosomatik yakınma) sorunlarında olumlu yönde değişim sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca ergen bildirimlerine göre EDA programı sonrasında ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinde artış, içselleştirme sorunlarında (kaygı ve psikosomatik yakınma) ve dışsallaştırma sorunlarında (aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunu) ise azalma görülmüştür. Aynı zamanda program sonrasında ergen bildirimlerine göre anneleri ile ilişkilerinde yakınlık ve desteğin arttığı saptanmıştır. Bununla birlikte annelerin olumlu duygu sosyalleştirme yaklaşımlarında, duygu düzenleme güçlüklerinde, psikolojik belirtilerinde ve anne bildirimlerine göre ergenlerin dışsallaştırma sorunlarında gruplara göre ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim görülmemiştir. Buna ek olarak ergenlerin içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinde, depresyon düzeyinde ve olumlu olumsuz duygularında da programın beklenen etkisi gözlemlenmemiştir. Aynı zamanda ergenlerin anneleriyle ilişkilerinde izleme, yakın iletişim, çatışma ve akran kabulü alanlarında da anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Çalışmanın bulguları, duygu sosyalleştirme, duygu düzenleme, içselleştirme sorunları ve dışsallaştırma sorunları çerçevesinde tartışılmıştır. EDA programının ergenlerde duygusal yetkinliğin artırılmasına yönelik duygu sosyalleştirme yaklaşımlarını olumlu yönde desteklemesi beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: ergenlik, ebeveynlik, duygu sosyalleştirme, duygu koçluğu, duygu düzenleme, müdahale programı

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of the parent intervention program EDA, which was developed for emotion socialization in adolescence, in the Turkish sample. The effects of the intervention program on adolescent mothers' emotion socialization approaches and emotion regulation difficulties, as well as on adolescents' internalization-externalization problems were examined. In addition, the efficacy of the program on adolescents' emotion regulation strategies, positive and negative emotions, adolescents' relationships with their mothers and mothers' psychological symptom were also evaluated for the first time in this study. The sample of the study consisted of mothers living in Muğla province and having children between the ages of 10-13. The age range of the participants was 30-55 years and the mean age was 44.15 years. The sample consisted of 128 mothers of teens and the participants were randomly assigned to 64 intervention and 64 comparison groups. Within the scope of the study, evaluations were obtained from the mothers regarding emotion socialization approaches, emotion regulation difficulties and psychological symptoms. Mothers also made evaluations about their teens' internalizing and externalizing problems. Measurements were taken from teens regarding their emotion regulation strategies, internalization and externalization problems and positive and negative emotions. In addition, measurements were also taken from teens regarding their relationships with their mothers. Participants answered the measurement tools as pre-test, post-test, and follow-up measurements. In addition, qualitative measurements regarding the program evaluation were taken from mothers after the post-test. Follow-up measurements were taken six months after the post-test. The research design is a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group. In the study, a 6-session EDA program aimed at supporting emotion socialization approaches in mothers was applied to the intervention group. The analysis results show that the intervention and comparison groups are similar in terms of socio-demographic characteristics and dependent variables. The results show that the effectiveness of the program shows that the EDA program reduces mothers' unsupportive emotion socialization approaches (punishment, feeding, distraction) and the non-acceptance sub-dimension in emotion regulation. In addition, according to

mothers' reports, it was determined that the EDA program provided positive changes in teens' internalization (anxiety and psychosomatic complaints) problems. In addition, according to teens' reports, an increase in teens' internal functional emotion regulation strategies and a decrease in internalization problems (anxiety and psychosomatic complaints) and externalization problems (hyperactivity/attention deficit and behavioural problems) was observed after the EDA program. At the same time, according to teens' reports, it was determined that closeness and support in their relationships with their mothers increased after the program. However, no statistically significant change was observed between measurements according to groups in mothers' positive emotion socialization approaches, emotion regulation difficulties, psychological symptoms, and teens' externalization problems according to mother reports. In addition, the expected effect of the program on teens' internal dysfunctional, external dysfunctional emotion regulation strategies, depression level and positive and negative emotions was not observed. At the same time, no significant difference was found in the teens' relationships with their mothers in the areas of monitoring, close communication, conflict and peer acceptance. The findings of the study were discussed within the framework of emotion socialization, emotion regulation, internalization problems and externalization problems. It is expected that the EDA program will positively support emotion socialization approaches that aim to increase emotional competence in teens.

Keywords: teens, adolescence, parenting, emotion socialization, emotion coaching, emotion regulation, intervention program

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
GRAFİKLER LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
GİRİŞ.....	1
I. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Ergenlik Dönemi.....	5
1.1.1. Ergenlik Döneminde Gelişimsel Psikopatoloji Bakış Açısı ile İçselleştirme ve Dışsallaştırma Sorunları.....	9
1.2. Duygusal Yetkinlik.....	12
1.2.1. Duygusal bilgi.....	13
1.2.2. Duyguyu İfade Etme	15
1.2.3. Empati	17
1.2.4. Duygu düzenleme	18
1.2.5. Duygusal Yetkinlikte Ailenin Rolü.....	22
1.3. Ergenlik Döneminde Duygusal Yetkinlik Gelişimi Konusunda Ebeveynlikle İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar	24
1.3.1. Duygu Sosyalleştirme Yaklaşımı.....	24
1.3.2. Bağlanma Kuramı	29
1.3.3. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	32
1.3.4. Bilinçli Farkındalık (mindfulness) Yaklaşımı.....	35
1.4. Ergenlik Dönemine Yönelik Ebeveyn Müdahale Programları	37
1.4.3. Ergenleri Dikkate Almak- EDA (Tuning in to Teens) Programı.....	43
1.5. Ergenlik Dönemine Yönelik Müdahale Programlarına İlişkin Sınırlılıklar.....	49
1.6. Araştırmanın Önemi	52
1.7. Araştırmanın Amacı, Sorusu ve Hipotezleri.....	53
1.7.1. Hipotezler.....	54
II. YÖNTEM	56
2.1. Araştırmanın Modeli.....	56
2.2. Araştırmanın örneklemi	57

2.3. Ölçüm Araçları	60
2.3.1. Ebeveynlere Uygulanan Veri Toplama Araçları.....	61
2.3.2. Ergenlere Uygulanacak Veri Toplama Araçları.....	66
2.3.3. Program Değerlendirme Araçları.....	71
2.4. İşlem	72
2.5. Ergenleri Dikkate Almak Programının İçeriği.....	74
2.5.1. Ergenleri Dikkate Almak Müdahale Programının Uygulanması	79
2.5.2. Ergenleri Dikkate Almak Müdahale Programına Bağlılık (Fidelity).....	81
2.6. İstatiksel Analiz	81
III. BULGULAR	83
3.1. Örneklemenin Sosyo-demografik Özelliklerine Dair Bulgular.....	83
3.2. Bağımlı Değişkenlerin Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	86
3.3. Müdahale Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular	87
3.3.1. Annelerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulgular	87
3.3.2. Ergenlerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulgular	101
3.4. Program Değerlendirmeye İlişkin Sonuçlar	118
IV. TARTIŞMA.....	131
4.1. Örneklemenin Sosyo-demografik Özelliklerine Dair Bulguların Tartışılması.....	131
4.2. Bağımlı Değişkenlerin Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	132
4.3. Programın Etkililiğine İlişkin Bulguların Tartışılması	132
4.3.1. Annelerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	132
4.3.2. Ergenlerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	146
4.4. Program Değerlendirmeye İlişkin Sonuçların Tartışılması	161
V. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	170
5.1. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	172
5.2. Müdahale Programının Uygulanmasına Yönelik Öneriler	176
5.3. Çalışmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları	177
KAYNAKÇA	183
EKLER	228
TEŞEKKÜR	248
ÖZGEÇMİŞ.....	251

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın modeli	56
Tablo 2. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri.....	59
Tablo 3. Ergenlere ilişkin sosyodemografik özellikler.....	60
Tablo 4. Ergenleri Dikkate Almak Programı Oturum Planı.....	78
Tablo 5. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımları	84
Tablo 6. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımları	85
Tablo 7. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Çocukların Duygularına Tepkilere İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	88
Tablo 8. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	93
Tablo 9. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Kısa Semptom Envanteri Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	96
Tablo 10. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Conners Ana Baba Değerlendirme Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	98
Tablo 11. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	103
Tablo 12. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde İçselleştirme Sorunları Ölçümlerine İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	106

Tablo 13. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde Dışsallaştırma Sorunları Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	109
Tablo 14. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	111
Tablo 15. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergen Aile Süreci Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	113
Tablo 16. Programın Güçlü Yanlarına İlişkin Bilgiler.....	120
Tablo 17. Programa İlişkin En çok Akılda Kalan Kavramlara Yönelik Bilgiler	123
Tablo 18. Program Sonrası Ergen Çocukta ve Ailede Gözlemlenen Değişimlere İlişkin Bilgiler	125
Tablo 19. Katılımcıların Üzerinde Çalışmaya Devam Edeceği Kavramlara İlişkin Bilgiler	128

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Ceza Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	89
Grafik 2. Büyütme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi.....	90
Grafik 3. İhmal Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	91
Grafik 4. Dikkat Dağıtma Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi.....	92
Grafik 5. Kabul Etmeme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	94
Grafik 6. Annelerin Ergen Değerlendirmelerine göre Kaygı Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	100
Grafik 7. Annelerin Ergen Değerlendirmelerine göre Psikosomatik Yakınma Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	101
Grafik 8. Ergenlerde İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	104
Grafik 9. Ergenlerde Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	105
Grafik 10. Ergenlerde Sürekli Kaygı Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi.....	107
Grafik 11. Ergenlerde Psikosomatik Yakınma Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	108
Grafik 12. Ergenlerde Aşırı Hareketlilik/Dikkat Eksikliği Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	110
Grafik 13. Ergenlerde Davranım Sorunu Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi ..	111
Grafik 14. Ergen Anne İlişkisi Yakınlık Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi ...	114
Grafik 15. Ergen Anne İlişkisi Destek Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi	115

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ergenleri Dikkate Almak programının kuramsal modeli	46
Şekil 2. Katılımcıların araştırmada yer alma süreçleri.....	58



KISALTMALAR

ÇDA: Çocukları Dikkate Almak programı

EDA: Ergenleri Dikkate Almak programı

TIK: Tuning in to Kids programı

TINT: Tuning in to Teens programı



GİRİŞ

Ergenlik dönemi önemli bir geçiş aşaması olarak kabul edilmektedir. Ergenliğe geçiş sürecinde bireyler birçok biyolojik, psikolojik ve sosyal rol değişikliği yaşamaktadırlar. Bu rol değişiklikleri, ergenlik dönemini duyguların yoğun şekilde deneyimlendiği bir zaman haline getirebilmektedir (Masten, 2004). Bir bakıma ergenlik dönemi hem ergenler hem de ebeveynler için kırılganlık, değişim ve uyum dönemi olarak da düşünülmektedir. Bu dönemde birçok ergen kaygı, korku, üzüntü ve depresyon gibi durumları deneyimlemektedir. Ergenlerin bu durumları ve duyguları yönetme biçimleri farklılık göstermektedir. Bununla birlikte yoğun ve uzun süreli olumsuz duygulara maruz kalmak, oldukça zorlayıcı olmakta ve uzun vadeli çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle ergenlerin duygularını ve yaşadıkları çatışmaları başarılı bir şekilde yönetebilmeleri için etkili duygu düzenleme stratejilerine ihtiyaçları bulunmaktadır (Lougheed ve Hollenstein, 2012; Rosenblum ve Lewis, 2003).

Etkili duygu düzenleme stratejileri geliştirebilmenin temelini duygusal yetkinlik oluşturmaktadır (Ülker Erdem, 2019). Duygusal yetkinlik, kişinin kendi içinde ve kişilerarası durumlarda duygusal deneyimi ve ifadeyi tanıma, anlama ve düzenleme becerisi olarak açıklanmaktadır (Halberstadt ve ark., 2001; Saarni, 1999). Ergenlik döneminde duygusal yetkinlik gelişmeye ve pekişmeye devam etmektedir (Rosenblum ve Lewis, 2003). Ergenlerin duygularını tanımlamada yaşadığı eksiklikler ya da yüksek düzey duygu uyarılmaları, duygulara ilişkin bilgilerini ve duygu düzenleme stratejilerini olumsuz etkilemektedir (Pons ve ark., 2004). Kısaca ergenlik döneminde artan sosyal zorlukların yanı sıra biyolojik ve bilişsel değişimlere eşlik eden olgunlaşmamış duygusal yetkinlik, ergenlerin rol değişikliklerine ve içinde bulundukları gelişimsel geçiş sürecine uyumlarını zayıflatabilmektedir. Ayrıca yaşanan zorluklar ve duygusal yetkinlikteki eksiklikler içselleştirme ya da dışsallaştırma problemleri riskini artırabilmektedir. Diğer bir deyişle duygu düzenleme sorunları ergenlik döneminde görülen kaygı, depresyon gibi içselleştirme zorluklarının (Kehoe ve ark., 2013) ve karşı gelme, saldırganlık gibi dışsallaştırma sorunlarının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır

(Havighurst ve ark., 2015). Bunlara ek olarak özellikle ergenlik döneminde içselleştirme zorluklarının bir yansıması olarak fizyolojik kaynaklı olmayan baş ağrısı, mide ağrısı gibi somatik yakınmaların da yoğun olarak görülebildiği belirtilmektedir (Kehoe ve ark., 2014). Somatik yakınmaların, fizyolojik kaynaklı olmasa da fizyolojik sistem üzerinden ortaya çıkan sorunlar olması nedeniyle duygularla da yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Yani duygular, fizyolojik sistem aktivasyonunda etkili olmaktadır. Bu nedenle somatik yakınmaların altında duygu düzenleyememe kaynaklı sorunların yattığı düşünülmektedir. Bu açıdan duygusal yetkinliğin, somatik yakınmaların yönetilmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilebilir (Terwogt ve ark., 2006).

Bunlara ek olarak eleştirel, cezalandırıcı ve duygusal olarak küçümseyen ebeveynlik stiline dayanan ebeveyn davranışları ergenlerin problemlerini şiddetlendirmektedir. Diğer bir deyişle, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarındaki eksiklikleri, çocuklarına duyguların kabul edilmez olduğu mesajını iletmekte ve aile çatışmasını arttırmaktadır. Bu dönemde ergenlerin ebeveynleriyle ilişkilerini daha az olumlu görme eğiliminde olması da aile içi çatışmaların artmasına yol açmaktadır. Özellikle duygu farkındalığı ve düzenleme becerlerinde eksiklik yaşayan ebeveynler için ergen çocuklarının yaşadığı zorluklar hem kendi zihinsel sağlıklarını hem de çocuklarıyla ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bir bakıma aile çatışmasının, erken ergenlik döneminde zirve yaptığı belirtilmektedir (Morris ve ark., 2007). Özellikle dışsallaştırma davranışlarını gösteren ergenlerle ebeveynler arasında daha fazla çatışma yaşandığı ifade edilmektedir. Daha yüksek düzeylerde aile çatışmasının, davranış bozuklukları, madde kullanımı ve dikkat eksikliği gibi dışsallaştırma güçlükleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Formoso ve ark., 2000; Havighurst ve ark. 2015). Aynı şekilde aile içinde yaşanan çatışmalar, ergenlerin depresyon ya da kaygı gibi içselleştirme sorunlarını da şiddetlendirmektedir (Formoso ve ark., 2000). Bu sonuçlara benzer olarak aile içi çatışmaların artması sonucunda gençlerin somatik yakınmalarında da artış olacağı düşünülebilir. Ebeveynlerin kendi duygularını düzenlemede yaşadıkları sorunların, aile içi çatışma anlarında yapıcı ve destekleyici iletişim yöntemi kullanmalarını engellediği görülmektedir. Özellikle dürtü kontrolünde zorluklar yaşayan ebeveynlerin, duyguları daha az kabullendikleri ve yeterli duygu düzenleme stratejileri gösteremedikleri ifade edilmektedir (Bardeen ve

ark., 2013). Kısaca ebeveynlerin ve ergenlerin duygusal yetkinlik eksikliklerinin sonucu olarak, ergenler depresyon ve kaygı gibi içselleştirme sorunları, baş ve mide ağrısı gibi somatik yakınmalar ya da karşı gelme ve saldırganlık gibi dışsallaştırma sorunları deneyimlemektedirler. Bunlara ek olarak ebeveynlerle çatışmalar da ergenlerde içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının şiddetlenmesinde etkili olmaktadır.

Ergenlik döneminde sağlıklı ebeveyn ilişkileri ve duygusal yetkinliğin ergenlerin normal bir gelişimsel süreç deneyimlemeleri açısından önemli olduğu birçok kaynakta vurgulanmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerin karşılaşılabilecekleri sorunlar dikkate alındığında onları içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları riskinden korumak gerektiği görülmektedir. Bu dönemde ergen ebeveyn ilişkisinin temelinde yer alan iletişim, destek, yakınlık ve kabul gibi faktörlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına karşı koruyucu özellikler olduğu dikkati çekmektedir. Bu bağlamda sağlıklı ergen ebeveyn ilişkisini destekleyen uygulamaların hem ergenlerin hem de ebeveynlerin psikolojik iyilik hali için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Ergen ebeveyn ilişkisini duygusal yetkinlik açısından destekleyen Ergenleri Dikkate Almak- EDA programına ilişkin yapılan çalışmalar, somatik yakınmalar, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları gibi ergenlik döneminde yaygın görülen sorunlarda programın etkili olduğunu ortaya koymuştur (Kehoe ve ark., 2013; 2014; 2015). Bununla birlikte EDA programının etkililiği sadece Avusturalya örnekleminde incelenmiştir. Farklı ülke ve kültürlerde EDA programının etkililiğinin incelenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda ergenlerden duygu düzenleme becerilerine yönelik ölçüm alınmadığı dikkat çekmektedir.

Bu çalışma kapsamında evrensel temelli, duygu-odaklı ebeveyn müdahale programı olan “Ergenleri Dikkate Almak- EDA”, orijinal adıyla “Tuning in to Teens- TINT” programının Türk kültürüne uyarlaması yapılarak etkililiği incelenmektedir. Müdahale programının etkililiği kapsamında ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerileri ile ergenlerin duygu düzenleme ilişkileri, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları ve ebeveynleriyle ilişki deneyimleri değerlendirilmektedir. Bu programın ebeveynlerin duygu koçluğu uygulamalarını iyileştirerek ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin desteklemesi beklenmektedir. Özetle bu tez çalışmasının ergenlerin

duygusal yetkinliğine ve ebeveynlerinin ebeveynlik uygulamalarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



I. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe doğru geçmekte olduğu gelişimsel bir süreci ifade etmektedir. Bu dönem, bir geçiş süreci olmakla birlikte beyin, düşünce, beden ve sosyal ilişkiler bağlamında çeşitli değişiklikleri de beraberinde getirmektedir (Santrock, 2020). Ergenlik, gelişimsel süreçler içinde ortalama olarak 11-18 yaş arasına denk gelmektedir. Ergenlik dönemi erken 11-14 yaşları, orta 15-17 yaş ve geç (18-20) ergenlik olarak üç evreye ayrılmaktadır (Gale Dolgin, 2014; Parlaz ve ark., 2012).

G. Stanley Hall, ergenlikte şiddetli ruh hali değişimleriyle birlikte coşku ve huysuzluğun bir arada yaşanması, gelişimsel görevlerin yarattığı stres ve sıkıntı ile birlikte ergenlerin özerkliğini inşa etmeye çalışması sonucu ergenliğin fırtına ve stres içeren bir dönem olduğunu belirtmektedir. Margert Mead'e göre fırtına ve stres dönemi kültüre özgü bir kavramdır ve bu kavramın bu döneme özgü evrensel bir karakteristik olarak değerlendirilmemesi gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle ergenlik döneminin krizleri, zorlanmaları kültürden kültüre değişiklik göstermektedir ve bazı kültürlerde stres yaşanmadan bu dönem deneyimlenmektedir (Demos ve Demos, 1969; Şimşir Gökalep ve Koç, 2023). Özetle ergenlik dönemi gerek başlangıcı ya da bitiş süresi olsun gerek çeşitli özellikleri olsun kültürlere ve toplumlara göre değişiklik gösterebilmektedir (Doğan ve ark., 2012).

Yukarıda değinildiği üzere ergenlik dönemi en genel tanımıyla yetişkinliğe geçiş süreci olmakla birlikte fiziksel, bilişsel, kimlik, sosyal ve duygusal gelişim alanlarında dikkate değer değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki en önemli gelişim alanlarından birisi fiziksel büyümedir. Fiziksel büyüme hem ebeveynler tarafından hem de çevre tarafından fark edilen, en belirgin ve görünür olan değişimlerin olduğu gelişim alanıdır (Santrock, 2020). Ergenlik dönemi boyunca beyin aktif olarak büyümektedir. Yirmili yaşların ortalarına kadar beyin olgunlaşmaya devam etmektedir; orta ön korteks (öz düzenlemeden sorumlu) olgunlaşan son bölgelerden biridir (Casey ve ark., 2011; Siegel, 2020). Ergenliğin başlangıcına denk gelen 12 ila 13 yaş civarında

hızlı bir beyin büyümesi dönemi gerçekleşmektedir. Bu yaş aralıklarında beyinde çok sayıda yeni nöron oluşmakta ve binlerce yeni bağlantı kurulmaktadır (McCormick ve Mathews, 2010; Siegel 2020; Tamnes ve ark., 2013). Söz konusu bu gelişim, duygular ve hafızadan sorumlu kısım olan limbik sistemde başlayıp, rasyonel düşünme ve dürtü düzenlemeden sorumlu ön (frontal) loblarda tamamlanan aşağıdan yukarıya şeklinde bir yol izleyerek gerçekleşmektedir (Blakemore ve Mills, 2014; Steinberg, 2015).

Beyinde meydana gelen olgunlaşma ile birlikte ergenlerin düşünme biçimleri dramatik bir şekilde değişmektedir; daha hızlı düşünme, çevrelerini daha eleştirel bir şekilde değerlendirme ve giderek daha karmaşık konular üzerinde düşünebilme becerisi de artmaktadır (Santrock, 2020). Bu dönemde, siyah beyaz düşünme yerine aradaki griyi düşünmek için artan bir kapasite gözlenmektedir (Kazi ve Galanaki, 2020; Santrock, 2020; Wadsworth, 2015). Dahası, bu dönemde artan soyut düşünme kapasitesi ile birçok ergen kendi düşünce ve duygusal süreçlerinin giderek daha fazla farkına varma imkanı bulmaktadır (Clarke ve Harrison, 2001).

Biyolojik ve bilişsel değişimlere paralel şekilde ergenlik döneminde bireyler kimlik gelişimi olarak ifade edilen kendilerini yeniden tanımlama sürecine girmektedirler. Bu süreç kendini yansıtmayı içermektedir ve sürekli değişim içermektedir (Atak, 2011; Côté 2009; Phinney 2008; Siegel 2020). Ergenin kendi kimliğini ve özerkliğini keşfedebilmesi için ebeveynlerden uzaklaşma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Kimlik gelişimi sürecinde ergenler çoğunlukla ebeveynlerinin fikirlerini reddederek, onlara mesafe koymaktadırlar (Morsünbül, 2005). Sağlıklı bir kimlik gelişimi için ebeveynlerin, ergen çocuklarının özerkliğini desteklemesi, duygu ifadelerini kabul ederek, çocukları için güvenli üs olmaya devam etmeleri önemlidir (Katz ve Hunter, 2007; Moretti ve Holland, 2006; Steinberg, 2010).

Çalışmalar ergenlik döneminde aile içi çatışmaların arttığını göstermektedir. Özellikle erken ergenlik döneminde ebeveynle geçirilen zaman ve yakınlığın azaldığı; ebeveynle çatışma sıklığının arttığı saptanmıştır. Ancak çatışma konularının sıklıkla odayı temiz tutma, ders çalışma ve ekran kullanımı gibi gündelik olaylar olduğu ifade edilmektedir (Laursen ve Collins, 2009; Walters, 2012). Orta ergenlik döneminde çatışmaların sıklığı azalmakla birlikte yoğunluğunun arttığı belirtilmektedir. Ergenliğin

sonlarına doğru aile içi ilişkilerin daha stabil ve demokratik bir hale dönüştüğüne değinilmektedir (Laursen ve Collins, 2009; McKinney ve Renk, 2011; Siegel, 2020; Walters, 2012). Ergenlik döneminde yaşanan aile içi çatışmalar genellikle olumsuz olarak algılanmakla birlikte orta düzeyde çatışmaların çocuğun kimlik kazanımı sürecinde destekleyici olduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2000). Aynı zamanda olumlu ebeveynlik uygulamalarının, bu dönemin uyumlu ve sağlıklı geçirilmesinde koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Katz ve Hunter, 2007; Stocker ve ark., 2007). Yukarıdaki bilgilerin ışığında ebeveynlerin, ergenlikte görülen gelişimsel değişiklikleri anlamaları, beklentilerinin gerçekçi olmasına katkı sağlayabilir ve onların yaşadığı zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olan destekleyici ebeveynlik için alan açabilir (Lorber ve O'Leary, 2005; Siegel, 2020).

Ergen çocukları tarafından reddedilmiş hissedilen ve onlara nasıl tepki vereceğini bilemeyerek çaresiz hissedilen ebeveynlerin, çocuklarının ergenliğe geçiş sürecinde yüksek düzeyde stres deneyimledikleri bildirilmektedir (Parke ve Buriel, 2006; Steinberg, 2000; Taylor ve Lopez, 2005). Ebeveynlerin deneyimlediği yüksek düzeyde stresle birlikte, ergenlerin artan olumsuz duygulanımı, hızlı ruh hali değişiklikleri ve zorlayıcı özerklik davranışları ebeveyn-ergen ilişkisinde çatışmalara yol açmaktadır (Dumas, 2005; Sedlar ve Hanson, 2001; Steinberg, 2000).

Ergenlik döneminde ailenin ve toplumun beklentilerinin artışı ve bu beklentilerin sonucu olarak ortaya çıkan onay alma ihtiyacı ve özerklik ihtiyacı arasında gel git yaşayan ergenler, duygusal sorunlar yaşayabilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin artan psikolojik kontrol davranışları ve özerkliği kısıtlama çabaları da ergenlerin engellenmişlik ve hüsrana sonucu öfke duygularını yoğun yaşamasına yol açabilmektedir (Kehoe, 2014; McElhaney ve ark., 2009; Siegel 2020; Thompson, 2011; Zimmerman ve Iwanski, 2014). Diğer bir ifadeyle ergenlik döneminde duygulanım, duygu ifadesi ve duygu düzenleme konularında güçlükler görülebilmekte ve bu alandaki gelişimin karmaşık ve tutarsız bir örüntü izlediği ifade edilmektedir (Larson ve ark., 2002; Siegel, 2020). Araştırmalar, erken ergenlik döneminde daha fazla olumsuz duygu ve daha az olumlu duygu deneyimlendiğini ortaya koymaktadır (Larson ve ark., 2002). Orta ergenlik döneminde ergenlerin mutluluk düzeyinde zamanla bir azalma olmaktadır

(Rosenblum ve Lewis, 2003). Erken ergenlikten yetişkinliğe kadar geniş bir aralıkta yer alan örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada duygu düzenleme becerisinin en aza indiği gelişimsel dönemin orta ergenlik olduğu görülmüştür (Zimmerman ve Iwanski, 2014). Larson ve arkadaşlarının (2002) yaptığı boylamsal araştırmada ise geç ergenlik döneminde duyguların değişkenliğinin azaldığı ve göreceli mutluluk seviyelerinin daha tutarlı olduğu saptanmıştır.

Ergenlik döneminde öz bilinç duyguları başlığı altında tanımlanan suçluluk, utanç, mahcubiyet, gurur ve kıskançlık gibi duygular da artmaktadır (Frankenberger, 2000; Rosenblum ve Lewis, 2003). Ayrıca bu dönemde bir duygu tetikleyicisine karşı aynı anda iki çelişkili duygu hissedilebilmektedir. Buna ek olarak üzüntü, korku-kaygı, öfke ve tiksime gibi temel duygular da daha yoğun deneyimlenmektedir (Rosenblum ve Lewis, 2003; Westenberg ve ark., 2004). Ergenler duyguları maskeleyen konusunda uzmanlaşmaya başlamaktadır. Bu durum ebeveynlerin, ergenlerin endişe, üzüntü, hayal kırıklığı, suçluluk ya da utanç gibi duygularını tespit etmelerini zorlaştırmaktadır. Ayrıca ergenlerin duyguları sosyal normlara uygun ve kabul edilebilir şekilde gösterme becerisi gelişmeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde kaygı, üzüntü ve öfke gibi zorlayıcı duygular yoğun deneyimlendiği zamanlarda bu duyguları maskeleyenin sonucunda duygu düzenlemeye ilişkin zorlukların ortaya çıktığı belirtilmektedir. (Kehoe, 2014; Larson ve ark., 2002; Thompson 2011).

Ergenlik döneminde duygu düzenlemede etkili olan ön loblar ve limbik sistem gibi beyin bölgeleri arasındaki bağlantıların artmasıyla duygu düzenleme becerilerinin de arttığı belirtilmektedir (Somerwille ve ark., 2010; Siegel, 2020). Ancak ergenlik döneminde yoğunluğu ve değişkenliği artan duygular için daha kapsamlı duygu düzenleme stratejilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Duyguları düzenleme konusunda sınırlı repertuvara sahip olan ergenler, genellikle duygularını düzenlemek yerine bastırma stratejisini kullanmaktadırlar. Bastırma stratejisi bazı zamanlarda kolaylık sağlamakla birlikte uzun vadeli ve yaygın kullanıldığı durumda iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler göstermektedir (Berking ve ark., 2012). Zimmerman ve Iwanski'nin (2014) yaptığı çalışmada orta ergenlik döneminde öfke, üzüntü ve korku duygularıyla baş etmek için zorbalık ve pasif kaçınma davranışlarının kullanıldığı saptanmıştır. Ayrıca ergenlikte

duygu düzenleme konusunda sosyal destek arama ve duygusal başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığı belirtilmektedir (Blanchard-Fields ve Coats, 2008). Bu bilgiler ışığında ergenlik döneminde duygu ifade etme ve işlevsel duygu düzenleme repertuvarlarının genişletilmesinin ve desteklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme repertuvarının genişlemesi ile ergenler öfke, kaygı, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi duygularını bastırmak ya da bu duygulara saldırganlıkla tepki vermek yerine daha işlevsel başa çıkma mekanizmaları kullanabilirler (Kehoe, 2014).

Ergenlik döneminde yaşanan değişimler ergenlerde bir yandan yetkinliği artırırken bir yandan da duygu düzenlemeye ilişkin bazı zorlanmalar ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin, ergen ebeveyn ilişkisinde yaşanan yoğun çatışmalarla birlikte ortaya çıkan işlevsiz duygu düzenleme ve baş etme yöntemleri ergenlerin duygusal gelişimini olumsuz etkilemektedir (Klimes-Dougan ve ark., 2007; Modecki ve ark., 2017). İşlevsiz baş etme yöntemleriyle ilişkili olarak içselleştirme ve dışsallaştırma bozuklukları gibi psikopatolojiler bu dönemde sıklıkla görülmektedir (Belfer, 2008; Garnefski ve ark., 2005; Silk ve ark., 2003).

1.1.1. Ergenlik Döneminde Gelişimsel Psikopatoloji Bakış Açısı ile İçselleştirme ve Dışsallaştırma Sorunları

Gelişimsel psikopatoloji bakış açısı, sağlıklı gelişimde yaşanan sapmalar sonucu ortaya çıkan davranışsal uyumsuzluk ya da psikopatolojik durumları gelişimsel bir mercekten incelemek ve açıklamak amacıyla bütünleştirici bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır (Cicchetti ve Hinshaw, 2002; Cicchetti ve Rogosch, 2002; Kazdin ve ark., 1997; Morsünbül ve ark., 2019). Ergenlik dönemi, yetişkinliğe geçişin en önemli adımı olmakla birlikte birçok değişikliği ve stres faktörünü içermektedir; bu nedenle bu dönemin gelişimsel psikopatoloji açısından incelenmesi önemlidir (Cicchetti ve Rogosch, 2002). Ergenlik dönemine yönelik yapılan çalışmalar içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının nispeten yüksek oranda birlikte görülebildiklerini ortaya koymaktadır (Garnefski ve ark., 2005). İçselleştirme bozuklukları depresyon, kaygı ve psikosomatik yakınmaları içermektedir. Bu bozukluklarda üzüntü gibi olumsuz duyguların süreğenliğini azaltmaya ve neşe gibi olumlu duyguları artırmaya yönelik

düzenleme becerilerinde sorunlar gözlenmektedir (Te Brinke ve ark., 2020; Cole ve ark., 2019). Dışsallaştırma bozuklukları ise dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, davranım bozukluğu ya da karşıt gelme bozukluğu gibi bireyin yaşadığı zorlanmanın dışarıya yöneltilebildiği ve dışarıdan gözlemlenebilen psikopatolojileri içermektedir. Dışsallaştırma bozuklukları, öfke ve altında yatan duyguların düzensiz deneyimlenmesi ve davranışsal düzensizlikle karakterize edilmektedir (Dearing ve ark., 2002; Garnefski ve ark., 2005). Genel popülasyondaki yaygınlık oranları incelendiğinde ergenlerin yaklaşık %15-20'sinin ciddi duygusal veya davranışsal rahatsızlık belirttiği görülmektedir (Offer ve Schonert-Reichl, 1992). Depresyona ilişkin nispeten güncel bir meta analiz çalışmasında 10-19 yaş aralığındaki ergenlerin %34'ünün (üçte biri) hafif düzeyde depresyondan muzdarip olduğu saptanmıştır (Shorey ve ark., 2022). Ergenlik döneminde de tıpkı yetişkinlikte olduğu gibi kadınlarda içselleştirme sorunlarının, erkeklerde dışsallaştırma sorunlarının daha yaygın olduğu saptanmıştır (Garnefski ve ark., 2005; Offer ve Schonert-Reichl, 1992). Kadınların daha çok duygu odaklı olmaları ve tekrarlayıcı düşünmeye daha yatkın olmaları nedeniyle depresyona yatkınlıklarının daha fazla olduğu belirtilmektedir. Depresyonun görülmesinde cinsiyete özgü farklılıklar biyolojik gelişimle ortaya çıkan dopamin aktivasyonun ve gonadal hormon değişimlerinin kadın ve erkeklerde farklı olmasıyla da ilişkilendirilmektedir (Demirpençe Seçinti ve Akkın Gürbüz, 2021; Thayer ve ark., 2003). İçselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının ortaya çıkmasında rol oynayan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden bir kısmı; ergen özellikleri (duygusal yetkinliğin yetersiz olması, işlevsiz başa çıkma becerileri, zor mizaç gibi), ebeveyn özellikleri (örn. zor mizaç, düşük düzey duygusal yetkinlik, psikopatoloji vb.), destekleyici olmayan ebeveyn tutumları (kontrolcü, duyguları önemsemeyen uygulamalar gibi) ve ailesel faktörler (örn. güvensiz bağlanma, aile çatışması vb.) olarak belirtilebilir (Helland ve ark., 2024; Schäfer ve ark., 2017; Walton ve Flouri, 2010).

Alanyazın incelendiğinde ergenlikte yaşanan içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının temelinde duygu düzenlemede yaşanan zorlukların olduğu göze çarpmaktadır (Brenning ve ark., 2021; Helland ve ark., 2024; Kökönyei ve ark., 2024). İçselleştirme bozuklukları görülen ergenlerde, öfkeyi bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanıldığı, üzüntü duygusunu hafifletmede zorluk yaşandığı

ve olumlu duyguları sürdürme becerisinin düşük olduğu vurgulanmaktadır (Fernández-Berrocal ve ark, 2006; Silk ve ark. 2003; Suveg ve Zeman, 2004; Yap ve ark., 2014). Benzer şekilde ergenlik döneminde yoğun yaşanan duygular, beklenen onay alınamadığında hızla hoş olmayan bir duyguya dönüşerek daha dürtüsel tepkiler verilmesine ve dışsallaştırma bozukluklarının görülmesine yol açabilmektedir (Ak ve ark., 2023). İçselleştirme sorunlarından kaygıya yönelik yapılan bir çalışmada cep telefonu kayıtları kullanılarak 9-13 yaş arasındaki ergenlerin kaygı düzeyleri ve duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Sonuçlarda kaygılı ergenlerin, kaygılı olmayan ergenlere kıyasla daha fazla fizyolojik tepki verdiği ve olumsuz duygulanım deneyimlediği, yeniden değerlendirme gibi etkili bilişsel davranışçı duygu düzenleme yöntemlerini ise daha az kullandığı saptanmıştır (Garnefski ve ark., 2005; Tan ve ark., 2010). Buna ek olarak, özellikle erken ve orta ergenlik döneminde oldukça yaygın görülen somatik şikayetlerin de duygusal yetkinlikle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Beck, 2008; Campo, 2012). Duygusal uyarılmanın sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel sinyalleri tanıma ve analiz etmede zorluk yaşayanlarda duygusal sıkıntının daha çok somatize edildiği belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle duygularını farkında olmayan kişilerin uzun süreli fiziksel uyarılmalar yaşaması ve bu uyarılmaların somatik yakınmalara dönüşmesi olasılığının yüksek olduğu belirtilmektedir (Beck, 2008; Kehoe ve ark., 2014; Lumley ve ark., 1996; Rieffe ve ark., 2004). Dışsallaştırma bozukluklarına yönelik yapılan bir çalışmada ise duygu düzenlemede güçlükler ile dürtüsellik alt boyutunu içeren tepkisel saldırganlığın ilişkili olduğu bulunmuştur (Özdoğan ve Cenkseven Önder, 2018). Garnefski ve arkadaşlarının (2005), yaptığı başka bir çalışma sonucunda, dışsallaştırma bozukluklarında duygu düzenleme için kaçınma stratejisinin yaygın kullanıldığı görülmüştür.

Ergenlik dönemine ilişkin yapılan araştırmalar ebeveynlerin içselleştirme bozuklukları ile ergenlerin içselleştirme bozuklukları arasında bir örtüşme olduğunu ortaya koymaktadır (Piche ve ark., 2011). Yani, kaygılı ebeveynlerin ergen çocuklarında da kaygı (Ginsburg ve Schlossberg, 2002), depresif ebeveynlerin ergen çocuklarında da depresyon (Lovejoy ve ark. 2000) ve somatik şikayetleri yoğun olan ebeveynlerin ergen çocuklarında da somatik yakınmalar yaygın olarak görülmektedir (Gilleland ve ark., 2009).

Özetle ergenlikte görülen içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarında cinsiyet ya da genotip gibi bazı risk faktörleri değiştirilemez faktörler iken duygusal yetkinlik, ebeveynlik tutumları, ebeveynin ruh sağlığı gibi bazı faktörler müdahaleler aracılığıyla iyileştirilebilir faktörlerdir (Garber, 2006; Modecki ve ark., 2017). Bu kapsamda ruh sağlığını koruma ve önlemeye yönelik olarak işlevsel duygu düzenleme stratejileri edinmeyi sağlayan duygusal yetkinliğin artırılmasına yönelik uygulamaların oldukça faydalı olduğu düşünülmektedir (Dozois ve ark., 2009; Campo, 2012; Kökönyei ve ark., 2024; Modecki ve ark., 2017).

1.2. Duygusal Yetkinlik

İnsanoğlu için dünyaya geldiği ilk andan itibaren duygularını anlama, ifade etme ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket etme becerileri kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalara göre temel duygular (öfke, üzüntü, korku, mutluluk ve tikslenme gibi duygular) iki yaşa kadar ortaya çıkmaktadır ve yaş ilerledikçe duyguların dışavurum tarzları ve buna ilişkin beceriler de gelişmektedir (Demir, 2024; Denham, 2012; Goleman, 2020). Duygulara ilişkin beceriler genel olarak duygusal yetkinlik başlığı altında toplanmaktadır. Duygu kelimesi, Latince hareket etmek anlamına gelen “motere” kelime kökünden gelmektedir. Kelime kökünden anlaşıldığı üzere duygular organizmada harekete geçmeyi sağlayan dürtüler olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2020). Plutchik (1982) duyguyu otonom sinir uyarımını, bilişsel süreçleri, öznel değişiklikleri ve eylem dürtüsünü harekete geçiren tepkiler dizisi şeklinde ifade etmiştir. Bir başka görüşe göre ise duygu, belirli bir zorlanmaya ya da fırsata yönelik ortaya çıkan biyolojik temelli ve kısa süreli algı, fizyoloji ve eylem kalıpları olarak tanımlanmaktadır (Keltner ve Gross, 1999). Duyguların bir uyarana yönelik ortaya çıkması, organizmayı harekete geçirmesi ve görece kısa süreli olması konusunda ortak görüşler bulunmaktadır (Demir, 2024).

Duyguların bazı işlevleri bulunmaktadır. Örneğin, öfke duygusu bireyin kendini koruması ve savunması için harekete geçmesinde etkili olmaktadır. Korku duygusu bireyi yaklaşan tehlikelere karşı uyararak tetikte olmayı ve hayatta kalmayı sağlamaktadır. Üzüntü duygusu ise keder, yas ve bakım alma ihtiyacını ortaya koymaktadır. Kısaca her duygu, bedeni farklı bir işlev doğrultusunda davranışa

hazırlamaktadır (Goleman, 2020). Duygular bir işlev doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Ancak bu işlevlerin gerçekleştirilmesi için hem bireysel hem de kişilerarası düzlemde duyguları anlamak ve onlar üzerinde yetkinlik kazanmak önemli olmaktadır.

Duygusal yetkinlik kavramı duyguları tanıma, anlama, ifade etme, işlevsel bir şekilde düzenleme, ilişki kurma ve sürdürme ve yaşamın zorluklarıyla baş etmeyi içeren beceriler bütünüdür. Diğer bir ifadeyle duyguların fark edilmesi, deneyimlenmesi, ifade edilmesi ve işlevsel bir şekilde düzenlenmesi olarak da açıklanmaktadır. Duygu ile ilişkili sosyal işlemler duygusal öz yeterlilik olarak da ifade edilmektedir (Denham, 2019; Saarni ve ark., 2007). Duygusal yetkinlik kavramının alanyazında duygusal sosyal yeterlik olarak da yer aldığı görülmektedir (Halberstadt ve ark., 2001). Bu kavramın yetişkin gelişiminde ve iş yaşamında ise duygusal zeka olarak isimlendirildiği görülmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Ancak Goleman (2020) duygusal zeka ve duygusal yeterlik konusunda küçük bir ayrım yapmaktadır. Onun görüşüne göre duygusal zeka öz düzenleme ve onunla ilişkili becerileri öğrenme kapasitesi olarak tanımlanırken; duygusal yeterlilik bu kapasitenin ne kadarının becerilere aktarılabilirdiği üzerinden ifade edilmektedir. Bu kapasitesinin becerilere aktarılmasına ilişkin duygusal yetkinlikle ilişkili sekiz beceriden söz edilmektedir. Bunlar sırasıyla kişinin duygularının farkında olması, başkalarının duygularının farkında olması, kültürüne uygun duygularını ifade etmesi, başkalarının duygusal deneyimlerine empati göstermesi, kendi duygu ifadelerinin başkaları üzerindeki etkisini anlama, istenmeyen duygulara yönelik işlevsel öz düzenleme yöntemleri kullanma, ilişkilerin yapısında ve doğasında duyguların nasıl iletildiğinin etkisini farkında olmak ve duygusal öz yeterlilik (duygusal deneyimi kabul etme becerisi) olarak belirtilmektedir (Saarni ve ark., 2007). Bu beceriler, genel olarak duygusal bilgi, duyguyu ifade etme, duygusal düzenleme ve empati başlıkları altında da incelenmektedir.

1.2.1. Duygusal bilgi

Duygusal bilgi, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve anlama becerisiyle birlikte bu duyguları isimlendirmesi ve bağlamsal ipuçlarını fark edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Denham, 2019). Diğer bir ifadeyle duygusal bilgi, duygulara

ilişkin içgörü kazanma olarak da tanımlanabilir. Duygusal bilginin kazanılması için ilk adımın yüz ifadeleri olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar bebeklerin 2,5 aydan itibaren tam ve kısmi üzüntü, ilgi, öfke ve neşe yüz ifadelerini tanıyabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, bir yaşından küçük bebeklerin yüz ifadelerinden duygulara ilişkin çıkarımlar yapabildiğini göstermektedir (Izard, 1994; Meltzoff, 1995). Yüz ifadelerine ek olarak duygusal bilginin zenginleşmesi ve gelişebilmesi için bebeklikten itibaren ebeveynlerin kullandığı duygu dili, aile içindeki iletişim, -mış gibi yapılan ve duyguların konuşulduğu oyunlar, çocukların duygularına gösterilen tepkiler ve günlük hayatta konuşulan duygusal ifadelerin önemli olduğu vurgulanmaktadır. (Denham ve Auerbach, 1995; Denham ve Kochanoff, 2002). Raikes ve Thompson'ın (2008) yaptığı boylamsal bir araştırma, güvenli bağlanma örüntüsünün çocukta duygu dili kullanmayı yordadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda çalışmada duygulara ilişkin konuşmalar yapan ebeveynlerin çocuklarının, başkalarının duygularına ilişkin perspektif alma becerilerinin daha iyi olduğu saptanmıştır.

Duygusal bilginin kazanımına ilişkin yapılan çalışmalar üç yaş itibariyle çocukların duyguları tanıyarak, duygulara ilişkin çıkarımlar ve 3-4 yaşla birlikte duyguların kaynağının dış nedenlerle ilişkili olabileceğine yönelik çıkarımlar yaptığını ortaya koymaktadır. Sosyal bağlamlara göre duygularını maskeleyme veya gösterme ihtiyacına yönelik kavrayış ise dört yaşında görülmektedir (Pala ve Lewis, 2020). Araştırma sonuçlarına göre çocuklar 5 yaşla birlikte aynı durumda verilen çeşitli duygusal tepkilerin arkasında farklı arzu ve kişilik özellikleri olduğunu kavramaya başlamaktadırlar (Pons ve ark., 2004). Duyguların yoğunluğunun zamanla azalabileceğine ve bu duyguların ortaya çıkmasında kimi zaman geçmiş deneyimlerin etkili olduğuna ilişkin bilgi ise 6 yaşla birlikte kavranmaktadır (Baron-Cohen ve ark., 2010). Duyguları sözlü olarak doğru bir biçimde etiketleyerek ifade etme yeteneği ise 10 yaşına kadar gelişmeye devam etmektedir (Vicari ve ark., 2000). Kısaca ergenlik dönemine kadar duyguların farklı yönlerine ilişkin gelişim devam etmektedir. Örneğin duygu kelimelerinin kullanımına ilişkin İngilizce üzerinden yapılan bir çalışmada duygu kelimelerine ilişkin bilginin ergenlik dönemine kadar iki yılda bir, iki misli artış gösterdiği saptanmıştır (Baron-Cohen ve ark., 2010). Ergenlikte bilişsel gelişimle birlikte gelişen perspektif alma becerisi, bireyin kendisinin ve başkasının duygularının

içsel duyumlarına, kaynaklarına ve duygu ifadelerine ilişkin çıkarımlar yapmasını sağlamaktadır (Pala Sağlam, 2024). Kısaca yapılan çalışmalar yaşı ilerlemesi ve gelişimle birlikte duygulara ilişkin daha karmaşık ve kapsamlı bilginin geliştiğini ortaya koymaktadır (Denham, 2019). Duygusal bilginin kazanımında yaşa bağlı ve çevreye bağlı değişim ve gelişimlerle birlikte bireyin içsel duygu deneyiminin farkında olması da oldukça önemlidir. Bireyin sisteminde yaşanan fizyolojik, bilişsel ve sosyal göstergeleri tanıması ve fark etmesi duygusal bilginin doğru yorumlanması için gerekli olmaktadır. Örneğin yaşanan fizyolojik bir rahatsızlığın bir duygu deneyimiyle ilişkili olarak ortaya çıkıp çıkmadığının farkında olmak duygularını tanıma ve anlama için oldukça önemlidir (Southam-Gerow, 2020).

Özetle duygusal bilgiye yönelik zenginlik, çocuğun ya da ergen bireyin stresli ve zorlandığı zamanlarda ebeveynlerinden, akranlarından ve çevresinden sosyal destek aramasını sağlamaktadır. Aynı zamanda duygularını sözel olarak paylaşmak çocuk için içsel duygu düzenleme becerilerinin kazanılmasına da alan açmaktadır. Diğer bir ifadeyle bireyde duyguları tanıma ve anlamaya yönelik anlayışın gelişmesiyle birlikte duyguları ifade etme ve duygu düzenleme gibi diğer duygusal yetkinlik becerileri de ortaya çıkmaktadır (Saarni ve ark., 2007; Denham, 2019). Bu açıdan duygusal bilgi, duygusal yetkinliğin ilk ve temel aşaması olarak düşünülebilir.

1.2.2. Duyguyu İfade Etme

Duygusal yetkinlik için kritik öneme sahip olan bir başka kavram duyguyu ifade etme becerisidir. Duyguyu ifade etme, bireyin bağlama uygun olarak duygularını gösterme ve kelimelerle ifade etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Denham, 2019). Duygu ifadesi biliş, biyoloji ve kültür etrafında şekillenmektedir. Yani birey duygularını ifade ederken aynı zamanda kendisiyle ve kültürüyle ilgili de bilgi vermektedir (Pala Sağlam, 2024). Duygusal yetkinliği olan bireyler, duygularını amaca ve sosyal bağlama uygun olarak kapsamlı bir şekilde ifade edebilmektedir (Denham, 2023).

Araştırmalar, kültüre ve sosyal ilişki dinamiklerine göre duyguları sergileme şekillerinin değiştiğini göstermektedir (Mesquita ve Boiger, 2014). Örneğin bireyci kültürlerde bağımsız benliğe verilen önem nedeniyle duygu ifadelerinde bireyin istek ve ihtiyaçlarının ön planda olduğu belirtilmektedir. Bu kültürlerde gurur ve öfke gibi bireyselliğe atfedilen duyguların daha çok ifade edildiği vurgulanmaktadır. Toplulukçu

kültürlerde ise ilişkisel benlik ön planda olmaktadır ve ilişkiler bağımlı bir çerçevede yapılmaktadır. Bu nedenle toplulukçu kültürlerde, toplumun istek ve ihtiyaçlarını temel alan duygular ifade edilmektedir. Ayrıca bu kültürlerde duygu deneyimleri, daha çok kişilerarası ilişkiler çerçevesinde şekillenmektedir. Türk kültürüne bakıldığında ise Doğu'nun toplulukçu değerleri ile Batı'nın bireyci değerleri arasında geçiş durumunda olan, bireyci-toplulukçu bir yapıda olduğu görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2012). Türk kültüründe yapılan bir araştırmada annelerin, çocuklarını duygusal tepkilerini kontrol etmeleri yönünde teşvik ettiği saptanmıştır (Okur ve Çorapçı, 2016). Yapılan çalışmalar çoğu kültürde olumsuz duyguların ifadesinin onaylanmadığını, olumlu duygu ifadesinin ise pekiştirildiğini göstermektedir. Toplumsal kuralların bir yansıması olarak ebeveynler, çocuklarının duygularına verdikleri tepkilerde olumsuz duyguları görmezden gelirken, olumlu duygulara daha çok yanıt verme eğiliminde olmaktadır. Kısaca ebeveynlerin duygulara ilişkin tepkileri hem bireysel özelliklerini hem de kültüre özgü yapıları içermektedir (Pala Sağlam, 2024). Örneğin ebeveynler üzüntü duygusunun ifadesine yönelik koruyucu yanıtlar verirken öfke duygusunun ifadesine yönelik daha çok cezalandırıcı tepkiler vermektedir. Böylece çocuklar üzüntü duygusunu daha kolay ifade ederken, öfke duygusunu bastırma ya da başka duygularla ifade etme eğiliminde olmaktadır (Çorapçı ve ark., 2012; O'Neal ve Magai, 2005; Wang, 2001; Wang ve Fivush, 2005). Ülkemizde yapılan bir çalışma annelerin öfke duygusuna kıyasla üzüntü duygusunun ifadesine daha çok izin verdiklerini ve pekiştirdiklerini ortaya koymaktadır (Çorapçı ve ark., 2012). Kısaca ebeveynlerin toplumsal kurallar çerçevesinde çocuklarının duygularına verdikleri tepkiler, çocukların duygulara ilişkin kararlarını ve ifade etme biçimlerini etkilemektedir (Pala Sağlam, 2024).

Ergenlikle birlikte duygu ifadelerini sosyal normlar çerçevesinde maskeleyen konusunda uzmanlaşma görülmektedir. Ancak ergenlikte çocukluk dönemine kıyasla duygular, daha yoğun yaşanarak aile içinde daha yüksek tonda ifade edilebilmektedir; aynı zamanda öfke ifadesi ve tepkisellik de bu dönemde daha fazla görülebilmektedir (Havighurst ve ark., 2015). Bu dönemde ebeveynlerin ergen çocuklarının duygularına tepkileri, zorlayıcı duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi için önemli bir role sahiptir. Bu açıdan sağlıklı duygu ifadelerini destekleyen ve bu konuda rehberlik eden

ebeveyn tepkilerinin, işlevsel duygu düzenleme becerisi için de zemin hazırladığı belirtilebilir.

1.2.3. Empati

Duygusal yetkinliğin bir diğer önemli boyutu ise empati kapasitesidir. Empati, kendini başkasının yerine koymak ve onunla birlikte hissetmek olarak tanımlanmaktadır. Empati kapasitesi diğer kişinin ne hissediyor olabileceğini hayal etmeyi ve karşıdaki kişinin duygusunu hissetmeyi, onu algılamayı içermektedir (Allemand ve ark., 2014; Bryant, 2014; Eisenberg, 2006; Goleman, 2020). Empati terimi, ilk olarak 1909 yılında psikolog Titchener tarafından İngilizce'ye 'empathy' kelimesi olarak kazandırılmıştır. (bkz. Stueber, 2008).

Empatinin ortaya çıkmasında ayna nöronların etkili olduğuna değinilmektedir. Ayna nöronların işlevi bireyin diğerini algıladığı deneyim ile kendi bedeninde deneyimlediği duygu, düşünce gibi arasında bir entegrasyon sağlamaktır (Gallese, 2003a; Goldman, 2009; Rizzolatti ve Sinigaglia, 2016). Empati becerisinde bireyin bilişsel gelişimi oldukça önemli olmaktadır. Örneğin zihin kuramının gelişimi empati kapasitesi için önemli bir gelişimsel basamaktır. Zihin kuramı başkalarının zihinsel durumlarını, niyetlerini, inançlarını ve arzularını fark etme ve bunlara ilişkin atıfta bulunma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Southam Gerow, 2020). Diğer bir ifadeyle empati için başkasının zihin durumunu onun bağlamı içinde değerlendirmek gerekmektedir. Kısaca empatinin ortaya çıkabilmesi için bireyin duyguları tanıma, anlama ve perspektif alma becerisinin olması gerekmektedir (De Vignemont ve Singer, 2006). Yetişkin kavrayışına yakın zihin kuramı becerisi ortalama olarak 4-5 yaş civarı ortaya çıkmaktadır (Gallese, 2003b; Moses ve Carlson, 2004). Ergenlikte ise daha önce değinildiği üzere bilişsel gelişimle birlikte soyut düşünme ve perspektif alma becerisi de gelişmektedir. Bunun sonucu olarak birey, başkalarının görüşlerine ilişkin derin bir içgörü geliştirmektedir. Buna ek olarak sosyal gelişimde artan akran ilişkileri empati becerisi için zengin bir içerik sağlamaktadır. Aynı şekilde, duygusal gelişimde yaşanan değişimlerle artan duygu repertuarı da empati gelişimini hızlandırabilmektedir. Kısaca ergenlik dönemi bir geçiş süreci olmakla birlikte bu döneme has bilişsel, sosyal ve duygusal birçok bağlamda yaşanan değişimler, empati kapasitesinin artmasında etkili

olmaktadır (Allemand ve ark., 2014; Bryant, 2014). Ayrıca aile sistemi içinde duyguları tanıma, anlama ve ifade etmeye yönelik ortamın sağlanmış olması da empati kapasitesinde kritik bir role sahiptir. Yani empati gelişiminde ebeveynlerin duygulara yönelik tutumları önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının duygularına empatik yanıtları, çocuklarının empatiyi model alarak da öğrenmesini sağlamaktadır (Mehrabian ve ark., 1988; Gottman ve DeClaire, 2017).

Özetle duyguları tanıma ve anlamada yetersiz olan bireyler empati kurmakta zorlanmaktadır. Bazı kişiler ise başkalarının yaşadığı duyguları tanıyabilmekte ancak o duyguyla karşılaşınca stres yaşayarak tepkisel yanıtlar verebilmektedir. Bu grupta olan kişilerin duyguyu tanımada güçlük çekmediği ancak o duyguyu düzenlemekte güçlük yaşadığı dikkat çekmektedir (Southam-Gerow, 2020). Yani empati kapasitesi için duygu farkındalığı ve ifadesi ile birlikte duygu düzenleme becerisinin de oldukça önemli olduğu görülmektedir.

1.2.4. Duygu düzenleme

Duygusal yetkinliğin öne çıkan boyutlarından biri duygu düzenleme becerisidir. Duygu düzenleme becerisi, içsel ve dışsal süreçler tarafından duygusal tepkilerin yoğunluğunun ve geçici özelliklerinin gözlemlenmesi, değerlendirilmesi ve gerektiğinde düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle kişinin duygusal deneyimlerini ve duygulara ilişkin tepkilerini izlemesi, yorumlaması ve bu doğrultuda değişiklikler yapması olarak da açıklanmaktadır (Southam-Gerow, 2020; Thompson, 1991; Thompson ve Lagattuta 2006; Yap ve ark., 2011; Zeman ve ark. 2006). Duygu düzenleme çalışmalarının önemli isimlerinden biri olan Gross (1998) duygu düzenlemeyi bireyin hissettiği duyguyu tanıma, duyguyu nasıl deneyimlediğini fark etme ve nasıl ifade edeceğini yönetme becerisi olarak ifade etmektedir. Birey, duyguları bastırma, hafifletme ya da arttırma gibi yöntemlerle duygulara ilişkin deneyimleri ve ifadelerini şekillendirebilmektedir (Koole, 2009). Duygu düzenleme süreçleri nörofizyolojik, bilişsel (dikkat işlevi vs.), sosyal, motivasyonel ve davranışsal alanlarda gerçekleşen otomatik veya farkındalıklı ve kontrollü süreçlerdir (Garner, 2010; Gross ve Thompson 2007). Duygu düzenleme kavramı duygusal bilgi ve duyguyu ifade etme becerileriyle de doğrudan ilişkili olmaktadır. Özellikle duygu ifadesinin, erken dönem

duygu düzenleme yöntemlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Southam-Gerow, 2020; Thompson ve Lagattuta 2006). Bu kapsamda yapılan boylamsal bir araştırmada erken çocuklukta duyguları adlandırma becerisi gösterenlerin, ergenlik döneminde daha işlevsel duygu düzenleme yöntemleri kullandığı saptanmıştır (Elsayed ve ark., 2021). Araştırmacılar, işlevsel duygu düzenlemenin bir duyguyu kontrol etmek, ortadan kaldırmak ya da değiştirmek yerine duygunun yoğunluğunu ya da süresini yani duygu deneyimini düzenlemeyi içerdiğini öne sürmektedir (Cole ve ark., 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Özellikle olumsuz duygular söz konusu olduğunda, dürtüsel ya da uygunsuz davranışları durdurma ve istenen yönde davranma becerisi işlevsel duygu düzenleme açısından oldukça önemli olmaktadır (Melnick ve Hinshaw, 2000). Araştırmalara göre, duyguları fark etme ve anlama, duygu kabulü, olumsuz duygu karşısında tepki kontrolü ve duygusal tepkiyi düzenleme amacıyla esnek ve duruma uygun davranma becerisi gibi öğeler işlevsel düzenleme becerisinin temellerini oluşturmaktadır. Bu becerilerin görece eksik olduğu durumlarda duygu düzenlemede güçlükler görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme kavramı; stres ve baş etme çalışmalarından, psikolojik savunma mekanizmalarına dayanan çalışmalardan ve işlevsel duygu teorisinden köklerini almaktadır. Gelişim psikolojisi yaklaşımı, duyguların düzenlenmesinde mizaç, aile, bağlanma ve çevre gibi çoklu faktörlere odaklanmaktadır (Southam-Gerow, 2020; Şahin Demirkapı, 2013). Gross (1998) duygu düzenlemede süreç modeli fikrini savunmuştur. Bu modelde duygu düzenleme yöntemleri beş kategoride tanımlanmıştır. Bu kategoriler; durum seçimi, durumsal ayarlama, dikkati verme, bilişsel değişim ve değerlendirmeler ve son olarak yanıt modülasyonudur. Durum seçiminde, olumlu duyguları arttırıp olumsuz azaltmak hedefiyle durumlar arasında seçim yapma söz konusudur. Durumsal ayarlama ise yeni bir durum seçmektense o durumun duygusal etkisini değiştirmeye yöneliktir. Üçüncü kategori olan dikkati verme, dikkatin duygunun kaynağı olan durumdan farklı bir noktaya yönlendirilmesidir. Dördüncü kategori olan bilişsel değişim ve değerlendirmeler ise duruma ilişkin zihinde yapılan değerlendirmelerde değişim ve düzenlemelerin yapılmasıdır. Son olarak yanıt modülasyonunda ise duygu tepkilerinin değişimi söz konusudur. İlk dört kategori duygu ifadesi ortaya çıkmadan kullanılırken, sonuncu kategori duygu ifadesi ortaya çıktıktan

sonra kullanılmaktadır. Duyguları bastırma ve duygulara ilişkin farkındalık yöntemlerinin beşinci kategoride yer aldığı söylenebilir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007; Kaya-Kurtman, 2024; Southam-Gerow, 2020). Duygu düzenlemeye ilişkin kuramsal açıklamalarda daha çok içsel duygu düzenleme yöntemlerine yer verildiği göze çarpmaktadır. Özellikle süreç modelinin içsel duygu düzenleme becerisi üzerinden değerlendirildiği dikkati çekmektedir. İçsel duygu düzenleme, bireyin duygusunu bedeninde ya da zihninde gerçekleşen bir değişim ile düzenlemeye çalışmasına dayanmaktadır (Bintaş Zörer ve Yorulmaz, 2022). İçsel duygu düzenleme yöntemlerinin işlevsel ve işlevsel olmayan yöntemler olarak ikiye ayrıldığına değinilmektedir. İçsel işlevsel duygu düzenleme, bilişsel ve duygusal süreçler sayesinde dikkati yönlendirmeye ve fizyolojik tepkilerin yönetimine dayanmaktadır. Bu kapsamda duygunun ortaya çıkmasında etkili olan mevcut durumu değiştirme değil, duruma ilişkin bakış açısını değiştirmeye dayanan bilişsel yeniden yapılandırma gibi yöntemler kullanılmaktadır (Acar ve ark., 2021; Koop, 1989; Morris ve ark., 2007). İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinde ise duygu ortaya çıktıktan sonra bastırma, deneyimsel kaçınma (fiziksel ve duygusal duyuları deneyimleme isteksizliği) ya da ruminasyon (geviş getirme) gibi yöntemlerle duygunun engellenmesi söz konusudur (Aldao ve ark., 2010; Gross ve John, 2003; Seligowski ve ark., 2016; Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenlemenin %98 oranında diğerleriyle birlikte gerçekleştirildiği ifade edilmektedir (Gross ve ark., 2006; Thompson, 1994). Bu nedenle son yıllarda dışsal duygu düzenlemeyi içeren sosyal destek arama yöntemleri de öne çıkmaktadır (Peña-Sarrionandia ve ark., 2015). Dışsal duygu düzenleme yöntemi kişilerarası etkileşimlerle duyguların düzenlenmesine dayanmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Dışsal duygu düzenlemenin de içselde olduğu gibi işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme olarak ikiye ayrıldığına değinilmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme, ebeveynlerden ya da akranlardan yardım istemek gibi sosyal etkileşimi kullanarak duyguların düzenlenmesini içermektedir (Acar ve ark., 2021; Morris ve ark., 2007). Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ise eşyalara zarar vermek, birine vurmak, bağırarak gibi duyguların olumsuz tutum ve davranışlarla ifade edilmesine dayanmaktadır (Acar ve ark., 2021). Dışsal duygu düzenleme yöntemlerinin kullanılmasında içsel yöntemler de önemli bir rol oynamaktadır. Diğer bir ifadeyle,

kişilerarası bağlamda ortaya çıkan duygular için dışsal duygu düzenleme yöntemleri ile birlikte içsel duygu düzenleme yöntemleri de etkili olmaktadır (Bintaş Zörer ve Yorulmaz, 2022).

Duygu düzenlemeye ilişkin son yıllarda öne çıkan görüşlerden birisi ise süreç modeli gibi içsel süreçlere odaklanan Siegel'in (2020) psikobiyolojik yaklaşımıdır. Siegel, duygu düzenlemeyi beynin el modeli metaforu üzerinden açıklamaktadır. Bu metafora göre bir elin bilekle birleşme noktası alt beyin ya da sürünge beyin kısmını, başparmak ise limbik yani duygularla ilişkili ve hafızadan sorumlu hipokampusun olduğu bölgeyi temsil etmektedir. Son olarak dört parmak ise ön korteksi sembolize etmektedir. Bu görüşe göre duyguları işlevsel bir şekilde düzenleyebilmek için elin yumruk yapıldığı (başparmağın avuç içiyle dört parmağın arasında durduğu) bir görsel model üzerinden tüm sistemlerin (alt, orta ve ön beyin) birbiriyle bağlantı halinde olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu bağ koptuğu durumda bedenin gaz pedalına benzetilen sempatik sistem devreye girmektedir ve birey yoğun duygular karşısında savaş, kaç ya da don tepkilerini vermektedir. Bununla birlikte tüm sistemler birbiriyle bağlantıda olduğunda parasempatik sistem yani bedenin fren pedalı devrede olmaktadır. Birey parasempatik sistem devredeyken kendini güvende hissetmektedir ve ön korteksin süzgecinden geçen işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanabilmektedir (Siegel, 2020; Siegel ve Bryson, 2020). Siegel'e (2020) göre ergenlikte deneyimlenen yoğun duygular sıklıkla sempatik sinir sistemini devreye sokmaktadır ve bireyler yoğun duyguları düzenlemekte güçlük çekmektedir. Kısaca bu görüşe göre bireyin duygusal uyarımı fark etmesi ve buna yönelik parasempatik sistemi aktive edici işlevsel duygu düzenleme yöntemleri kullanması oldukça önemli olmaktadır.

Duygusal yetkinliğin diğer öğeleri gibi duygu düzenleme becerileri de gelişimsel süreçlerle paralel gelişmektedir. Bebeklikte ilkel bir kendini yatıştırma mekanizması olan emme refleksi ile duygu düzenleme sağlanmaktadır (Cronkenberg ve Leerkes, 2004; Sarıtaş, 2012). Duygu düzenlemeye yönelik yapılan bir çalışmada henüz hareketli olmayan altı aylık bebeklerin göz kaçırma yöntemini, 12 aylık görece daha hareketli bebeklerin ise davranışsal kaçınma yöntemini kullandığı saptanmıştır (Mangelsdorf ve ark, 1995). Okul öncesi dönemde başlarda dışsal düzenleme ile ebeveynlerden duygu

düzenleme desteği alınırken, yaş ilerledikçe çocuk içsel mekanizmalarına başvurmaktadır (Saritaş, 2012; Zeman ve ark., 2006). Okul çağına gelindiğinde ise içsel duygu düzenleme repertuarı genişlemektedir. Bu dönemde duygu yönetiminde otorite figürleri, akran talepleri ve ilişkinin yakınlığı dikkate alınmaktadır (Denham, 2019; Saritaş, 2012; Zeman ve ark., 2006). Yapılan çalışmalar okul öncesi dönemde ve okul çağı döneminin başlarında daha çok davranışsal (hafifletme, maskeleye, abartma ya da değiştirme gibi) duygu düzenleme yöntemlerinin kullanıldığını ortaya koymaktadır. Ergenlikle birlikte ise bireyler sosyal normlara uygun duygu ifadesinde uzmanlaşmaktadır ve bu doğrultuda duygu düzenleme yöntemleri kullanmaktadırlar. Araştırmalara göre ergenlikten itibaren daha çok içsel düzenleme stratejileri devreye girmekte ve dikkat dağıtma ya da bilişsel yeniden değerlendirme yöntemleri gibi bilişsel süreçlerin aktif olduğu yöntemler kullanılmaya başlanmaktadır (Denham, 2019; Hunter ve ark., 2011; Pons ve ark., 2004; Saritaş, 2012; Yap ve ark., 2011; Zeman ve ark., 2006). Bununla birlikte ergenlikte duygu düzenleme becerilerinde %88 oranında azalma olduğu da belirtilmektedir (Bowers ve ark. 2011). Bu oran, ergenlikte henüz gelişimini tamamlamamış ön loblarla ve duyguların daha yoğun deneyimlenmesiyle birleştiğinde ergenlerin yoğun ve zorlayıcı duyguları yönetmekte ve dürtülerini kontrol etmekte önceki dönemlere kıyasla daha yüksek düzeyde zorluk yaşamalarıyla açıklanmaktadır. Bu nedenle ergenler yoğun duygular karşısında güvenli bir yetişkinin desteği ile duygu düzenlemeye (koregülasyon) ihtiyaç duyabilmektedir (Flannery ve ark., 1993; Siegel, 2020; Steinberg, 2008). Genel olarak çalışmalar duygu düzenlemenin gelişiminde her yaş dönemi için çocuk ve çevre etkileşimine dikkat çekmektedir. Kısaca duygu düzenleme önemli ölçüde ebeveyn çocuk ilişkisi bağlamında şekillenmektedir (Calkins, 1994; Melnick ve Hinshaw, 2000; Southam-Gerow, 2020).

1.2.5. Duygusal Yetkinlikte Ailenin Rolü

Aile içinde ebeveynlerin çocuklarıyla olan iletişimleri, etkileşimleri ve duygulara yönelik davranışları, çocuğun duygusal becerilerini şekillendirmektedir (Goleman, 2020). Diğer bir ifadeyle, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları, yakınlığı, ihtiyaçlarına cevap verme biçimleri ve iletişimi çocukta duygusal yetkinlik gelişiminin önemli yapı taşlarından (Huberty, 2012). Ebeveynlerin duyguları merkeze alan tutumları hem kendileri hem de çocukları için duyguları anlamayı ve ifade etmeyi

desteklerken çocuklarına da rehberlik etmektedir (Akman, 2019). Ebeveynlerin çocuğun duygusal yetkinliğindeki etkisine yönelik çalışmalar, ebeveyn tepkilerinin en çok referans alma ve model alma aracılığıyla çocukların duygu düzenleme becerilerini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (Morris ve ark. 2007). Alanyazına bakıldığında duygulara ilişkin bilgilerde ailenin modellemesi, ebeveynlerin çocuklarının duygularına yönelik uygulamaları, bağlanma stilleri ve ebeveynlik tutumlarını içeren aile içi ilişki kalitesi olmak üç önemli etken dikkat çekmektedir (DeBaryshe ve Fryxell, 2004; Morris ve ark. 2007). Ayrıca ebeveynlerin kendi duygularını düzenlemek için kullandıkları stratejilerin önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır (Gottman ve DeClaire, 2017). Kendi duygularına yönelik etkili duygu düzenleme yöntemleri kullanan ebeveynlerin, çocuklarının duygularını tanıma, ifade etme ve zorlayıcı duygularla baş etme becerilerine model olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları da çocuğun duygusal yetkinliğinde ve iyi oluşunda etkili olmaktadır. Yapılan bir çalışmada 8-13 yaş grubu çocuklardan oluşan katılımcı grubunda, annesi depresyonda olan çocukların annesi depresyonda olmayanlara kıyasla daha işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullandıkları saptanmıştır (Zeman ve ark. 2006). Ergenlik dönemine yönelik yapılan araştırmalar ortaokula geçiş sırasında hem ebeveynlerin hem de ergenlerin yüksek düzeyde olumsuz duygulanım deneyimlediklerini ve bu olumsuz duygulanım sürecinde gözlenen duygusal yetkinlik eksikliğinin aile içindeki etkileşimde duygu düzenleme sorunları oluşturabildiğini göstermektedir (Brooks-Gunn ve ark., 1994; Steinberg, 2000). Ebeveynin duygusal yetkinliğindeki eksiklikler, uyumsuz ebeveynlik davranışlarının temelini oluşturabilmekte ve duygu yetkinliğinde güçlük çeken ebeveynlerin yeni öğrenilen ebeveynlik becerilerini kullanmalarını engelleyebilmektedir (Maliken ve Katz, 2013). Buna göre ebeveynin kendi duygularını etkili bir şekilde düzenlemesi çocuğunun duygusal yetkinliğini desteklemesini sağlamaktadır. Özetle bireyin duyguları tanıma, anlamlandırma, bağlama uygun tepki verme ve etkili düzenleme becerilerinde ailenin tutumu, duygu düzenleme becerisi ve rehberliği önemli olmaktadır (Akman, 2019).

1.3. Ergenlik Döneminde Duygusal Yetkinlik Gelişimi Konusunda Ebeveynlikle İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar

Literatüre bakıldığında ebeveynlik uygulamaları ve duygusal yetkinlik kavramı dört farklı kuramla ilişkilendirilmektedir. Bu kuramların ilki ve en öne çıkanı duygu sosyalleştirme yaklaşımıdır, sonrasında ise bağlanma kuramı, sosyal öğrenme kuramı ve bilinçli farkındalık (mindfulness) kuramlarından söz edilmektedir (Kehoe, 2014). Bu bölümde bu kuramlardan söz edilecektir.

1.3.1. Duygu Sosyalleştirme Yaklaşımı

Sosyalleştirme en genel tanımıyla kişiye kültürünü, sosyal bağlamını ve o sosyal bağlamda nasıl yaşayacağını öğretme sürecidir. Son yıllarda öne çıkan bir kavram olan duygu sosyalleştirme ise çocukların sosyal bağlam çerçevesinde duygusal bilgi edinme, duyguyu ifade etme ve duygu düzenleme becerileri edinme süreci olarak tanımlanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; Zahn-Waxler, 2010). Duygu sosyalleştirme temelde, ebeveynlerin çocuklarının duygularına karşı verdiği tepkiler, çocuklarıyla duygulara ilişkin kurdukları iletişim ve kendi duygularını ifade etme şekilleri üzerinden açıklanmaktadır (Eisenberg ve ark., 1998). Başka bir deyişle duygu sosyalleştirme bakım verenlerin farkında olarak ya da olmayarak çocuğa duygusal bilgi, duyguyu ifade etme ve düzenleme becerileri öğretme süreci olarak tanımlanmaktadır. Duygu sosyalleştirme sayesinde çocuklar duyguların, hangi bağlamda ve ne şekilde kabul edildiğini öğrenmektedirler (Güven ve Erden, 2013; Kaya Bican ve Sarıtaş Atalar, 2017). Duygusal yetkinlik başlığı altında değinildiği üzere erken dönemden itibaren çocuklar duyguları ve duygu düzenlemeyi sosyal bağlam içinde öğrenmektedirler ve bu sosyal bağlamın en kilit noktası ebeveynlerdir (Southam-Gerow, 2020). Duygu sosyalleşmesi ailede başlamakta ve çocuğun artan sosyal çevresiyle birlikte dışarıya doğru genişlemektedir (Zahn-Waxler, 2010). Halberstadt (1998) duygu sosyalleştirmenin, çocuk özellikleri (yaş, cinsiyet, mizaç), aile özellikleri, akran ilişkileri, kültürel çevre ve olgunlaşma dahil olmak üzere çeşitli faktörler ve süreçler arasındaki karmaşık bağlantılara dayandığını ifade etmektedir.

Eisenberg ve arkadaşları (1998) duygu sosyalleştirme yaklaşımıyla, çocuk ve ergen duygusal yetkinliği üzerinde aile etkisini üç boyutlu bir model ile açıklamıştır. Bu üçlü modelde ele alınan boyutlar; ebeveynlerin duygu ifade etme biçimleri, duygular

hakkında çocuklarıyla konuşmaları ve çocukların olumsuz duygularına yönelik tepkileridir. Aynı zamanda bu model; duyguların ebeveyn tarafından modellenmesi, ebeveynin çocuğun duygularına tepkileri ile duygular üzerine konuşmaları ve duygularla ilgili koçluk şeklinde de açıklanmaktadır (Havighurst ve ark., 2009; Gottman ve ark., 1996; Southam-Gerow, 2020). Modelde söz edilen ebeveyn tarafından duyguların modellenmesi boyutuna göre çocuklar, duygular konusunda ebeveynlerinin duygu ifadelerini taklit ederek yetkinlik kazanmaktadırlar. Özellikle duygu dışavurumunun öğrenilmesinde modelleme boyutu oldukça etkili olmaktadır. Bu boyut sosyal öğrenme kuramı başlığı altında detaylı olarak açıklanmaktadır. Modelde yer alan ebeveynlerin çocuğun duygularına tepkileri boyutunda ise, ebeveynlerin çocukları ile duyguların kaynağına ve sonuçlarına ilişkin konuşmalar yapmasının çocukların duyguları tanıma ve anlama becerilerine katkısı belirtilmektedir. Son olarak duygu koçluğu boyutunda ise ebeveynlerin çocuklarının olumsuz duygularına rehberlik etmesi (öfke, kaygı, üzüntü gibi) söz konusudur (Çorapçı ve ark., 2012; Eisenberg ve ark., 1998; Gottman ve ark., 1996; Havighurst ve ark. 2013; Lunkenheimer ve ark., 2007)

Duygu sosyalleştirmeye ilişkin alanyazın incelendiğinde ebeveynlerin çocuklarının olumsuz duygularına yönelik tepkilerinin destekleyici ebeveyn tepkileri ve destekleyici olmayan ebeveyn tepkileri şeklinde ikiye ayrıldığı görülmektedir. Destekleyici olmayan ebeveyn tepkilerinde anne babalar çocuğun yaşadığı duygudan hemen kurtulmasına yönelik davranışlarda bulunmaktadır. Duyguyu görmezden gelme, ceza, dikkat dağıtma, küçümseme ya da reddetme şeklindeki ebeveyn tepkileri bu grupta yer almaktadır. Bu tepkiler, çocuklara duygularla ilgili olumsuz mesajlar vermektedir ve işlevsiz sosyalleştirme yöntemleridir (Denham ve ark. 2008; Kaya Bican ve Sarıtaş Atalar, 2017; Premo ve Kiel, 2014). Destekleyici ebeveyn tepkilerinde ise ebeveynler çocuklarının duygularını dikkate alarak yakın ve sıcak bir tutumda duygulara yanıt vermektedirler. Bu tarz ebeveynlikte duygulara yeterli alan açtıktan sonra çocuğun yaşadığı problemin çözümüne de odaklanılmaktadır. Destekleyici ebeveyn tepkisi işlevsel duygu sosyalleştirme yöntemi olarak kabul edilmektedir (McCord ve Raval, 2015; O'Neal ve Magai, 2005; Silk ve ark., 2011; Yağmurlu ve Altan, 2010). Gottman ve DeClaire (2017) duygulara yönelik ebeveyn tepkilerini, duygulara koçluk yapan ve duygulara koçluk yapmayan ebeveyn davranışları olarak iki

kategoride değerlendirmiştir. Duygu koçluğu yapan ebeveynler, destekleyici ebeveyn tepkilerinde açıklandığı gibi çocuklarının olumsuz duygularını (fke, üzüntü, kaygı gibi) fark etmektedirler ve çocuklarıyla bağ kurmak, onlara bir şey öğretmek için duyguları fırsatlar olarak görmektedirler. Ayrıca ocuğun duygularını adlandırmasına yardımcı olarak empati göstermektedirler. Buna ek olarak çocuğun duygularıyla başa çıkmasına ve sorunları çözmesine yardımcı olmakta ve davranışlarına sınırlar koymaktadırlar. Duygu koçu ebeveyn tepkilerinin duygu sosyalleştirmenin tüm olumlu yönlerini içeren etkili bir ebeveynlik tutumu olduğu düşünülmektedir (Gottman ve Declaire, 2017; Katz ve ark., 2007; Lunkenheimer ve ark. 2007). Duygu koçu olmayan ebeveyn davranışları ise destekleyici olmayan ebeveyn tepkileriyle aynı davranış kalıplarını içermektedir. Duygu koçu olmayan ebeveynlerin çocukların olumsuz duygularıyla baş etme konusundaki repertuarı sınırlıdır. Gottman ve Declaire (2017) duygu koçu olmayan ebeveynlerin davranışlarını, duygulara izin veren ebeveyn tarzı, duyguyu görmezden gelen ebeveyn tarzı, duyguları reddeden ebeveyn tarzı ve olarak üç alt başlıkta açıklamaktadır. Duygulara izin veren ebeveyn tarzında tüm duyguların ifadesine izin verilmektedir. Ancak ocuğun duyguları yönetmesine yardımcı olunmamakta ve davranışlarına sınır koyulmamaktadır. Duyguyu görmezden gelen stilde ebeveynler genellikle duygulara odaklanmamakta ve duygulardan kaçınmaktadırlar. Yani duygu keşfi ve sınırlar burada yoktur ama sıcak ve sevgi dolu bir ilişki bulunmaktadır. Duyguları reddeden ebeveynler ise duyguları manipülatif veya zor olarak görmektedirler. Bu nedenle olumsuz duygularla karşılaştıklarında eleştiri ve ceza yöntemlerini kullanmaktadırlar. Duygu koçu olmayan söz konusu bu üç ebeveyn tepkisi de işlevsiz duygu sosyalleştirme yöntemlerini içermektedir (Gottman ve Declaire, 2017; Katz ve ark., 2007; Lunkenheimer ve ark. 2007).

Eisenberg ve arkadaşları (1998), aile içindeki duygusal iklimin ve duygusal etkileşimlerde gösterilen duygu dışavurumlarının dolaylı duygu sosyalleştirme yollarından biri olduğunu ifade etmektedir. Yani ev ortamının duygusal iklimi, aile içinde kimin, hangi duyguları ifade etmesine izin verildiğı gibi durumlar da duygu sosyalleşmesinin bir parçası olmaktadır (Southam-Gerow, 2020). Aile içindeki duygusal iklimde ebeveynlerin duygularla ilgili inançları, düşünceleri ve tutumları etkili olmaktadır. st duygu yaklaşımı olarak da ifade edilen bu inançların, ebeveynlerin

çocuklarının duygu ifadesini anlama veya bu duygulara tepki verme şeklini etkilediği düşünülmektedir (Denham ve ark., 1992; Eisenberg, 1998; Gottman ve ark., 1996; Halberstadt, 1998; Halberstadt ve ark., 2001; Morris ve ark., 2007).

Üst-duygu (meta-duygu) yaklaşımı ya da felsefesi Gottman ve arkadaşları (1996) tarafından öne sürülmüştür. Bu yaklaşıma göre; insan duygularını ifade ederken ve düzenlerken duygulara ilişkin inançlarından yola çıkmaktadır. Yani üst-duygu yaklaşımına göre deneyimlenen duygunun hoş ya da nahoş gelmesinin, o duyguya ilişkin inanca (kabul ya da reddetme düzeyi) bağlı olduğu düşünülmektedir (Gottman ve ark., 1996; Katz ve ark., 2012). Başka bir deyişle üst-duygu, duyguları ifade etmeye ve düzenlemeye yönelik motivasyondur. Bazı görüşler; üst-duygu için olumlu ve olumsuz ayrımı yapmaktadır (Katz ve ark., 2012; Wells ve Hatton, 2004). Buna göre; kişinin olumsuz duygu deneyimlerinin saçma olduğuna inanması ya da bu deneyimler nedeniyle kendini suçlaması gibi durumlar, duygulara ilişkin olumsuz inanç ve alışkanlık geliştirilmesine neden olmakta ve bunların sonucunda kişinin üst-duygu yaklaşımları da olumsuz değerlendirmeler içermektedir. Bununla birlikte bireyin olumsuz duygu deneyimlendiği zaman kendisine iyi gelecek şeyleri yapması, duygularıyla ilgili yeni şeyler öğrenmesi ya da olumsuz duygularını açık kabule geçmesi duygulara ilişkin olumlu inanç ve alışkanlıklar geliştirmesiyle yani olumlu üst-duygu yaklaşımıyla sonuçlanmaktadır (Gottman ve ark., 1996; Havighurst ve ark. 2009; Katz ve ark., 2012; Wegner, 1994). Kısaca üst-duygu yaklaşımlarının olumsuz olması nedeniyle duygulara yönelik inkar etme ve kaçınma gibi davranışlar gösterilebilmektedir. Örneğin üzüldüğü ya da ağladığı için utanç veya öfkelenildiği için suçluluk ve pişmanlık hissetmesi kişinin duygu ifadelerinden kaçınmasına ve duyguları inkar etmesine neden olabilmektedir. Üst-duygu yaklaşımlarının olumlu olması ise (örn. üzüntü ya da öfkede farkındalık ve içgörü kazandığını düşünmek gibi) bireyin duygularını rahatça ifade etmesini, kabullenmesini ve kendini etkili şekilde yatıştırabilmesini sağlamaktadır (Neff, 2003). Söz konusu üst-duygu yaklaşımlarının olumlu ya da olumsuz olması bireyin köken aile, toplum ve kültür tarafından şekillenen deneyimlerine dayanmaktadır. Kişi, duyguların ifadesine ve dışavurumuna ilişkin köken aileden, sosyal çevreden ve kültürden gelen beklentiler doğrultusunda duygulara ilişkin çeşitli inançlar geliştirmektedir (Katz ve ark., 2007). Becht ve Vingerhoets (2002)'nin

yaptığı duygu düzenleme ve kültür ilişkisini inceleyen bir araştırmada, Batı toplumlarına kıyasla Doğu toplumlarında erkeklerin kadınlara kıyasla daha az ağlama davranışı gösterdiği saptanmıştır. Türkiye’de erkeklere kıyasla kadınlarda üç kat daha fazla ağlama davranışı gösterdiği rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, duyguların ifadesinde ve düzenlenmesinde sosyal ve kültürel normların etkisini ortaya koymaktadır (Kaya-Kutman, 2024). Duygularla ilgili mesajlar, kurallar (yapmalı, etmeli, yapmam veya asla gibi terimler içeren ifadeler) ve metaforlar, duygulara ilişkin inançları ve köken aile deneyimlerini ortaya koymaktadır. Bu mesajlar ve kurallar, ebeveynlerin duygu dışavurum şekilleri ve duygulara ilişkin yanıtlarını yansıtmaktadır. Çocuklar ebeveynlerinin duygu dışavurumlarını gözlemleyerek duygulara ilişkin bu mesajları ve kuralları öğrenirler. Zamanla ebeveynlerin üst-duygu yaklaşımları evin duygusal iklimine de yansiyarak aile içinde bireylerin duygu düzenleme yöntemlerini ve duygulara ilişkin yanıtlarını şekillendirmektedir. Yani üst-duygu yaklaşımları fark edilmeden, otomatik süreçler aracılığıyla kuşaklararası aktarılmaktadır. Çalışmalar, kendi köken aile deneyiminde yoğun olarak olumsuz üst-duygu yaklaşımı deneyimleyen ebeveynlerin, çocuklarının duygularına karşı daha çok reddeden, izin veren ya da görmeden gelen ebeveyn tutumları gösterdiğini ortaya koymaktadır (Gottman ve ark., 1996; Hunter ve ark., 2011; Katz ve Hunter, 2007; Katz ve ark., 2014). Hooven ve arkadaşları (1995) boylamsal bir çalışmada 5 yaşından itibaren 56 çocuk ve ebeveyn grubunu izlemiştir. Çalışmada üst duygu yaklaşımları olumlu olan ve duygu koçluğu gösteren ebeveynlerin çocuklarında daha yüksek dikkat, daha düşük stres düzeyi ve daha iyi akran ilişkileri saptanmıştır. Ayrıca çalışmada duygu koçluğu yapan ebeveynlerin çocuklarında 8 yaşına geldikleri zaman diğer çocuklara kıyasla daha yüksek akademik başarı ve daha iyi fiziksel sağlıkla birlikte daha az davranış sorunu gözlenmiştir. Kısaca üst-duygu yaklaşımları ebeveynlerin duygu dışavurumu ve duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla ebeveynlerin duygularına ilişkin inançlarının yani üst-duygularının, duygu sosyalleştirme becerilerini etkilediği belirtilmektedir.

Gelişimsel olarak bakıldığında ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarının çocuğun duygusal yetkinliği konusunda erken dönemden itibaren etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle duygu sosyalleştirmeye yönelik çalışmalarının

büyük çoğunluğunun da okul öncesi döneme yönelik olduğu dikkat çekmektedir (Sille, 2016). Yapılan bir araştırmada, 7-8 yaş grubu ve 11-12 yaş grubu çocuğu olan annelerin duygu sosyalleştirme davranışları incelenmiştir. Çalışma sonuçları çocuğu daha küçük yaş grubunda olan annelerin destekleyici ebeveynlik tutumlarını daha çok gösterdiği ve olumlu duygulara daha çok odaklandığı saptanmıştır. Ergenlik döneminde annelerin destekleyici tepkileri küçük yaşlara kıyasla daha az gösterdiği görülmüştür (Eisenberg ve ark., 2015). Bununla birlikte çocuğun yaşı ve bilişsel kapasitesi arttıkça, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme tepkileri de daha kapsamlı olabilmektedir. Örneğin ebeveynler, ergenlikle birlikte problem çözme ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi karmaşık bilişsel süreçleri içeren duygu düzenleme yöntemleri konusunda çocuklarına yardımcı olabilmektedir (Denham ve ark., 2007; Southam-Gerow, 2020). Katz ve arkadaşları (2012) ebeveynlerin, ergen çocuklarının duygularına tepkilerini araştıran çeşitli kesitsel ve boylamsal araştırmaları incelemiştir. Bu araştırmaların sonuçlarında çocuklarının duygularına destek vermeyen veya bu duyguları küçümseyen ebeveyn tepkilerinin daha düşük duygusal yetkinlik ve daha yüksek seviyelerde içselleştirme sorunları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle araştırmalarda ergenlerin duygularına verilen destekleyici olmayan tepkiler arttıkça içselleştirme problemlerinin arttığı saptanmıştır (Katz ve ark., 2014). Kısaca, ebeveynlerin duygulara verdikleri tepkiler, çocukların yetişkinlik döneminde dahi kullanacakları duygu düzenleme becerilerinin temelini oluşturmaktadır (Güven ve Erden, 2013). Ayrıca duygu sosyalleştirme kapsamında ebeveynlerin, ergenlerin duygu ifadesini teşvik etme tepkisini tek başına kullanmalarına kıyasla duyguları kabul etme ile birlikte kullandıklarında daha olumlu gelişimsel sonuçların görüldüğü vurgulanmaktadır. Özetle duygu sosyalleştirmenin çocuk ve ergenlerin duygusal yetkinliği (duyguya ilişkin farkındalık, duygu ifadesi ve duygu düzenlemesi) üzerinde ve psikososyal uyumu üzerinde etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Kehoe, 2014).

1.3.2. Bağlanma Kuramı

Duygu-odaklı etkili ebeveynlik yaklaşımında duygusal yetkinliğin sağlanmasıyla ilgili olarak duygu sosyalleştirmeden sonra bağlanma kuramı öne çıkmaktadır. Duygu sosyalleştirme, ergenin duygusal gelişiminde ebeveynlerin duygular konusundaki iletişiminin nasıl bir risk veya koruyucu faktör olabileceğini değerlendirmede kuramsal

bir yaklaşım sunarken; bağlanma kuramı ailenin duygusal iletişiminin ve ilişkisel işleyişinin önemi üzerinde durmaktadır. Aynı zamanda bağlanma kavramı dolaylı olarak ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarını da şekillendirmektedir (Kaya Bican ve Sarıtaş Atalar, 2017; Southam-Gerow, 2020). Bu kuram duygusal açıdan güvenli ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, ergenin sağlıklı duygusal gelişimini destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğunu belirtmektedir (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 2013; Cassidy, 1994; Mikulincer ve ark., 2003). Ebeveynler hassas, duyarlı ve ilgili bakım verdikleri zaman, çocuğu sakinleştiren güvenli bir ilişkiyi teşvik etmektedirler; bu da daha fazla öz-değer, daha yüksek sosyallik ve daha işlevsel duygu düzenleme becerisi sağlamaktadır (Colle ve Del Giudice, 2011; Thompson, 1999). Bununla birlikte güvensiz ilişkilerde çocukların duygusal ihtiyaçları tutarsız bir şekilde karşılandığında, daha düşük öz-değer duygusunun olduğu ve işlevsiz duygu düzenleme yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Buna ek olarak güvensiz ilişkiler çevreyi tahmin edilemez ve güvensiz algılamaya yol açmaktadır (Mikulincer ve ark., 2003; Thompson, 1999). Bakım verenin bebeğin sinyallerinin farkında olması, bunları yanıtlaması ve stres zamanında bebeğini yatıştırması güvenli bağlanmanın temelini oluşturmaktadır. Güvenli bağlanmada, çocuk tehdit durumunda bakım vereni güvenli sığınak olarak, tehdidin olmadığı durumda ise güvenli üs olarak algılamaktadır (Pala Sağlam, 2024). Bağlanmanın gelişimi sürecinde bebek içsel çalışma modelleri geliştirmektedir. Organizmanın kendi yetenekleri ve çevreye özgü olmak üzere en az iki içsel işleyen model bulunmaktadır. İçsel çalışma modelleri, bakım verenin tepkisine yönelik beklentileri ve bireyin kendine ve çevresine yönelik değerlendirmelerini içermektedir. İçsel işleyen modelleriyle duyguların ilişkisi incelendiğinde olumsuz içsel işleyen modeller daha katı ve daha hızlı olumsuz değerlendirmelerle birlikte yüksek düzeyde duygusal uyarılmanın olduğu görülmektedir. Olumlu içsel işleyen modeller, olumsuz işleyen modellere kıyasla daha esnek, yapıcı ve kaçınmanın daha az olduğu başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (Grossmann, 1999; Spangler ve Zimmermann, 1999; Zimmermann, 1999). Olumlu içsel işleyen modellerin olmadığı durumda kaygılı/kararsız, kaçınan ve dağınık bağlanma stilleri görülmektedir (Pala Sağlam, 2024). Araştırmalara göre güvenli bağlanma stiline sahip olunan durumda olumsuz duygular kolaylıkla ve açıkça bakım verenlere ifade edilebilmekte ve gerektiğinde

yardım talep edilebilmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanma ilişkisinin olduğu durumlarda bakım verenin nasıl tepki vereceği kestirilemez. Bazen duyarlı davranma görülse de sakinleştirme zamanında reddetme görülebilmektedir. Bu durum, çocuğun sürekli tetikte olarak bakım verenini izlemesine yol açmaktadır. Kaygılı/kararsız bağlanma stilinde çocuk duyguyu daha yoğun yaşamakta ve bakım verenlerinin dikkatini çekebilmek için duygularını daha yüksek yoğunlukta ifade etmektedir. Yani çok ciddi tehlike olmayan durumlarda bile çok yüksek korku ifadesi gösterebilmektedir. Aynı zamanda bu stilde çocuğun yatıştırılma ihtiyacı da çok daha yoğun olmakta ve uzun sürebilmektedir. Kaçınan bağlanmanın görüldüğü durumda bakım verenden beklenen ilgi, yatıştırılma ve güvenin alınamadığı görülmektedir. Bu durumda çocuk duygularını daha düşük yoğunlukta yaşayarak veya bastırarak reddedilme ihtimalini ortadan kaldırmaktadır. Bu stilde özellikle öfke, duygulara ilişkin ihtiyaçlar ve bakım verenle temas kurma arzusunun ifade edilmesinde sorun görülmektedir. Kaçınan bağlanma stilinde bakım verenden beklenen güvenli ortam alınamayacağı için korku duygusu düşük düzeylerde deneyimlenmektedir ve dikkat, korku tetikleyicisinden uzak tutularak korkudan kaçınılmaktadır (Cassidy, 1994). Bu ilişki örüntüsünde çocuk, neşe gibi olumlu duyguları da bastırma ya da maskeleyme mekanizması geliştirmektedir (Pala Sağlam, 2024). Son olarak dağınık (dezorganize) bağlanma stilinde ise bakım verenlerin çocuğa tutarsız mesajlar vermesi ve bazı durumlarda çocuğun istismar ve ihmal gibi travmatik deneyimlerinin olması söz konusudur. Bu stilde tutarlı ve bütüncül bir örüntü görülmemektedir. Dağınık bağlanma stiline sahip çocuk, korku dolu gözükse de teselli için bakımvereni aramamaktadır. Bağlanma ve duygulara ilişkin yapılan çalışma sonuçları, dağınık (dezorganize) bağlanan ergenlerin, güvenli bağlanan ergenlere kıyasla duygu tanıma görevlerinde daha düşük puan aldıklarını ortaya koymuştur (Colle ve Del Giudice, 2011; DeOliveira ve ark., 2004). Bunun yanında güvenli bağlanan bireylerin, duygusal yakınlık kurma, duygular hakkında konuşma ve olumsuz duyguların işlevsel şekilde düzenlenmesi konusunda daha rahat oldukları belirtilmektedir (Chen ve ark. 2012). Kerns ve arkadaşlarının (2007) 9-11 yaş aralığındaki çocuklarla bağlanma stillerine yönelik yaptığı çalışmada annelerini güvenli üs olarak modelleyen güvenli bağlanan çocukların yapıcı başa çıkma stratejilerini kullandıkları, daha çok olumlu duygulanım deneyimledikleri ve sınıf ortamında işlevsel

duygu düzenleme becerileri gösterdikleri saptanmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanan çocukların ise sıklıkla olumsuz duygudurum deneyimledikleri bulunmuştur. Brenning ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında kaçınan bağlanan çocukların duyguları bastırma stratejisini daha fazla kullandığı, kaygılı/kararsız bağlanan çocukların ise duygu düzenlemede güçlükler yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bağlanma stilleri erken dönemde şekillenmiş olsalar da duygusal gelişim üzerinde süregelen bir etki yaratırlar. Duyguların, bağlanma deneyimlerinin süzgecinden geçerek içsel çalışma modelleri çerçevesinde bellekten alınan bilgilerle ortaya çıktığı belirtilmektedir (Saarni ve ark., 2007). Bağlanma stillerinin erken dönemden sonra da duyguların ortaya çıkma şekli ve düzeyinde etkili olduğu ifade edilebilir. Ebeveyn-çocuk bağlanma stilleri ve duygu sosyalleştirme konusunda az sayıda çalışma olmasına karşın çalışma sonuçları, duygulara değer veren ve onları kabul eden (duygu koçluğu yapan) annelerin çocuklarıyla güvenli bağlanma sağlayabildiklerini ortaya koymaktadır (Chen ve ark., 2012). Buna karşın bebeklik döneminde bebeğin duygu ve ihtiyaçlarına uygun olmayan duygu sosyalleştirmenin bebeğin dağınık (dezorganize) bağlanma stili geliştirmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (De Oliveira ve ark., 2004). Güvensiz bağlanma, ergenlerin içselleştirme sorunlarıyla da ilişkilendirilmektedir (Brumariu ve Kerns, 2010). Bir çalışmada duygu düzenleme becerisinin ergenlerin bağlanma stili ve içselleştirme sorunları arasındaki ilişkide aracı etkisinin olduğu saptanmıştır (Brenning ve Braet, 2013). Bu bilgilere ek olarak erken ergenlik dönemi gibi önemli geçiş süreçlerinin bağlanma ilişkilerinin dönüşüm geçirebileceği kritik bir zaman olduğu düşünülmektedir. Bu dönemin bir bakıma değişim için hem risk hem de fırsat zamanı olduğu vurgulanmaktadır (Scharfe, 2003). Özetle ebeveynlere, duygusal bağ kurmak için çocuktan gelen bildirimleri tanımayı, çocuklarının duygu ifadesine yanıt olarak sıcak ve duyarlı olmayı ve yargılayıcı olmamayı öğretmek ergenliğe geçiş sırasında güvenli bağlar oluşturmak ve bu güvenli bağları sürdürmek için önemli olacaktır (Kehoe, 2014).

1.3.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Duygu-odaklı ebeveynlik yaklaşımında duygu sosyalleştirme ve bağlanma kuramı kadar dikkat çeken bir diğer kuram ise sosyal öğrenme kuramıdır. Sosyal

öğrenme kuramı, Bandura (1977) tarafından öne sürülmüştür ve ebeveynliğin çocukların davranışlarını ve davranışların işleyişini şekillendirdiğine ilişkin etkili kuramlardan biri olarak görülmektedir (Kehoe, 2014). Sosyal öğrenme kuramı, edimsel koşullanma ve modelleme gibi öğrenme süreçlerinin, çocukların inançlarını, duygularını ve davranış örüntülerini etkilediğini belirtmektedir. Edimsel koşullanma açısından ebeveynlerin çocukların davranışlarına gösterdiği olumlu tepkilerin pekiştireç etkisi, olumsuz tepkilerin ise ceza etkisi yaratacağı düşünülmektedir (FeldmanHall ve Chang, 2018; Halberstadt ve ark., 2001; Klucharev ve ark. 2009). Örneğin çocuğun duygularına yönelik olumlu, sıcak ve kabul edici ebeveyn yanıtları, çocukta onaylanmaya yol açmakta ve pekiştireç etkisi görerek çocuğun duygularını açmaya daha istekli olmasına destek olmaktadır. Çocuğun zihninde hangi duyguların kabul edilebilir olduğu ve duyguların nasıl ifade edilmesi gerektiğine ilişkin yapı ebeveyn yanıtlarına göre oluşmaktadır (Cole ve ark. 1994; Raval ve ark. 2010). Modelleme açısından bakıldığında bu kuram, çocukların ebeveynleri gibi önemli başkaları tarafından modellenen davranışları gözlemleyerek öğrendiklerini savunmaktadır (Halberstadt ve ark., 2001; Wu ve ark., 2021). Bu bakış açısına göre bebekler ve çocuklar başkalarının duygusal ifadelerini, fiziksel ve sosyal dünyaya ilişkin kapsamlı bilgi edinmek için bir bilgi kaynağı olarak kullanmaktadır (Wu ve ark., 2021). Araştırmalar, ebeveynlerin duygularını ifade etme ve yönetme şeklinin çocukların duygusal yetkinliği üzerinde etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Çünkü çocuklar ve ergenler hem ebeveynlerini gözlemleyerek hem de duygu bulaşması ve sosyal referans alma yoluyla duygularını düzenlemeyi öğrenmektedirler (Clément ve Dukes, 2017; Eisenberg ve ark. 1998; Morris ve ark., 2007; Pu'scian ve ark. 2022). Bu nedenle sosyal öğrenme kuramı, duygu sosyalleştirmesinin ergen duygusal yetkinliğini ve içselleştirme problemlerini nasıl etkilediğini açıklamak için de kullanılmaktadır. Örneğin, endişeli ebeveynlerin çocuklarının kaygı ile birlikte kaygılı yorumlar ve kaçınmacı davranışları model aldığı ve bu çocukların ebeveynlerinin çocuklarının kaçınmacı davranışlarını tutarlı bir şekilde pekiştirdiği ifade edilmektedir (Ginsburg ve ark., 2004; Suveg ve Zeman, 2004). Benzer şekilde, yüksek depresyon düzeyine sahip ebeveynlerin, işlevsiz bilişleri (örneğin, kendileriyle ilgili olumsuz görüşler, düşük güven, öz eleştiri) ve işlevsiz duygu düzenleme yöntemleri sergileyerek modelledikleri düşünülmektedir (Goodman, 2007;

Morris ve ark., 2007). Aynı şekilde somatik yakınmaları yoğun olan ebeveynin çocuğu da benzer yakınmaları model alabilmektedir. Bunun yanında somatik şikayetleri olan çocuğa ebeveynin gösterdiği yoğun ilgi çocukta pekiştireç görevi görebilmektedir. Bu durum çocuğun ihtiyaçlarını sıklıkla somatik şikayetlerle ifade etmesiyle sonuçlanabilmektedir (Beck, 2008; Van der Veek ve ark., 2012). Kısaca çocuk kaygı, üzüntü, öfke vb. duyguların nasıl ifade edildiğini gözlemleyerek öğrenmektedir ve çocuğun bu ifade tarzları ebeveynler tarafından pekiştirilebilmektedir.

Yukarıda açıklandığı üzere çocuğun duygulara ve davranışlara yönelik bilgi edinmesinde model alma ve pekiştirme gibi ebeveyn tarafından şekillenen süreçler etkili olduğu için sosyal öğrenme kuramı sıklıkla ebeveynlere ya da çocuğun çevresindeki önemli yetişkinlere odaklanmaktadır (Campos, 1994; Clément ve Dukes, 201). Kehoe (2014) bu kuramın çocuk davranışını değiştirmeyi hedeflemek yerine ebeveyn davranışını değiştirmeye odaklanan davranışsal temelli etkili ebeveynlik önleme ve müdahale programlarının oluşturulmasına rehberlik etmesi açısından önemli bir kuram olduğuna değinmektedir. Bazı görüşlere göre edimsel koşullanmanın özellikle ebeveynlik müdahaleleri ile alakalı olduğu ifade edilmektedir. Bu görüşler ebeveynlerin beklenmedik durumlara tepki verme şeklini değiştirmenin, çocukların davranışlarında da değişikliklere yol açabileceğini varsaymaktadır. Kısaca sosyal öğrenme kuramı ilkelerinin, çocuğun istenmeyen davranışları veya bilişleriyle ilgili ebeveyn davranışlarını değiştirerek dolaylı yoldan çocuk davranışlarını değiştirmek için uygulandığı görülmektedir. Bu açıdan sosyal öğrenme kuramının daha çok davranışçı bir bakış açısına sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte sosyal öğrenme kuramının davranışların altında yatan duygusal yetkinlik becerilerinin kazanılmasına da katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Suveg ve ark., 2007). Özetle ebeveynlerin davranışlarında değişiklik sağlayabilmek için öncelikle ebeveynlere duygulara ilişkin farkındalık kazandırmaya ve bu duyguları düzenleme stratejilerini öğretmeye yönelik uygulamalara ihtiyaç bulunmaktadır. Söz konusu bu uygulamalarda ebeveynin işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini öğrenerek duygu koçluğu becerisiyle çocuğuna model olması önemli bir hedef olmalıdır.

1.3.4. Bilinçli Farkındalık (mindfulness) Yaklaşımı

Son yıllarda öne çıkmaya başlayan, ebeveynlik davranışları da dahil olmak üzere duygu ve davranışları fark etmede önemli bulunan bir diğer kuram da bilinçli farkındalık (mindfulness) yaklaşımıdır (Kehoe, 2014). Bu kuram, Budist geleneğine dayanmaktadır. Bilinçli farkındalık, “an be an deneyimin gelişmesine, kasıtlı olarak şimdi ve burada, yargılamadan, şu ana dikkat ederek ortaya çıkan farkındalık hali” olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu kavramda en önemli yapılardan biri, yargılamadan olanı olduğu haliyle kabul etmektir. Bilinçli farkındalık uygulamaları şimdiki anda olanı yargılamadan kabul etme ve yoğun olumsuz duygular deneyimlerken kendi sakinlik merkezine dönme imkanı sunmaktadır. Kendi sakinlik merkezine dönme, tepki vermeden önce durup duyguları ya da düşünceleri fark edip, onların sadece düşünceler ve hisler olduğunu kabul ederek merkeze gelmeye dayanmaktadır (Snel, 2019). Bilinçli farkındalık çerçevesinde yapılan uygulamalar düşüncelerin, inançların ve duyguların tepkiler üzerindeki etkisini ve zihnin işleyişini tam ve bütün bir dikkatle fark etmeye yönelik alıştırmalardan oluşmaktadır (Atalay, 2018; Siegel, 2019; Snel, 2019). Diğer bir ifadeyle bilinçli farkındalık uygulamaları otomatik pilottan çıkıp, zihinde, duygularda ve bedende olup biteni farkında olmaya dayanmaktadır (Siegel, 2019). Yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının algılanan stresi azalttığını ve strese işlevsel yanıt vermeyi desteklediğini göstermektedir (Atalay, 2018). Bilinçli farkındalık uygulamaları bireye işlevsel duygu düzenleme becerisi kazandırmaktadır. Buna ek olarak kendi duygularını yargılamadan kabul edebilme becerisi başkalarının duygularına da empati kurmayı ve bu duygulara şefkatle yaklaşmayı sağlamaktadır (Santangelo, 2020).

Son yıllarda bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik müdahalelere dahil edildiği görülmektedir (Goldstein, 2005; Snel, 2016). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık modeli Duncan, Coatsworth ve Greenberg (2009) tarafından önerilmiştir. Bu modele göre bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin, “şu anda olanları algılamada daha fazla esneklik ve gerçeklikle birlikte somatik, davranışsal, duygulanımsal ya da bilişsel düzeyde meydana gelen her şeye karşı daha fazla kabul ve daha az tepkisellik sağladığı düşünülmektedir. Buna ek olarak, kendi sakinlik merkezine dönme alıştırmalarının ebeveynlerin, çocuklarıyla etkileşimlerinde sıklıkla ortaya çıkan güçlü duygulara

katlanma becerisini arttırdığı belirtilmektedir (Duncan ve ark., 2009; Siegel, 2019; Snel 2016). Ayrıca bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin belirli ebeveynlik becerilerini geliştirdiği ve duyarlı ebeveynliği teşvik ettiği düşünülen beş boyuttan da söz edilmektedir. Bu boyutlar kısaca; tam dikkatle dinleme, yargılamadan kabul etme, kendinin ve çocuğunun duygularına ilişkin farkındalık, ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme ve kendine ve çocuğuna şefkat şeklinde ifade edilmektedir (Duncan ve ark., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe ilişkin söz konusu boyutların, Gottman ve arkadaşları (1997) tarafından önerilen duygu koçluğunun temel unsurlarıyla önemli ölçüde örtüştüğü düşünülmektedir. Örneğin bilinçli farkındalık uygulamaları ebeveynlerin otomatik pilottan çıkarak üst-duygu felsefelerine ilişkin farkındalık kazanmasını sağlayabilmektedir (Katz ve ark., 2012). Buna ek olarak duraklama anı yaratan bilinçli farkındalık uygulamalarının Siegel'in duygulara ve ebeveynliğe yönelik psikobiyolojik yaklaşımıyla (beynin el modeli) da paralel olduğu belirtilebilir (Santangelo, 2020; Siegel 2020). Aynı zamanda sosyal öğrenme bakış açısına dayanarak ebeveynlerin şimdiki ana gelme, durup olanı izleme, duygularını fark etme ve yargılamadan kabul etme becerilerinin çocuklarına da model olacağı düşünülebilir. Araştırmalar, bilinçli farkındalık bileşenlerini içeren ebeveynlik müdahalelerinin, ebeveynlik davranışları ve ebeveyn-çocuk ilişkisini desteklediğini ortaya koymaktadır (Altmaier ve Maloney, 2007; Benn ve ark., 2012; Coatsworth ve ark., 2010; Siegel, 2020; Snel, 2019). Bu açıdan ebeveynlere bilinçli farkındalık becerilerini öğretmek, etkili duygu sosyalleştirme becerisi kazanmaya yardımcı olabilir. Özetle, bilinçli farkındalığın üst-bilişi (meta bilişsel) geliştirerek, duyguları ayırt etme yeteneğini ve duygusal deneyimleri yargılamadan kabulü becerilerini arttırarak duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık temelli müdahaleler de stres azaltma ve/veya bir zihin durumunu geliştirme, içgörü ve anlayış geliştirme, tepkiselliği azaltma ve etkili duygu düzenlenme becerisi edinme yolu olarak görülmektedir (Kabat- Zinn, 2003). Ayrıca bilinçli farkındalıklı ebeveyn uygulamalarının ergenlerin stres, depresyon, kaygı, somatik yakınmalar veya davranım sorunları gibi psikopatolojileri için dayanıklılığına katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Santangelo, 2020; Siegel, 2020). Özetle ebeveynlik uygulamaları ve duygusal yetkinlik kavramı duygu sosyalleştirme yaklaşımı, bağlanma kuramı, sosyal öğrenme

kuramı ve bilinçli farkındalık yaklaşımı ile ilişkilendirilmektedir. Söz konusu bu kuramları dikkate alarak oluşturulan uygulamaların ergenlerin duygusal yetkinliğini desteklemek açısından etkili olduğu ifade edilmektedir (Kehoe, 2014). Alanyazın incelendiğinde yukarıda belirtilen kuramların yanı sıra farklı kuramsal yaklaşımlara dayanarak oluşturulmuş çeşitli ebeveyn müdahale programları olduğu göze çarpmaktadır (Kehoe, 2014; Havighurst ve ark., 2020; Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Sanson ve ark., 2011). Aşağıda ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynlere yönelik geliştirilmiş müdahale programlarına detaylı olarak değinilmektedir.

1.4. Ergenlik Dönemine Yönelik Ebeveyn Müdahale Programları

Müdahale programları üç aşamada tanımlanmakta olup, programların hedefi ve katılımcıları bu aşamalara göre belirlenmektedir. Birinci aşama evrensel temelli müdahale, ikinci aşama seçici temelli müdahale ve üçüncü aşama belirlenmiş temelli müdahale programıdır (Mrazek ve Haggerty, 1994). Evrensel temelli müdahale programları tüm topluma yöneliktir ve önleme odaklıdır. Seçici temelli müdahale programları ise risk grubuna yönelik uygulamaları içermektedir ve yaygınlığı azaltmayı hedeflemektedir. Belirlenmiş müdahale programları ise ortaya çıkmış bir problemi iyileştirmeye yönelik uygulanmaktadır ve daha çok rehabilite etmeye yöneliktir (Çorapçı ve Doğan, 2023). Ergenlik dönemi ebeveynlerine yönelik müdahale programları incelendiğinde genellikle evrensel olduğu dikkat çekmektedir (Kehoe, 2014; Havighurst ve ark., 2020; Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Sanson ve ark., 2011). Bununla birlikte ergenlik döneminde klinik düzeyde kaygı ve depresyon gibi sorunlara yönelik seçici ve belirlenmiş müdahaleler de uygulanmaktadır (Kehoe, 2014; Havighurst ve ark., 2020; O'Connell ve ark., 2009; Sanson ve ark., 2011). Bu durumlarda bire bir terapi ya da danışmanlık alınması da önerilebilmektedir. Seçici müdahale programlarında ebeveynin ve ergenlerin söz konusu risk durumuna yönelik desteklenmesi hedeflenmektedir (Dowell ve Ogles, 2010). Ergenlik döneminde uygulanan evrensel müdahale programları grup uygulamaları şeklinde olmaktadır. Müdahale grupları ergenleri, ergen ebeveynlerini ve okul ortamını içerebilmektedir (Baydar ve Akçapınar, 2023, Durlak ve ark., 2011; Kehoe, 2014). Evrensel temelli ergenlik dönemi ebeveyn müdahale programlarında ebeveynler, bağımsız olarak

(ergenler dahil edilmeden) ya da ergenlerle birlikte uygulamalara dahil edilmektedir (Durlak ve ark., 2011; Roth ve Brooks-Gunn, 2003; Sanson ve ark., 2011). Bu bölümde ergen ebeveynlerine yönelik uygulanan ve öne çıkan çeşitli müdahale programlarına değinilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde ergenlik döneminin belirgin gelişimsel değişikliklerle birlikte bazı gelişimsel riskleri de içerdiği görülmektedir. Söz konusu risklere yönelik olarak bireylerin ergenlik döneminde bireysel özellikler, aile, okul ve akranlar gibi farklı bağlamlar çerçevesinde desteklenmesi önemli olmaktadır. Bu nedenle ergenlik döneminde, sağlıklı ergen gelişiminin desteklenmesine ve bu dönemde görülen problem davranışların önlenmesine yönelik çeşitli müdahale programları uygulanmaktadır (Durlak ve ark., 2011; Phelps ve ark., 2007).

Etkili ebeveynliğe yönelik uygulanmış çeşitli müdahale programlarının bir kısmı davranış temelli iken; bir kısmı da duygu-odaklıdır. Ergen ebeveynlerine yönelik uygulanan müdahale programlarında özellikle ergenlikte yaygın görülen içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Ergenlik dönemine yönelik müdahale uygulamalarında içselleştirme zorluklarına odaklanan çalışmaların, dışsallaştırma davranışlarına odaklanana kıyasla daha az sayıda olduğu belirtilmektedir (Kehoe ve ark., 2013). İçselleştirme davranışlarına yönelik müdahale programlarından bazıları; “Arkadaşlar (FRIENDS)”, “Becerikli Ergen Programı (The Resourceful Adolescent Program)” ve “Iowa Ebeveynleri Güçlendirme Programı (Iowa Strengthening Families)” dır. Bunların yanında “Dayanıklı Ebeveynler Programı (The Resilient Families Program)” ise ergenlerin dışsallaştırma davranışlarına odaklanmaktadır. Ancak program ergenlerin kaygı gibi içselleştirme sorunlarına yönelik müdahaleleri de içermektedir. Bu açıdan program hem dışsallaştırma sorunlarını hem de içselleştirme sorunlarını dikkate almaktadır (Kehoe, 2014). Yukarıda sözü edilen programların tümünde hem ergenlere hem de ebeveynlere uygulamalar yapılmaktadır. Söz konusu bu programların ebeveyn ayağında davranış temelli ve sosyal öğrenme kuramı temelli uygulamalar yer almaktadır. Uygulamalarda ebeveynlere; ergenlerin olumlu davranışlarını övgü ve çeşitli ayrıcalıklarla ödüllendirme, istenmeyen davranışlarını görmezden gelme ile söndürme ve aile içi etkili iletişimle problem

özmenin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Bunlara ek olarak ebeveynlere aşırı korumacı ya da kontrol edici ebeveyn davranışlarının, gençlerin kaygısını arttırabileceği öğretilmektedir. Bu müdahale uygulamalarının ardından ergen değerlendirmelerine göre bazı alanlarda değişimler saptanmıştır. Ancak takip ölçümlerinde ve ebeveyn değerlendirmelerinde aynı sonuçlara ulaşamadığı belirtilmektedir. Ayrıca bu programlarda ebeveynlerin katılımının ergenler üzerinde önemli farklılıklar yaratmadığı ifade edilmektedir (Kehoe, 2014).

Yukarıdaki programların dışında sadece ebeveynlere uygulanan programlar da bulunmaktadır. Bu programların bir kısmı *davranış odaklı* diğer bir kısmı da *ilişki odaklı*dır. Davranış odaklı olan ebeveyn müdahale programları “Pozitif Ebeveynlik Programı (Triple P)”, “Uyuşturucularla İlgili Daha İyi İletişim (About Better Communication about Drugs-ABCD)” programı ve “PACE” programıdır. Aynı zamanda bu programlar ergenlerde dışsallaştırma davranışlarının azaltılmasına odaklanmaktadır (Kehoe, 2014). Ergenlerde dışsallaştırma davranışlarına yönelik programlarda ebeveynlerin çocuğunu izleme davranışlarının arttırılması, olumlu pekiştirici kullanımı, sınır koyma, iletişim ve problem çözmeye odaklanıldığı ifade edilmektedir (Burke ve ark., 2010). Uyuşturucu kullanımına yönelik olan ABCD programının ebeveyn değerlendirmelerine göre müdahale grubundaki ebeveynlerde daha düşük stres ve sosyal izolasyon ile artmış ebeveynlik yetkinliği saptanmıştır. Ergenlerin ise prososyal davranışlarında artış, davranım bozukluklarında ise azalma tespit edilirken kaygı gibi duygusal belirtilerde, aşırı hareketlilik (hiperaktivite) ve akranlarla yaşanan sorunlarda değişim görülmemiştir. Aynı zamanda yine ebeveyn değerlendirmelerine göre ebeveynlik davranışlarında ve ebeveynin izleme davranışında değişim saptanmamıştır. Bu programda ergenlerden ölçüm alınmamasının önemli bir sınırlılık olduğu ve sonuçları etkilediği de vurgulanmaktadır. Bir diğer program olan PACE uygulama sonuçlarında müdahale grubunda annenin bakım vermesinde artış, ergenin ebeveynle çatışma davranışında, uyuşturucu madde kullanımı ve suç davranışlarında azalma tespit edilmiştir. Bununla birlikte ergenlerde depresif belirtiler, intihar davranışları ve kendine zarar verme davranışlarında herhangi bir değişiklik saptanmamıştır (Kehoe, 2014).

Ergen ebeveynlerine yönelik bir diğer kanıta dayalı ve davranış temelli etkili uygulama Pozitif Ebeveynlik Programı (Triple P) müdahale programıdır. Alanyazın incelendiğinde Triple P programına ilişkin çok sayıda çalışma olduğu dikkat çekmektedir. Triple P programı 0-16 yaş çocuğu olan anne babalara destek programı olarak geliştirilmiştir. Programın evrensel tip, grup uygulaması, kısa süreli seçici ergen uygulaması, geniş kapsamlı anne baba eğitimi, dar kapsamlı anne baba eğitimi ve yoğun aile müdahale modülleri şeklinde çeşitli düzeylerde uygulandığı görülmektedir (Sanders ve ark., 2023). Yapılan bir etkililik çalışmasında “Group Teen Triple P-GTTP (Grup Ergen Triple P)” uygulanmıştır. Program erken ergenlik döneminde çocuğu olan ebeveynler için tasarlanmış, 8 oturumluk bir ebeveyn programıdır. Çalışmaya 12-15 yaş arası çocuğu olan 72 aile katılmıştır. Katılımcıların 35’i müdahale grubunda, 37’si ise karşılaştırma grubunda yer almıştır. Müdahale grubunda yer alan ebeveynlerin karşılaştırma grubuna kıyasla aile ilişki kalitesinde ve ebeveynlik becerilerinde artış, ergen çocuklarının sorunlu davranışlarında ise azalma görülmüştür. Ebeveyn ilişki kalitesinde ve ebeveynlik becerilerinde artış ergen raporlarında da saptanmıştır. Sonuçlardaki olumlu değişimlerin çoğu 6 aylık izlem ölçümünde korunmuştur (Chu ve ark., 2014). Türkiye’de Triple P’ye yönelik uygulamalar ise ilk olarak 2008 yılında yapılmıştır. 2012-2014 yılları arasında İzmir’de 0-12 ve 12-18 yaş uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Seminer şeklinde yapılan uygulamaların sonucunda çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunlarında azalma olduğu saptanmıştır (Sanders ve ark., 2023). Türkiye’de 8-12 yaş arasında kaygı bozukluğu tanısı almış olan 74 çocuğun ebeveynleriyle de etkililik incelenmiştir. Çalışmada müdahale ve kontrol grubu bulunmaktadır ve müdahale grubundaki ebeveynlere 8 haftalık grup Triple P uygulanmıştır. Sonuçlarda ergenlerin güçler güçlükler değerlendirmesinin akran ilişkileri ve duygusal problem puanlarında beklenen yönde bir değişim olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda Çocuklarda Anksiyete Tarama Ölçeği ebeveyn ve çocuk formlarında da kaygı düzeyinde azalma görülmüştür. Ayrıca sonuçlarda ergenlerin sosyal davranışları, ebeveynlerin kaygı düzeyi ve ruh sağlığı üzerinde de olumlu değişim bulunmuştur. Ancak bu olumlu değişim yalnızca müdahale grubu ön test ve son test karşılaştırmasında saptanmıştır. Müdahale ve kontrol gruplarının ölçümler arası karşılaştırmasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Özyurt, 2013). Özetle Triple P

programının etkililiğine yönelik yapılan çalışmaların sonuçlarında programın müdahale grubundaki ergenlerin davranış problemleri ve özgüvenleri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte içselleştirme problemlerinde ve ebeveynlik davranışlarında beklenen değişimler görülmemiştir (Kehoe, 2014; Sanders ve ark., 2023).

Davranış temelli müdahale programlarının dışında yalnızca ebeveynlere yönelik ilişki odaklı uygulamalar da bulunmaktadır. “Bağ Kurma Programı (Connect Program)” ve “Nasıl Ebeveyn Olunur Programı (How-to Parenting Program)” müdahale programları ilişki odaklı uygulamalara örnek gösterilmektedir. Bağ Kurma Programı, ebeveynlere yönelik bağlanma temelli bir müdahale programıdır. Program, saldırgan davranışlar açısından risk grubunda olduğu belirtilen ergenlerin içselleştirme sorunlarını azaltmıştır (Moretti ve Obsuth, 2009). Bunun yanında programın etkililiği, evrensel temelli müdahale programı olarak İtalya örnekleminde ergenlerin risk davranışları bakımından incelenmiştir. Müdahale grubundaki annelerin soğukluk ve reddetme tepkileri kontrol grubundaki annelerin tepkilerine kıyasla azalmıştır. Ayrıca müdahale grubundaki ergenlerde bira ve şarap tüketim sıklığında, kontrol grubuna kıyasla azalma görülmüştür. Ancak uygulama süresince annelerin programa devamlılığın düşük olduğu ve bu durumun sonuçlar açısından sınırlılık yarattığı belirtilmektedir (Giannotta ve ark., 2013). Nasıl Ebeveyn Olunur Programı ise Faber ve Mazlish tarafından öncelikle çocukluk dönemi için geliştirilmiştir, daha sonra ise ergenlik dönemine de uyarlanmıştır. Program Ginott’tan etkilenecek oluşturulmuştur (Kehoe, 2014). Ginott, (1965) ebeveynlikte ilişkiye ve iletişime önem vermektedir ve bunu duygular üzerinden açıklamaktadır (Ginott ve Ginott, 2008). Faber ve Mazlish (2019), ergen- ebeveyn ilişkisini Ginott gibi iletişim üzerinden güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu program empati, koşulsuz kabul ve karşılıklı saygının nasıl iletileceği dahil olmak üzere ebeveynlere, özerkliği destekleyen ebeveynlik uygulamalarını öğretmeye odaklanmaktadır. Uygulama sonrası değerlendirmelerde müdahale grubu ebeveynlerinin özerkliği destekleyici tutum ve becerilerinde artış, ergenlerin dışsallaştırma ve içselleştirme zorluklarında ise azalma olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde ergen değerlendirmelerinde de müdahale grubu ebeveynlerinde özerkliği destekleyen tutum ve becerilerde artış bulunmuş ve ergenler kendilerinde daha yüksek öznel iyi oluş

bildirmişlerdir. Ayrıca ergen değerlendirmeleriyle desteklenmemekle birlikte ebeveyn değerlendirmelerinde daha iyi bakım, ebeveynliğe katılım ve daha tutarlı disiplin raporlanmışır (Joussemet ve ark., 2013).

Yukarıdaki müdahale programlarında görüldüğü üzere genel olarak ilişki odaklı ebeveynlik müdahale programlarında çocuk ve ebeveyn arasında empatiye, etkili iletişime ve bağ kurmaya odaklanılmaktadır. Bu açıdan duygu odaklı ebeveyn müdahale programları da ilişki temelli ebeveynlik programları altında düşünülebilir. Ancak duygu odaklı ebeveyn müdahale programlarında duygulara daha özel vurgu yapılmaktadır ve genellikle uygulamalarda duygu düzenleme becerilerine yönelik müdahaleler yapılmaktadır. Alanyazında duygusal yetkinliği sağlamak amacıyla ebeveynlere uygulanan duygu-odaklı bazı müdahale programları bulunmaktadır (Durlak ve ark., 2011). Etkililiği yüksek olan duygu-odaklı müdahale programları temel olarak duygu sosyalleştirme yaklaşımına dayanmaktadır. Bu kuram doğrultusunda duygu-odaklı müdahale programlarında duygusal yetkinliğin; ebeveynlerin duyguları modellemesi, çocukların duygu ifadelerine karşı koşullu tepkileri, duygulara ilişkin iletişimi ve duygu koçluğu gibi öğelerden oluştuğu varsayılmaktadır (Havighurst ve ark., 2010).

Duygu koçluğu ve ebeveyn iletişimini temelli müdahale programlarından birisi “Müzikle İlişkilerde Uyumlanmak (Tuning Relationships with Music)” programıdır (Colegrove ve ark. 2019). Programda haftada bir gün ve bir saat olacak şekilde 8 oturumluk uygulama yapılmıştır. Uygulamada müzik müdahalesi kullanılmıştır. Programın hedefi ebeveyn çocuk arasında sözlü ve sözsüz iletişimi geliştirmek, duygu uyumunu ve iletişimi desteklemektir. Etkililik çalışmasında çocuklukta kötü muamele geçmiş olan ebeveynler yer almıştır. Araştırma 26 ebeveyn ve ergen çiftinden oluşan bir örnekleme yürütülmüştür. Çalışmada dört ay sonra izlem ölçümü alınmıştır. Sonuçlarda sözsüz iletişime odaklanan müdahalenin ebeveyn tepkiselliğini ve ebeveyn-çocuk çatışmasını azalttığı saptanmıştır (Colegrove ve ark. 2019; Havighurst ve ark., 2020).

Duygu sosyalleştirmeye ilişkili öğeleri dikkate alarak ebeveynlerin ve ergenlerin duygusal yetkinliğini arttırmayı amaçlayan duygu-odaklı evrensel ebeveyn müdahale programı olan Ergenleri Dikkate Almak-EDA programının, ergenlik dönemi

sorunlarının çözümü ve aile içi duygu düzenleme ve sağlıklı iletişim kurma becerilerinin gelişiminde etkili olduğu belirtilmektedir (Kehoe, 2014). Programın etkililiğine ilişkin öne çıkan dört tane çalışma bulunmaktadır. EDA programının içeriğine ve etkililiğine yönelik çalışmalar bir sonraki bölümde açıklanmaktadır.

1.4.3. Ergenleri Dikkate Almak- EDA (Tuning in to Teens) Programı

Ergenleri Dikkate Almak programı (EDA) Havighurst, Harley, Kehoe ve Pizarro tarafından 2012 yılında geliştirilmiş evrensel bir müdahale programıdır (Kehoe ve ark., 2013). Program ebeveynlere, ebeveyn-ergen bağına geliştirecek ve duygusal yetkinliği artıracak şekilde duygulara yanıt verme becerilerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Ergen ebeveynlerine yönelik olan bu program, okul öncesi çocukların ebeveynlerine yönelik oluşturulan orijinal adıyla Tuning in to Kids (TIK) programından (Havighurst ve ark., 2009) ergen ebeveynlerine uyarlanmıştır (Kehoe ve ark., 2013; Ülker Erdem, 2019). TIK, duygu odaklı müdahale programı olarak Sofie Havighurst ve Ann Harley tarafından geliştirilmiştir. TIK programının ilk pilot çalışması 1999 yılında yapılmıştır (Havighurst ve ark., 2004). Daha sonrasında çeşitli gruplarla programın etkililiği incelenmiş ve davranış temelli müdahale programlarıyla da karşılaştırılmıştır (Duncombe ve ark., 2016). Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerilerinde ve çocukların duygusal yetkinliklerinde belirgin artış tespit edilmiştir (Kehoe, 2014). TIK programın Türkçe uyarlamasının etkililiği ise Ülker Erdem (2019) tarafından Çocukları Dikkate Almak- ÇDA ismiyle yapılmıştır. ÇDA gibi, EDA programı da duygusal yetkinlik ve ebeveyn-çocuk duygusal iletişiminin çocukların duygusal ve davranışsal işleyişiyle karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğu görüşüne dayanan kısa (her biri iki saat süreli altı oturum), evrensel bir önleme programı olarak tasarlanmıştır (Akay Tunal, 2024; Havighurst ve ark., 2004; Ülker Erdem, 2019).

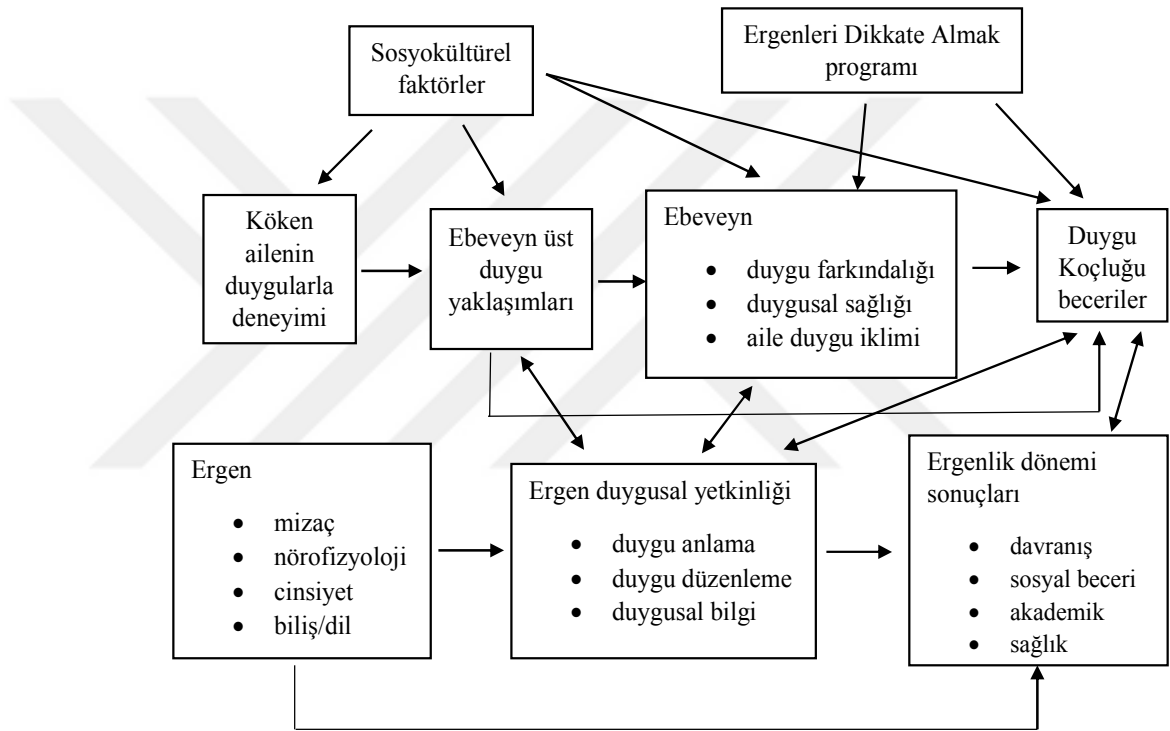
EDA programı uygulamasında yapılandırılmış bir el kitabı kullanılmaktadır ve grupta program uygulayıcısı/kolaylaştırıcısı olarak en az iki kişi bulunmaktadır. Oturumlarda yer alan katılımcılar ise 8-12 kişi arasında değişmektedir. Uygulama sırasında duygusal yetkinliğe yönelik bilgi verilmekte ve bu bilgiler görsel işitsel materyallerle desteklenmektedir. Oturumun konusuna göre grup içi tartışmalara yer verilmekte ve yeni öğrenilen becerilerin grup içinde pratik edilmesine yönelik

egzersizler yapılmaktadır. Bu egzersizler bazen grup halinde bazen de ikili eşler halinde gerçekleşmektedir. Oturumlarda sıklıkla rol canlandırmalarından yararlanılmaktadır. Rol canlandırmalarını yaparken gösteri amaçlı rol oyunları, senaryolu rol canlandırmaları ve akvaryum (fishbowl) rol canlandırması gibi senaryosuz/doğaçlama yöntemler kullanılmaktadır. Programda akvaryum rol canlandırmasına önem verilmektedir. Bu rol canlandırmasında genellikle uygulayıcılardan biri ergen rolüne girmektedir, diğer uygulayıcı ve katılımcı ebeveynler ise ebeveyn rolündedir. Herhangi bir senaryosu olmayan canlandırmada, öncelikle ebeveynlerden ergen çocuğun sorununa yönelik duyguları görmezden gelen ebeveyn rolünü canlandırmaları istenmektedir. Sonrasında ebeveynlerin duygu koçluğunun beş adımını uygulayarak ergen çocukla iletişime geçmeleri beklenmektedir. Akvaryum rol canlandırması ile birlikte ebeveynler duygu koçluğu yaparken hangi aşamada sıkışıp kaldıklarını ve zorlayıcı durumlarda nasıl hissettiklerini görme fırsatı bulmaktadır. Programda rol canlandırmalarına sık sık yer verilmesinin temel amacı; ebeveynlere sunulan bilgileri, ebeveynlerin gerçek hayatta nasıl kullanacaklarını ya da hangi noktada zorlanacaklarını görmeleridir (Kehoe, 2014). Yukarıda açıklanan yöntemlerden yararlanılarak, EDA programında altı oturum boyunca her hafta aynı format takip edilmektedir. Bu formata göre oturum ısınma aktivitesiyle başlamaktadır, daha sonra katılımcıların o haftayı nasıl geçirdikleri ve neler deneyimledikleri konuşulmaktadır ve 10 dk. mola verildikten sonra o haftanın yeni konusu tanıtılmaktadır. Yeni konuya ilişkin gerekli açıklamaların ardından yeni materyallerle çeşitli rol canlandırmaları ve egzersizlerle pratikler yapılmaktadır. Son olarak oturumun konusuna ilişkin ebeveynlerden geri bildirim alınmaktadır ve gelecek oturum için ödev verilmektedir (Kehoe, 2014). Programın ilk oturumunda duygu koçluğunun temelleri açıklanmakta, ergen ebeveynliğini normalleştirmek üzerine egzersiz yapılmakta ve programın içinde sıkça değinilen beynin el modeli anlatılmaktadır. İkinci oturum ergen gelişimi, duyguları kabul etme ve üst-duygu felsefesi kavramları üzerinden ilerlemektedir. Üçüncü oturumda yakınlığı inşa etmeye ve empati göstermeye odaklanılmaktadır ve üzüntü duygusu duygu koçluğu üzerinden çalışılmaktadır. Dördüncü oturumda kaygıya yönelik duygu koçluğuna ve ebeveynlerin öz bakım yöntemlerine odaklanılmaktadır. Beşinci oturumda ise öfke duygusu çalışılmakta ve öfkeye yönelik duygu koçluğu açıklanmaktadır. Son olarak

altıncı oturumda, farklı ebeveynlik tarzlarının anlaşılmasına yönelik senaryolar yapılmakta, şu anda duygu koçluğu ile gelecekte duygu koçluğu üzerine tartışılmakta ve bulunan bölgede yerel destek imkânlarına odaklanılmaktadır (Kehoe, 2014).

Genel olarak bakıldığında programın ana odak noktası, ebeveynlere duygu sosyalleştirme stilini öğretmektir. Yukarıda belirtildiği üzere program duygu koçluğunu temel almaktadır ve programdaki duygu koçluğu tarzı Gottman ve arkadaşları (1977) tarafından belirlenmiş beş adımı içermektedir (Gottman ve DeClaire, 2017). Söz konusu beş adım; duyguları fark etmek, duyguları bağlılık kurma ve öğretme fırsatı olarak görmek, duyguları adlandırmak ve yansıtmak, kabul ve empati göstermek ve eğer gerekliyse sınır koymak ve problem çözmek şeklindedir (Kehoe, ve ark., 2015; Gottman ve DeClaire, 2017). Programda ebeveynlerin bu beş adımı öğrenirken, duygu sosyalleştirme becerisi edinmesi beklenmektedir. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının duygularına yönelik tepkilerinde ceza, eleştirme, dikkat dağıtma ya da küçümseme gibi tepkilerde bulunmamayı öğrenmesi de programın hedeflerinden biridir (Kehoe, 2014). Ayrıca EDA programında ÇDA programından farklı olarak bilinçli farkındalık uygulamalarına daha geniş yer verilmektedir. Bu doğrultuda EDA programı, ebeveynlerin hem kendi tepkiselliklerine hem de ergen çocuklarının duygusal tepkiselliklerine karşı savunmasızlıklarını azaltmayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda ebeveynlere meditasyon, farkındalık, kabul ve tepkisel olmama gibi bilinçli farkındalık öğeleri öğretilmektedir. Bunlara ek olarak program, ergenlerin duygusal deneyimini doğrulayan ve kabul eden şekillerde yanıt vermeyi öğretmeye odaklanmaktadır (Kehoe ve ark., 2013). Bu tür bir ebeveyn yaklaşımın, ergenlerde yoğun duygusal uyarılmanın azalmasına ve ergenlerin ebeveynleri tarafından kabul edilmiş hissetmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Gottman ve DeClaire, 2017). Ayrıca duygu koçluğu adımlarının beşincisi olan sınır koyma ve problem çözme becerisi için “iskele yaklaşımından” yararlanılmaktadır. Bu yaklaşım, Gottman ve DeClaire (2017) tarafından çocukların problem çözmelerinde ebeveynlerin nasıl destek vermesi gerektiğini tanımlamak için kullanılmıştır. Buna göre ebeveynlerin, çocuklarının problemini anında çözmesi değil, çocuğun kendi problemini çözmesinde yol gösterici ve güvenli bir liman olması beklenmektedir. Diğer bir ifadeyle bu yaklaşımı temel alarak EDA programında, ebeveynlere çocuklarının yöneticisi olmak

değil, danışmanı ve rehberi olma becerisinin öğretilmesi amaçlanmaktadır (Kehoe ve ark., 2013). Çocuklarına karşı eleştiri, savunma, aşağılama ya da duvar örme ve görmezden gelme gibi iletişim hatalarında bulunmayan; çocuklarının duygularını anlayabilen ve düzenleyebilen ebeveynlerin, ergen çocuklarıyla aralarındaki çatışmaların azaldığı görülmektedir (Gottman ve DeClaire, 2017). Bu açıdan EDA programının ergen ebeveyn ilişkisinin işlevselliğini artıracakı düşünülmektedir. Programın kuramsal modeli Şekil 1’de görülmektedir.



Şekil 1. Ergenleri Dikkate Almak programının kuramsal modeli

Yukarıda değinildiği üzere EDA programının etkililiğine ilişkin yapılan dört çalışma bulunmaktadır. Çalışmalardan üç tanesi EDA programının ergenlerin içselleştirme davranışları, somatik yakınmaları ve dışsallaştırma davranışlarını azaltıp azaltmadığını incelemektedir. Kehoe ve arkadaşları (2013, 2014 ve 2015) tarafından yapılan çalışmalarda aynı örneklem üzerinden inceleme yapılmıştır. Çalışmaya 225 ebeveyn katılmıştır; katılımcıların 200’ü anne ve 25’i baba olarak dağılmaktadır. Müdahale grubu 121 ebeveyninden oluşmaktadır. Düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeyde

yer alan katılımcılar altıncı sınıfa devam eden 10-13 yaşlarındaki ergenlerin ebeveynleridir. Araştırmalarda son testten 10-12 ay sonra izlem ölçümü alınmıştır.

Birinci çalışmada EDA programının ardından ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerilerinde artış ve ergenlerin içselleştirme sorunlarında azalma olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada ebeveynlere Goldberg'in (1981) Genel Sağlık Ölçeği'nden (General Health Scale) kaygı ve depresyon alt ölçekleri ile Duygu Düzenleme Güçlükleri (DERS) kısaltılmış formu uygulanmıştır. Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerilerini değerlendirmek için ise Çocuklar için Duygular Ölçeği (EAC) uygulanmıştır (Magai, 1996). Ergenlere yönelik yapılan ölçümlerde içselleştirme sorunları için Spence Çocuk Kaygı Ölçeği- SCAS ebeveyn ve çocuk formu (Spence, 1998) ile depresyon için Beck Depresyon ölçeği çocuk ve ebeveyn formu kullanılmıştır. Müdahale programı sonucunda müdahale grubundaki ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerilerinde kontrol grubuna kıyasla gelişme olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla ebeveyn ve ergen bildirimlerine göre ergenlerin kaygı düzeyinde program sonrasında önemli bir azalma tespit edilmiştir (Kehoe ve ark., 2013).

İkinci çalışmada ergenlerin somatik yakınmaları değerlendirilmiştir (Kehoe ve ark., 2015). Araştırmada ebeveynlerin somatik yakınmaları için Goldberg Genel Sağlık Ölçeği'nin somatik yakınma alt ölçeği kullanılmıştır. Buna ek olarak Duygu Düzenlemede Güçlükler ve Çocuklar için Duygular Ölçeği (ebeveyn formu) ölçümleri bu çalışmada da değerlendirmeye alınmıştır. Ergenlere yönelik olarak Çocuk Davranış Kontrol listesinin somatik yakınmalar alt ölçeği (ebeveyn raporu), Achenbach (1991) Ergen Öz değerlendirme formu (somatik yakınmalar), Spence Kaygı Ölçeği (ergen formu) ve Çocuklar için Duygu Ölçeği olumsuz duygular (üzüntü, kaygı ve öfke)- ergen formu kullanılmıştır. Program sonunda alınan ölçümlerde ve takip çalışması sonucunda EDA müdahale programı, ergenlerin somatik yakınmalarında azalma sağlamıştır. Ancak somatik yakınmalardaki azalma sadece ebeveyn değerlendirmelerinde tespit edilmiştir. Ergen değerlendirmelerine göre ise kaygı belirtilerinde azalma saptanmıştır. Araştırmacılar müdahale programı sonucunda ergenlerin kaygıyı algılama biçimindeki değişimin zamanla somatik yakınmalarda da azalma sağlayacağı yorumunda

bulunmuşlardır. Çalışmada sınırlılık olarak somatik yakınmanın süresi ve yoğunluğunun ölçülmemesi ve okul saatleri içinde somatik yakınmalara ilişkin okul hemşiresinden bir değerlendirme alınmamasına değinilmiştir. Özellikle somatik yakınmaların yoğunluğunun ölçülmesinin, müdahale programı sonrası yakınmalar tamamen geçmese de azalmaları tespit etmek açısından faydalı olacağı belirtilmiştir (Kehoe ve ark., 2015).

Üçüncü çalışmada ise, EDA programının ergenlerin dışsallaştırma davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir (Havighurst ve ark., 2015). Ayrıca ebeveynlerin dürtü kontrol becerileri ile ergenlerin duygularına yönelik destekleyici tepkileri de değerlendirilmiştir. Ölçümlerde ebeveynlere Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin (DERS) dürtü kontrolü alt ölçeği ve diğer çalışmalarda kullanılan Çocuklar için Duygular Ölçeği (ebeveyn ve çocuk formu) kullanılmıştır. Ergenlerin dışsallaştırma problemleri ise Güçler Güçlükler Ölçeği'nin (Goodman, 1997) davranım bozukluğu ve hiperaktivite-dikkatsizlik alt ölçekleriyle değerlendirilmiştir. Bunlara ek olarak Aile Çatışma Ölçeği (FCS) ebeveyn ve çocuk formu kullanılmıştır. Kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda ebeveynler dürtü kontrol sorunlarının azaldığını ve ergen çocuklarının üzüntü, öfke ve kaygı duygularına karşı daha az görmezden gelme davranışı gösterdiğini rapor etmişlerdir. Müdahale grubundaki ergenler kontrol grubundaki ergenlere göre ebeveynlerinin öfke ve kaygı duygularına karşı daha az görmezden gelme davranışında bulunduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte ergen değerlendirmelerine göre ebeveynlerin üzüntüye karşı gösterdikleri tepkilerinde bir değişim olmamıştır. Ayrıca müdahale grubunda hem ergen değerlendirmesi hem de ebeveyn değerlendirmesine göre aile çatışmasında ve ergenlerin dışsallaştırma davranışlarında azalma tespit edilmiştir (Havighurst ve ark., 2015). Özetle aynı örneklem üzerinden yapılan üç çalışma sonucu; EDA programının ergenlikte yaygın görülen içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının azalmasında ve ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerilerinin artmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Yukarıda değinilen çalışmaların dışında EDA programının New Jersey'de vasilik ve koruyucu aile bakımı veren ailelere yönelik uyarılama çalışması yapılmıştır. Uygulamada 769 müdahale ve 443 karşılaştırma grubu yer almıştır. Müdahale grubundan sadece 94 aile programa eksiksiz katılmıştır, diğer aileler farklı düzeylerde

katılım göstermişlerdir. Araştırmada ön test, son test ve izlem ölçümü alınmıştır. İzlem ölçümü uygulamadan 6-8 ay sonra alınmıştır. İzlem ölçümünde müdahale grubunda 443 aile, karşılaştırma grubunda ise 187 aile anketleri doldurmuştur. Çalışmada çocukların davranış sorunları ve koruyucu aile çocuk ilişkisinde yakınlık ve bağlılık değerlendirilmiştir. Sonuçlar, EDA programının özellikle çocuklarının davranışlarını yönetmekte zorlanan ailelerin ve vasilerin zorlanma düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Rolock ve ark., 2021).

1.5. Ergenlik Dönemine Yönelik Müdahale Programlarına İlişkin Sınırlılıklar

Alanyazın incelendiğinde ergenlik dönemine yönelik yukarıda belirtilen davranış odaklı, ilişki odaklı ve duygu odaklı müdahale programlarının birçok alanda etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bu dönemde uygulanan müdahale programlarının çeşitli sınırlılıkları olduğu dikkati çekmektedir. Müdahale programlarına yönelik sınırlılıklarda sırasıyla ergenlere ilişkin sınırlılıklar, ebeveynlere ilişkin sınırlılıklar, müdahale programlarının içeriğine ilişkin sınırlılıklar ve son olarak ölçümlere ilişkin sınırlılıklar aşağıda sunulmaktadır. Sınırlılıklardan ilki ergenlik döneminde olumsuz gelişim özelliklerini hedefleyen önleme uygulamalarının olumlu gelişim özelliklerini pekiştirme konusunda yetersiz kalmasıdır (Catalano ve ark., 2002). Programların bu özelliğinin olumlu ergen gelişiminin desteklenmesi açısından bir sınırlılık olabileceği belirtilmektedir (Durlak ve ark., 2011; Catalano ve ark., 2002).

İkinci olarak ergenlerde duygu düzenlemeyi dikkate alan müdahale programlarında uygulama sonrası ergenlerin duygu düzenleme değerlendirmelerinde beklenen sonuçların elde edilemediği görülmektedir (Baydar ve Akçınar, 2023). Bu durum bazı kaynaklarda duygu düzenleme becerisinin çok erken dönemlere dayanıyor olmasıyla ilişkilendirilmektedir. Başka bir deyişle, duygu düzenleme becerisi mizaç ve tüm çocukluk dönemindeki özellikleri içeren çevresel faktörlerle de ilişkili olmaktadır. Bu nedenle kısa süreli uygulamalarda beklenen değişimlerin kimi zaman görülmediği belirtilmektedir (Baydar ve Akçınar, 2023).

Müdahale programlarının üçüncü sınırlılığı ebeveynlere yönelik müdahale programlarında yalnızca davranışları hedefleyen davranışsal uygulamaların;

ebeveynlerin duyguları düzenleme kapasitesine sahip olmadığı ya da ebeveyn-çocuk bağlanmasının güvenli olmadığı durumlarda etkililiklerinin oldukça sınırlı olmasıdır. Bu durum davranış temelli uygulamaların sınırlılığı olarak kabul edilmektedir (Maliken ve Katz, 2013; Scott ve Dadds, 2009).

Müdahale programlarının dördüncü sınırlılığı, davranış temelli uygulamalarda ebeveyn katılımına ilişkindir. Davranış odaklı ebeveyn müdahale programları arasında sadece ebeveynlere yönelik olanlarda istenen sonucun alınmamasının sebeplerinden birisi olarak ebeveynlerin davranış odaklı uygulamalarda katılımlarının düşük olması şeklinde belirtilmektedir. Bununla birlikte bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli egzersizlerin ebeveyn müdahale programlarına eklenmesiyle ebeveynlerin kendilerini daha az eleştirilmiş ve yargılanmış hissettikleri bunun sonucu olarak uygulama sürecinde ebeveynlerle kurulan ilişkinin güçlendiği ve dolayısıyla ebeveynlerin ilgilerinin ve katılımlarının arttığı belirtilmektedir (Burke ve ark., 2012).

Müdahale programlarına ilişkin beşinci sınırlılık özellikle duygu sosyalleştirmeye yönelik uygulamalarda karşılaşılan ebeveynlerin kendi duygularını düzenlemede yaşadığı zorlukların, ebeveyn programlarındaki alıcılıklarını etkilemesidir (Assemany ve McIntosh, 2002). Bu açıdan duygu-odaklı müdahale programlarının, stresli durumlarda ebeveynlerin kendi duygularını farkında olması ve duygularını düzenleme becerilerini de dikkate alması önerilmektedir (Maliken ve Katz, 2013).

Müdahale programlarının altıncı sınırlılığı duygu sosyalleştirme yaklaşımına dayanan programların uygulama alanlarıyla ilişkilidir. Alanyazında duygu sosyalleştirme yaklaşımını temel alan duygu-odaklı okul temelli müdahalelerin etkililiğinin düşük olduğu belirtilmektedir. Duygu-odaklı aile temelli müdahale programlarının etkililiğinin ise yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu açıdan ergenlerin duygusal yetkinliğini arttırmada ebeveynlere yönelik duygu-odaklı müdahale programı uygulamalarının daha etkili olacağı düşünülmektedir (Durlak ve ark., 2011).

Müdahale programlarına ilişkin yedinci sınırlılık duygu sosyalleştirme temelli uygulamaların hedef kitlesine yöneliktir. Alanyazın incelendiğinde duygu sosyalleştirmeye yönelik uygulama ve çalışmaların daha çok okul öncesi çocukluk

dönemine dayandığı görülmektedir. Bu kapsamda ergenlik gibi duygu düzenleme becerilerinde düşüşlerin yaşandığı ve gelişimsel olarak çeşitli riskleri içeren dönemin duygu sosyalleştirme çalışmalarında yeterince yer almadığı dikkat çekmektedir (Bowers ve ark. 2011). Aynı zamanda Müzikle İlişkilerde Uyumlanmak (Tuning Relationships with Music) ve EDA programı dışında ergenlik döneminde duygu sosyalleştirmeye yönelik kanıta dayalı etkili ebeveyn müdahale programlarının olmadığı göze çarpmaktadır (Havighurst ve ark., 2020).

Müdahale programlarına yönelik sekizinci sınırlılık, uygulamalarda güçlendirme oturumlarının yapılmamasıdır. Genel olarak müdahale programlarından sonra katılımcılara programda öğrenilen bilgilerin hatırlatılması ve uygulama etkisinin devam etmesi amacıyla güçlendirme ya da pekiştirme oturumlarının yapılması önerilmektedir (Çorapçı ve Doğan, 2023). Özellikle duygu odaklı müdahale programlarında ebeveynlerin programda öğrenilen becerileri pekiştirmek için daha fazla oturuma ihtiyaç duyduğu belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin uygulama sonrası ortaya çıkan ihtiyaçlarda söz konusu becerileri kullanmalarına yol gösterecek hatırlatma oturumlarının faydalı olacağı ifade edilmektedir (Akay Tunal, 2024). Buna göre uygulama sonrasında belirli aralıklarla güçlendirme veya pekiştirme oturumlarının yapılmasının programların uzun vadeli etkileri açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmalarda gözlemlenen dokuzuncu sınırlılık ergen ve ebeveynlerden izlem ölçümü alınmamasıdır. Müdahale programlarının etkililik çalışmalarının önemli bir kısmında izlem ölçümlerinin alınmadığı göze çarpmaktadır. Bazı çalışmalarda ise sadece uygulama gruplarından izlem ölçümü alınmaktadır. Ancak müdahale programı sonrasında hem uygulama hem de kontrol grubundan izlem ölçümlerinin alınması gerçek etkiyi daha sağlıklı değerlendirmek için oldukça önemli olmaktadır. İzlem ölçümünün en az altı ay sonra olması önerilmektedir (Björk ve ark., 2022; Castro ve ark., 2004; Nation ve ark., 2003).

Son sınırlılık çalışmalarda sıklıkla nicel ölçümlerin alınması ama nitel ölçümlerin alınmamasıdır. Özellikle duygu düzenleme gibi değişkenlerin tek bir ölçekle değerlendirilmesinde ölçüm hataları olabileceğine değinilmektedir (Baydar ve Akçınar,

2023). Programlarda nitel ölçümlerin alınması ebeveynlerin uygulamalara ilişkin öznel görüşlerini almayı sağlamaktadır. Bu açıdan nicel ölçümlerin nitel değerlendirmelerle desteklendiği çalışmaların sonuçları daha zengin bilgiler vermektedir (Nash ve ark., 2020; Ülker Erdem, 2019).

Yukarıda belirtilen sınırlılıklar ışığında müdahale programlarının içeriğine yönelik olarak olumlu ergen gelişimini destekleyen ve ebeveynlerin kendi duygularına yönelik işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kazanmasını dikkate alan uygulamalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi için uzun süreli uygulamaların ya da güçlendirme oturumlarıyla hatırlatmaların yapıldığı uygulamaların kritik bir öneme sahip olduğu göze çarpmaktadır. Bir diğer kritik nokta uygulamalarda ebeveyn katılımını arttırmak için bilinçli farkındalık uygulamaları gibi yaşantısal tekniklerden yararlanılmasıdır. Ayrıca ergen ve ebeveynlerden alınan ve nicel ve nitel değerlendirmelere dayanan ölçümlerin etkililiği arttıracakları düşünülmektedir. Aynı zamanda hem müdahale hem kontrol grubundan en az altı ay sonra izlem ölçümü alınması da kritik bir öneme sahiptir. EDA programının içeriği söz konusu bu kritik noktaları dikkate almaktadır. Ayrıca programın etkililik çalışmasında ölçümlere ilişkin sınırlılıklara yönelik öneriler doğrultusunda uygulamalar ve değerlendirmeler yapılmıştır. Aşağıda bu tez çalışması kapsamında yürütülen EDA programının etkililik araştırmasının amacı ve hipotezleri detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiği zaman, EDA programının etkililiğinin sadece Avusturalya örnekleminde çalışıldığı dikkat çekmektedir. Ayrıca programın etkililiğine ilişkin yine Avusturalya örneklemini üzerinden yayınlanmış yalnızca bir doktora tezi ve bu doktora tezinden yayınlanmış üç çalışma olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmalarda yukarıda değinildiği üzere ebeveynlerin duygu düzenleme ve duygu sosyalleştirme becerileri, ergenlerin içselleştirme sorunları ve somatik yakınmaları incelenmiştir. Bu tez çalışmasında ise EDA programının kültürel uyarlaması yapılarak etkililiğinin ilk kez incelenmiş olması oldukça önemlidir. Ayrıca alanyazın incelendiği zaman EDA programının etkililiğine yönelik yayınlanan çalışmaların içselleştirme ve dışsallaştırma

sorunlarına ayrı ayrı odaklandığı aynı çalışmada incelenmediği dikkat çekmektedir. Bu tez çalışmasının benzersiz yanı; ergenlik döneminde olumsuz sonuçlar doğurabilecek somatik yakınmalar, içselleştirme ya da dışsallaştırma sorunları ile olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilecek sağlıklı ergen ebeveyn ilişkisinin değerlendiriliyor olmasıdır. Buna ek olarak daha önceki çalışmalarda ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve ergen anne ilişkisi üzerinden ölçüm alınmadığı dikkate alınarak, bu çalışmada ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin ve ergen anne ilişkisinin değerlendiriliyor olması da diğer çalışmalardan farklılığını oluşturmaktadır ve alanyazına katkı sunulmasını sağlayacaktır.

1.7. Araştırmanın Amacı, Sorusu ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı ergenlik döneminde duygu sosyalleştirmeye yönelik ebeveyn müdahale programı EDA'nın Türk kültürüne uyarlanması ve etkililiğinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde program geliştirilirken etkililik değerlendirmesinde incelenmiş olan annelerin duygu sosyalleştirme yaklaşımları, duygu düzenlemede güçlükleri, ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları yanı sıra bu çalışmada ilk kez ergenlerin duygu düzenleme becerileri, olumlu ve olumsuz duyguları, annelerin psikolojik belirtileri ve ergen anne ilişkisi değişkenleri bakımından da programın etkililiği değerlendirilmektedir. Buna ek olarak bu çalışmada program sonrası annelerden programa ilişkin nitel değerlendirmeler alınarak programın etkililiğine ilişkin nicel verilerin desteklenmesi de amaçlanmaktadır. EDA programının etkililiğine yönelik çalışmalarda da değinildiği üzere bu programda ebeveynlerin üst-duygu yaklaşımlarına yönelik çalışmalarla stresli durumlara karşı duygu farkındalığının ve düzenleme becerilerinin desteklenmesi hedeflenmektedir. Buna ek olarak ebeveynler aracılığıyla ergenlerde olumlu gelişimin desteklenmesi de hedeflenmektedir. Ayrıca uygulamalardan ve ölçümlerden sonra güçlendirme oturumları uygulanarak ebeveynlerin öğrendiği becerileri hatırlaması amaçlanmıştır. Çalışmada 10-13 yaş aralığı çocuğu olan anneler yer almıştır. Program kapsamında hem ergenlerden hem de ebeveynlerden ölçüm alınmıştır ve ebeveynlere nitel değerlendirme de yapılmıştır. Buna ek olarak, uygulamadan 6 ay sonra izlem ölçümü alınmıştır.

Araştırmada, “Ergenleri Dikkate Almak Programı’nın Türk kültüründe ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerileri ve ergenlerin duygusal yetkinlik düzeyleri üzerinde etkisi nedir?” sorusu üzerinden inceleme yapılacaktır. Buna ek olarak katılımcıların programa ilişkin öznel değerlendirmeleri uygulama sonunda nitel olarak da incelenmiştir. Çalışmanın hipotezleri ise aşağıda belirtilmektedir.

1.7.1. Hipotezler

- 1) Ebeveynlerin destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımlarının müdahale grubunda ön testten son teste artarken, izlem testinde sabit kalması veya artmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 2) Ebeveynlerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarının (ceza, büyütme/abartma, ihmal, dikkat dağıtma/görmezden gelme) müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 3) Ebeveynlerin duygu düzenlemede güçlüklerinin müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 4) Anne değerlendirmelerine göre ergenlerin dışsallaştırma sorunları müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 5) Anne değerlendirmelerine göre ergenlerin içselleştirme sorunları müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 6) Ebeveynlerin psikolojik belirtilerinin müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 7) Ergenlerin işlevsel duygu düzenleme becerilerinin müdahale grubunda ön testten son teste artarken, izlem testinde sabit kalması veya artmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 8) Ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.

- 9) Ergenlerin içselleştirme sorunlarının müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 10) Ergenlerin dışsallaştırma sorunlarının müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 11) Ergen değerlendirmelerine göre ergen anne ilişkisinde müdahale grubunda ön testten son teste olumlu yönde değişim beklenirken, izlem testinde sabit kalması veya olumlu yönde değişimin devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 12) Ergen değerlendirmelerine göre ergen anne ilişkisinde çatışma müdahale grubunda ön testten son teste azalırken, izlem testinde sabit kalması veya azalmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 13) Ergenlerin olumlu duygularının müdahale grubunda ön testten son teste artarken, izlem testinde sabit kalması veya artmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.
- 14) Ergenlerin olumsuz duygularının müdahale grubunda ön testten son teste artarken, izlem testinde sabit kalması veya artmaya devam etmesi; kontrol grubunda değişim olmaması beklenmektedir.

II. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, ölçüm araçları, veri toplama, işlem, veri analizi, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmanın önemi başlıkları yer almaktadır. Ölçüm araçları başlığı altında nicel değerlendirme araçlarına ve nitel değerlendirme araçlarına değinilmektedir. Aynı zamanda ölçüm araçları içinde Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği için yapılmış olan faktör analizi çalışması da sunulmaktadır. İşlem başlığı altında ise müdahale programının prosedürü ve uygulama aşamaları açıklanmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, ergen ebeveynlerinin duygu koçluğu becerilerini geliştirmek amacıyla uygulanan Ergenleri Dikkate Almak programının kültürel uyarlaması yapılarak etkililiğinin incelemesi amacıyla yarı deneysel desen araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmada niceliksel yöntemler kullanılarak veri toplanmıştır. Buna ek olarak uygulamaya katılan katılımcıların programa yönelik görüşleri nitel yöntemler aracılığıyla alınmıştır. Çalışmada müdahale ve bekleme listesi kontrol grubu olarak iki grup yer almaktadır. Bu gruplardan ön test, son test ve izlem ölçümü alınmıştır. Bu araştırmada karışık desen modeli kullanılmıştır. Karışık desen araştırma modelinde ilk faktör araştırma gruplarını, ikinci faktör ise zamana bağlı değişimi (ön test, son test, izlem gibi) gösteren tekrarlı ölçümleri tanımlamaktadır (Büyüköztürk, 2010). Bu çalışmada iki grup ve üç ölçüm zamanı olduğu için 2x3'lük karışık desen modelinde

Tablo 1. Araştırmanın modeli

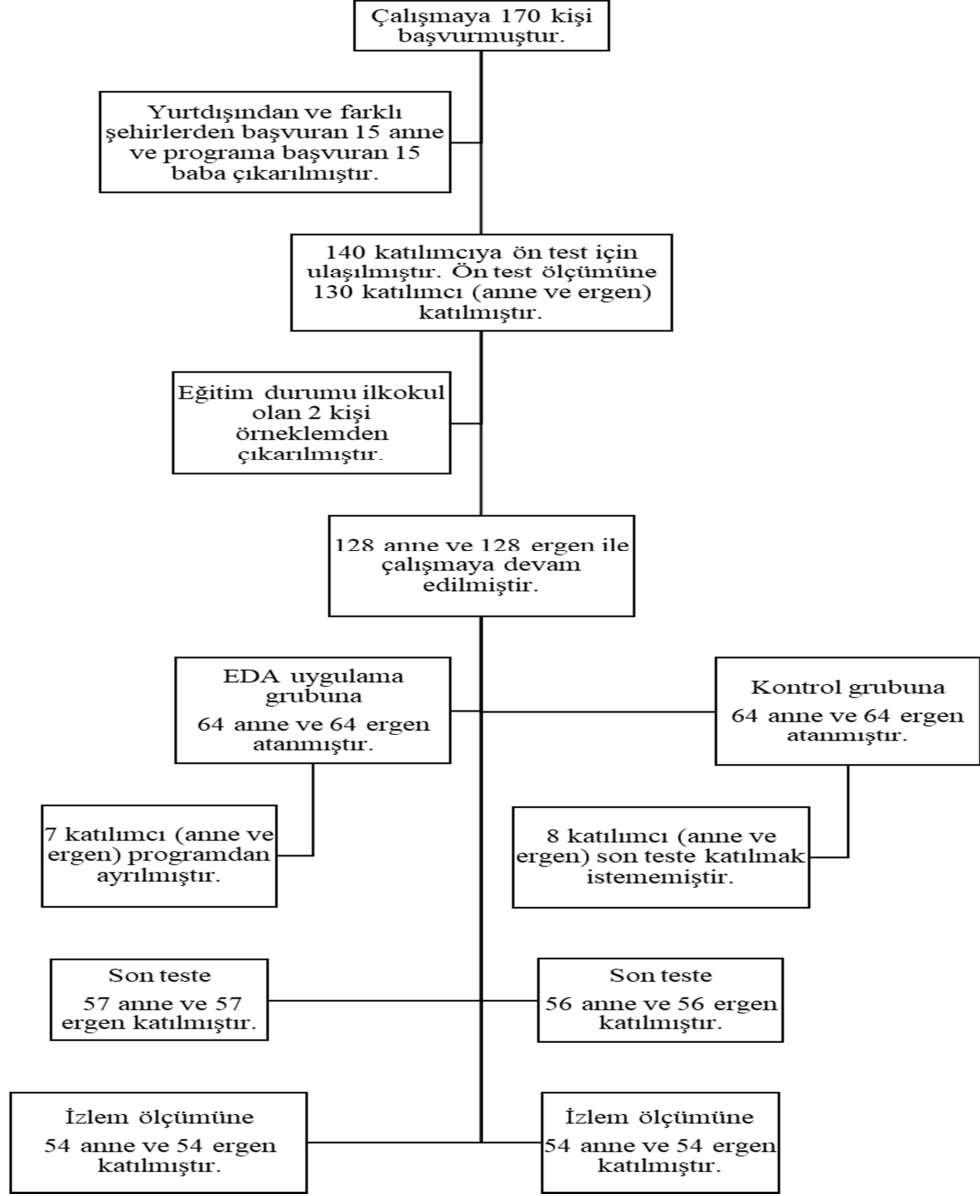
Gruplar	Ön Test	Uygulama	Son Test	İzlem	Yorumlama
Müdahale grubu	Demografik bilgilerin alınması, nicel veri için ölçeklerin uygulanması	Ergenleri Dikkate Almak (EDA) programının uygulanması	Nicel veri için ölçeklerin uygulanması ve programa ilişkin nitel değerlendirme alınması	Ölçeklerin uygulanması	Nicel verilerin değerlendirilmesi ve nitel verilerle entegrasyonu

Kontrol grubu	Demografik bilgilerin alınması, nicel veri için ölçeklerin uygulanması	Bekleme listesi (izlem ölçümlerinden sonra uygulama)	Nicel veri için ölçeklerin uygulanması	Ölçeklerin uygulanması	Nicel verilerin değerlendirilmesi
---------------	--	--	--	------------------------	-----------------------------------

2.2. Araştırmanın örneklemi

Araştırmanın evrenini Muğla ili Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilk ve orta öğretim eğitim kurumlarına devam etmekte olan 10 ile 13 yaş arası ergenler ve ebeveynleri oluşturmaktadır. Uygulamalar ergenlerin ebeveynleri ile yapılmıştır ve ebeveynlerden uygulama kapsamında ön test, son test ve izlem ölçümleri alınmıştır. Ergenlere müdahale yapılmamıştır; sadece ön test, son test ve izlem ölçümü alınmıştır. Yukarıda da belirtildiği üzere kontrol grubu bekleme listesi olarak oluşturulmuştur ve müdahale grubu uygulama ve ölçümleri bittikten sonra kontrol grubuna da aynı eğitim verilmiştir. Araştırmanın örneklemini belirlerken sosyokültürel çevre göz önünde bulundurulmuştur ve ebeveynlerin sosyoekonomik düzeyi orta ve yüksek arasında değişmektedir. Çalışmaya lise mezunu ve üzeri eğitim düzeyinde olan ebeveynler dahil edilmiştir. Çalışmada yer alacak katılımcı sayısını belirlemek için yapılan G-güç analizi (G power analiz) yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında istatistiksel gücün .80 düzeyinde olmasının kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Cohen, 1992). Bu nedenle G-güç analizinde istatistiksel güç .80 olarak alınmıştır. Kısmi Eta kare ise .06 olarak kabul edilerek analiz yapılmıştır. G-güç analizi sonucunda 48 kişi müdahale ve 48 kişi kontrol grubu olmak üzere 96 anneye birlikte 84 ergen katılımcının yeterli olduğu görülmüştür. Bununla birlikte katılımcı kaybı olması olasılığı göz önünde bulundurularak 64 kişi müdahale, 64 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 128 anne ve 128 ergen katılımcıdan ön test verileri alınmıştır. Son test ölçümlerinde 57 müdahale, 56 kontrol grubu anne ve ergen yer almaktadır. Son olarak altı ay sonra alınan izlem ölçümünde ise 56 müdahale grubu anne, 54 müdahale grubu ergen ile 54 kontrol grubu anne ve ergen bulunmaktadır. Katılımcıların araştırmada yer alma süreçleri Şekil 2'de

yer almaktadır. Müdahale grubuna altı hafta boyunca iki saat süreli oturumlar şeklinde Zoom uygulaması üzerinden çevrimiçi olarak Ergenleri Dikkate Almak Programı uygulanmıştır.



Şekil 2. Katılımcıların araştırmada yer alma süreçleri

Araştırmanın örnekleminde yer alan 128 annenin demografik özellikleri incelendiğinde örneklemin büyük bir çoğunluğunun (%89.1) evli olduğu görülmektedir. Araştırmada yer alan annelerin yaşları 30 ile 55 arasında ($Ort = 44.15$, $SS = 26.08$) dağılım göstermektedir. Katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde 77 kişinin (%60.2)

orta gelir düzeyinde, 26 kişinin (%20.3) ortanın üstü gelir düzeyinde, 13 kişinin (%10.2) ortanın altı gelir düzeyinde, 8 kişinin (%6.3) üst gelir düzeyinde ve 4 kişinin (%3.1) alt gelir düzeyinde yer aldığı görülmektedir. Tablo 2’de çalışmaya katılan annelerin demografik özellikleri sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

	Ort (SS)	Ran	n	%
Yaş	44.15 (26.08)	30-55		
Anne eğitim durumu				
Lise mezunu			21	16.4
Üniversite mezunu			68	53.1
Lisansüstü			39	30.5
Medeni Durum				
Evli			114	89.1
Boşanmış/Ayrılmış			14	10.9
Çalışma Durumu				
Evet			92	71.9
Hayır			36	28.1
Baba eğitim				
Lise mezunu			27	21.1
Üniversite mezunu			73	57.0
Lisansüstü			28	21.9
Baba çalışma durumu				
Evet			114	89.1
Hayır			14	10.9
Gelir Düzeyi				
Alt			4	3.1
Ortanın altı			13	10.2
Orta			77	60.2
Ortanın üstü			26	20.3
Üst			8	6.3
Çocuk sayısı				
1			42	32.8
2			67	52.3
3			19	14.8

Çalışmaya katılan ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3’te yer almaktadır. Çalışmada yer alan ergenlerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde yaşlara göre normal dağılıma yakın bir dağılımın olduğu dikkat

çekmektedir. Ergenlerin 44'ü (%34.4) 13 yaş, 34'ü (%26.6) 12 yaş, 31'i (%24.2) 10 yaş ve 19'u (%14.8) 11 yaş olarak dağılmaktadır. Katılımcıların cinsiyeti eşit oranda (%50) kız ve erkek olarak dağılım göstermektedir. Tablo 3'te katılımcı ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3. Ergenlere ilişkin sosyodemografik özellikler

	N	%
Yaş		
10	31	24.2
11	19	14.8
12	34	26.6
13	44	34.4
Cinsiyet		
Kız	64	50.0
Erkek	64	50.0
Sınıf düzeyi		
4. Sınıf	21	16.4
5. Sınıf	21	16.4
6. Sınıf	26	20.3
7. Sınıf	60	46.9
Okul türü		
Devlet okulu	67	52.3
Özel okul	51	47.7

2.3. Ölçüm Araçları

Çalışmada her iki gruptan da ön test, son test ve izlem ölçümleri alınarak değerlendirme yapılmıştır. İzlem ölçümü uygulamadan 3 ay sonra alınmıştır. Ön test, son test ve izlem ölçümlerinde ebeveynlerin sosyo-demografik özelliklerine, duygu düzenleme becerilerine, duygu sosyalleştirme biçimlerine, psikolojik durumlarına ve çocuklarının içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına, somatik yakınmalarına ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Ergenlerden ise duygu düzenleme becerileri, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları, somatik yakınmaları, duygulanımları ve ebeveyn çatışmalarına yönelik ölçümler alınmıştır. Aşağıda bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları ebeveynlere uygulananlar ve ergenlere uygulananlar olmak üzere iki

başlıkta daha detaylı olarak açıklanmaktadır (Ek 1’de ölçekler sıralı olarak yer almaktadır).

2.3.1. Ebeveynlere Uygulanan Veri Toplama Araçları

2.3.1.1. Sosyo-demografik form

Çalışmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından bir form oluşturulmuştur. Formda katılımcılardan yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi, ergen çocuğunun cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi gibi bilgiler yer almaktadır (bkz. Ek-1).

2.3.1.2. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

Ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DERS) uygulanmıştır. Ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ise Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve maddeler beşli likert (1= hiçbir zaman, 5 =her zaman) şeklinde puanlanan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin altı alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kabul etmeme, farkındalık, netlik, tepki kontrolü, stratejiler ve amaçlardır. Kabul etmeme alt ölçeği, yaşanan duyguların kabulüne yönelik zorlukları; farkındalık alt ölçeği duygunun farkındalığına dayanan güçlükleri; netlik alt ölçeği duygusal tepkileri anlamaya ilişkin güçlükleri; tepki kontrolü alt ölçeği dürtü kontrolüne yönelik zorlanmaları; stratejiler alt ölçeği ise işlevsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin zorlanmaları değerlendirmektedir. Ölçeğin özgün formu için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısının toplam puan için .93 iken alt ölçekler için .80 ile .89 arasında değiştiği belirtilmiştir. Türkçe formunda toplam puan için iç tutarlılık katsayısı .94 olarak saptanmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach alfa kat sayıları ise farkındalık için .75, netlik için .82, kabul etmeme için .83, stratejiler için .89, dürtü kontrolü için .90 ve amaçlar için .90 olarak bulunmuştur. Bu tez çalışmasında toplam puan Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı ön test için .92, son test için .93 ve izlem testi için .94’tür. Alt ölçeklerin kat sayılarının ise ön testte .70 ile .85 arasında, son testte .78 ile .88 arasında ve izlem testinde .79 ile .85 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçekte yer

alan alt boyutlardan alınan yüksek puanlar o alana özgü güçlüğü işaret etmektedir. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-2’de yer almaktadır.

2.3.1.3. Kısa Semptom Envanteri

Ebeveynlerin psikolojik belirtilerini değerlendirmek amacıyla Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Ölçek, Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir ve Şahin ve Durak (1994), tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 53 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert olarak hiç (0), biraz var (1), orta derecede var (2), epey var (3) ve çok fazla (4) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; anksiyete (13 madde), depresyon (12 madde), olumsuz benlik (12 maddesi), somatizasyon (9 madde) ve hostilite (7 madde) şeklindedir. Uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa kat sayıları; toplam puan için .95, anksiyete için .87, depresyon için .88, olumsuz benlik için .87, somatizasyon için .75 ve hostilite için .76 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alfa kat sayıları alt ölçekler için ön testte .71- .92 arasında değişmektedir. Son testte .73- .91 arasında olduğu görülmüştür. İzlem testinde ise .71- .93 arasında değiştiği saptanmıştır. Son olarak toplam puan için kat sayılar ön testte .96, son testte .96 ve izlemde de .96 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin bir kısmı Ek-3’te yer almaktadır.

2.3.1.4. Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik duygu sosyalleştirme biçimlerini değerlendirmek amacıyla Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek O’Neal ve Magai, (2005) tarafından 11-14 yaş çocukların ebeveynleri için geliştirilmiştir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması Ersay (2014) tarafından okul öncesi çocuğu olan ebeveynlere yönelik yapılmıştır. Ebeveynlerin, çocuklarının duygularına göstermiş olduğu tepkilerine dayanan ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; ödüllendirme, cezalandırma, ihmal, dikkat dağıtma/duyguları görmezden gelme ve abartılma/büyütülme şeklindedir. Ölçekte yer alan ödül alt boyutu çocukların duygularına yanıt veren, dikkate alan destekleyici ebeveyn tepkisini içermektedir. Ceza, ihmal, dikkat dağıtma ve büyütme alt boyutları ise duygulara olumsuz yanıt veren destekleyici olmayan ebeveyn tepkisini içermektedir (O’Neal ve Magai, 2005). Ölçeğin maddelerinde üzüntü, öfke, kaygı ve aşırı coşku şeklinde dört duygu üzerinden inceleme

yapılmaktadır ve 15 madde dört duygu için ayrı ayrı değerlendirilerek 60 madde şeklinde uygulanmaktadır. Her maddeye ait cümle dört duygu için ayrı ayrı değerlendirilmektedir ve maddeler “Çocuğum üzgün/ kızgın/ kaygılı/aşırı coşkulu olduğu zaman, neyin onu üzdüğünü /kızdırdığını/ kaygılandırıldığını sorarım.” şeklindedir (Ersay, 2014). Bu çalışmada özellikle programda çalışılan duygular olan üzüntü, öfke ve kaygı olmak üzere üç duygu üzerinden 45 madde olacak şekilde ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda beş alt boyut için Cronbach alfa kat sayıları; ödül için .83, ceza için .84, ihmal için .85, dikkat dağıtma/görmezden gelme için .84 ve büyütme için .79’dur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynler üzerinde yapıldığından bu araştırmada ilk olarak 10-14 yaş aralığı çocuğu olan ebeveynler için ölçeğin güvenilirliği değerlendirilmiştir. Analizler sonraki bölümde ayrıntılı olarak sunulmuştur. Ölçeğin 10-14 yaş grubu için sonuçları Türkiye uyarlama çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa kat sayıları ön testte ödül için .89, ceza için .88, büyütme için .84, ihmal için .86 ve dikkat dağıtma için .83 şeklindedir. Son testte ödül için .92, ceza için .87, büyütme için .87, ihmal için .89 ve dikkat dağıtma için .88 olarak bulunmuştur. Son olarak izlem testinde ise ödül için .92, ceza için .90, büyütme için .90, ihmal için .88 ve dikkat dağıtma için .90 şeklindedir. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-4’te yer almaktadır.

2.3.1.4.1. Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Bu çalışma kapsamında Türkçe uyarlama çalışması okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlere yapılmış olan Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği’nin 10-14 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerde uygunluğuna bakılmıştır. Ölçeğin özgün hali 11-14 yaş aralığı çocuğu olan ebeveynlere yönelik geliştirilmiştir. Bu nedenle ölçek maddelerinin bu yaş dönemi ebeveynlerine uygun olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmaya davet broşürü aracılığıyla 10-14 yaş aralığı çocuğu olan 425 anne ve babaya ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları 28-59 arasında değişmektedir. Örneklem, %52.2 ($n = 222$) anne ve % 47.8 ($n = 203$) baba katılımcılardan oluşmaktadır. Eğitim düzeyine göre örneklem %16 ($n = 68$) ilk ve orta öğretim, % 22.4 ($n = 95$) lise, % 39.1 ($n = 166$) önlisans / lisans ve % 22.6 ($n = 96$) lisansüstü şeklinde dağılım göstermektedir.

Katılımcıların ekonomik durumuna göre dağılımı %8.9 ($n = 38$) alt gelir düzeyi, %15.1 ($n = 64$) ortanın altı gelir düzeyi, %57.4 ($n = 244$) orta gelir düzeyi, %16.2 ($n = 69$) ortanın üstü gelir düzeyi ve %2.4 ($n = 10$) ortanın üstü gelir düzeyi şeklindedir. Katılımcıların çocuklarının cinsiyetleri %46.4 ($n = 197$) kız ve %53 ($n = 228$) erkektir. Çocuğun okul türü %70.4 ($n = 299$) devlet okulu ve %29.6 ($n = 126$) özel okul olarak dağılmaktadır. Çocukların sınıf düzeyi %13.2 ($n = 56$) 4. sınıf, %22.1 ($n = 94$) 5. sınıf, %19.5 ($n = 83$) 6. sınıf, %21.6 ($n = 92$) 7. sınıf ve %23.5 ($n = 100$) 8. sınıf olarak dağılım göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayıları: ödül için .94, ceza için .87, büyütme için .81, dikkat dağıtma/görmezden gelme için .87 ve ihmal için .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin özgün formunda Cronbach alfa kat sayıları; ödül için .93, ceza için .72, ihmal için .72, dikkat dağıtma/görmezden gelme için .80 ve büyütme için .66 olduğu görülmektedir. Türkiye uyarlama çalışmasında ise Cronbach alfa kat sayıları; ödül için .83, ceza için .84, ihmal için .85, dikkat dağıtma/görmezden gelme için .84 ve büyütme için .79'dur. Buna göre bu çalışmada elde edilen Cronbach alfa kat sayılarına ilişkin değerlerin ölçeğin özgün formuna ve Türkiye uyarlama çalışmasına paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Ersay (2014)'ın uyarlama çalışmasında yer alan faktör yapıları ve ölçeğin özgün formundaki faktör yapıları dikkate alınarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğe ilişkin alanyazında yer alan tüm faktör modelleri denenmiştir. En ideal sonucun beş faktörlü yapıda olduğu görülmüştür. Türkçe uyarlama çalışmasında olduğu gibi beş faktörlü yapı ödül, ceza, ihmal, avutma (dikkat dağıtma) ve büyütme şeklindedir. Ersay (2014)'ın yaptığı uyarlama çalışmasında ödül alt boyutu için uyum iyiliği indeks sonuçları $\chi^2/sd=9.62$, RMSEA=.099, CFI=.93, NFI=.92 ve NNFI=.91; ceza alt boyutu için $\chi^2/sd=9.62$, RMSEA=.099, CFI=.93, NFI=.92 ve NNFI=.89; Büyütme/abartma alt boyutu için $\chi^2/sd=9.38$, RMSEA=.113, CFI=.91, NFI=.90 ve NNFI=.88; ihmal alt boyutu için $\chi^2/sd=7.92$, RMSEA=.089, CFI=.94, NFI=.94 ve NNFI=.93; dikkat dağıtma için $\chi^2/sd=10.66$, RMSEA=.105, CFI=.92, NFI=.92 ve IFI=.90 şeklindedir. Bu çalışmada ise ödül alt boyutu için uyum iyiliği indeksi $\chi^2/sd=3.54$, RMSEA=0.085, CFI=0.98, NFI=0.97 ve NNFI=0.96 olarak saptanmıştır. Ceza alt boyutu için $\chi^2/sd=1.36$, RMSEA=.073, CFI=.98, NFI=.96 ve NNFI=.96 olarak bulunmuştur. Büyütme/abartma alt boyutu için $\chi^2/sd=2.12$, RMSEA=.098, CFI=.94, NFI=.92 ve

NNFI=.89 olduğu görülmüştür. İhmal alt boyutu için $\chi^2/sd=2.83$, RMSEA= .093, CFI=.97, NFI=.96 ve NNFI=0.94 olarak bulunmuştur. Dikkat dağıtma/görmezden gelme için $\chi^2/sd=4.25$, RMSEA=.070, CFI=0.98, NFI=.97 ve NNFI=.97 olarak bulunmuştur. Sonuçlar modellerin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda Türkçe uyarlama çalışmasıyla benzer sonuçlar elde edilmiştir.

DFA sonuçlarında, χ^2 /sd 'nin raporlanmasıyla birlikte RMSEA, CFI, NFI ve NNFI (TLI) değerlerinin raporlanması uygun görülmektedir (Garver ve Mentzer 1999; İlhan ve Çetin, 2014). Analiz sonuçlarında χ^2 /sd değeri beş ve daha az bir değer ise kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir; 0 ile 2 arasındaki değerler mükemmel uyum, 2 ile 3 arasındaki değerler kabul edilebilir düzeyde uyum ve 3 ile 5 arasındaki değerler orta düzey uyum olarak değerlendirilmektedir (Kline 2011; Sümer, 2000). RMSEA Ana kütledeki yaklaşık uyumun bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir. RMSEA 0 ile 1 arasında değer almaktadır ve RMSEA için kabul edilebilir uyum aralığı 0.05 ile 0.08 olarak belirtilmektedir. RMSEA değerinin ise üst sınırının 0.10'un altında kalması uygun görülmektedir (Yılmaz ve Çelik, 2009; Çokluk ve ark., 2010). CFI değerinin .95 üzerinde olması mükemmel uyumu, .90'nın üstünde olması iyi uyumu ifade etmektedir (Çokluk ve ark., 2010). Normlaştırılmış uyum indeksi değeri NFI'nın ise .90 ile .95 arasında olması kabul edilebilir uyum, .95 ve 1.00 arasında olması ise mükemmel uyum ölçütünü göstermektedir. Normlaştırılmamış uyum indeksi değeri NNFI (TLI) değerinin de benzer şekilde .90 ile .95 arasında olması kabul edilebilir, .95 ile 1.00 arasında olması mükemmel uyum ölçütü olarak belirtilmektedir (İlhan ve Çetin; 2014; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger 2003). Buna göre Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği'nin kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerinde olduğu belirtilebilir. Sonuç olarak bu ölçeğin 10-14 yaş aralığı çocuğu olan ebeveynlerin çocuklarının duygularına tepkilerini değerlendirmek için kullanımının uygun olduğu düşünülmektedir.

2.3.1.5. Connors Anne Baba Davranış Değerlendirme Ölçeği

Ebeveynlerin ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarını değerlendirmesi amacıyla Connors Anne Baba Davranış Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Ölçek, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını değerlendirmesi

amacıyla Conners (1970) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonraki yıllarda ölçekte yine Conners tarafından bazı değişiklikler yapılmıştır (Kaner ve ark., 2011). Ölçeğin 28 maddelik (sadece dışsallaştırma sorunlarını değerlendiren), 48 maddelik ve yenilenmiş 80 maddelik formları bulunmaktadır. Bu çalışmada 48 maddelik formu kullanılmıştır. Bu ölçek formu beş alt boyuttan oluşmaktadır; davranım sorunları, ataklık/hiperaktivite, öğrenme sorunları, kaygı ve psikosomatik sorunlardır. Dörtlü Likert tipinde derecelendirilen ölçek, 0 (hiçbir zaman), 1 (nadiren), 2 (sıklıkla) ve 3 (her zaman) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan söz konusu davranış alanında yüksek belirtiye işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dereboy ve ark. (1998) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun Cronbach alfa kat sayıları alt ölçekler için .67 ile .92 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının ise .35- .81 arasında olduğu belirtilmiştir (Dereboy ve ark. 2007). Bu çalışmada Cronbach Alfa kat sayıları alt ölçekler için ön testte .70 ile .89 arasında, son testte .73 ile .89 arasında ve izlem testinde .73 ile .91 arasında değişmektedir Ölçekte yer alan maddelerin bir kısmı Ek-5'te sunulmuştur.

2.3.2. Ergenlere Uygulanacak Veri Toplama Araçları

2.3.2.1. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği

Bu ölçek Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 19 maddeden oluşmaktadır. Duy ve Yıldız (2014) Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Türkçe uyarlamasında madde sayısı 18'e düşürülmüştür. Maddeler, “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Çoğu zaman (4)” ve “Her zaman (5)” ifadeleri ile beşli likert tipinde cevaplanmaktadır. Ölçek, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyutta yer alan maddelere verilen yanıtların toplanmasıyla dört ayrı puan elde edilerek hesaplanmaktadır. En yüksek puan elde edilen alt boyut, ergen bireyin en sık yöneldiği duygu düzenleme yöntemini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı özgün formunda .66 ile .76 arasındadır. Türkçe formunda iç tutarlılık kat sayısı .59 ile .76 arasında değişmektedir. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa kat sayıları içsel

işlevsel duygu düzenleme için ön testte .77, son testte .80 ve izlemde .86; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için ön testte .76, son testte .80 ve izlemde .82 olarak saptanmıştır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme için ön testte .51, son testte .54 ve izlemde .67; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için ise ön testte .78, son testte .77 ve izlemde .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-6'da sunulmuştur.

2.3.2.2. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)

Ölçek olumlu ve olumsuz duygulanımını ölçmek amacıyla Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Pozitif duygu boyutu olumlu duygulanımı, negatif duygu boyutu ise olumsuz duygulanımı ölçmektedir. Beşli likert tipi (1=çok az veya hiç ve 5=çok fazla) olan ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve her alt boyut için de onar madde bulunmaktadır. Her alt boyut için ölçekten alınabilecek puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach alfa kat sayısı pozitif duygu için .88, negatif duygu için .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test tutarlılığının her iki alt ölçek için de .47 olduğu belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa kat sayısı pozitif duygu için .86, negatif duygu için .83 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test tutarlılığı ise pozitif duygu için .54, negatif duygu için .40 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin 11-14 yaş için yapı geçerliliği çalışması ise Özdemir ve Sağkal (2016) tarafından yapılmıştır. Bu sonuçlara göre Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı pozitif duygu alt ölçeği için .82, negatif duygu alt ölçeği için .75'tir. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa kat sayıları ön testte pozitif duygular için .81, negatif duygular için .86; son testte pozitif duygular için .81, negatif duygular için ise .86; izlem testinde pozitif duygular için .85, negatif duygular için .88 olarak saptanmıştır. Ölçek maddeleri Ek-7'de sunulmuştur.

2.3.2.3. Çocuklar için Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği

Ergenlerin içselleştirme sorunlarından biri olan depresyonu değerlendirmek amacıyla Çocuklar için Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Radloff (1977) tarafından geliştirilmiştir ve Eaton ve arkadaşları

(2004) tarafından gözden geçirilmiştir. Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği yetişkin formundaki maddeler uyarlanarak çocuk/ergen formu oluşturulmuştur. Örneğin yetişkin formunda yer alan “Kendimi depresyonda hissettim (I felt depressed)” maddesi “Kendimi keyifsiz ve mutsuz hissettim (I felt down and unhappy)” şeklinde uyarlanmıştır. Son bir haftadaki duruma ilişkin değerlendirme yapan ölçeğin çocuk formu 20 maddeden oluşmaktadır ve 0 (hiç) ve 3 (çok) arasında puanlanan dörtlü likert tipinde cevaplanmaktadır (Özkul, 2019). Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ve 60 arasında değişmektedir ve ölçekte yer alan dört madde (4, 8, 12 ve 16) ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça depresif belirtilerin arttığı belirtilmektedir. Ölçeğin çocuk formunun Türkçe uyarlama çalışması Tatar ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması 8-18 yaş arasında uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .91 olarak belirtilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin genel kullanımı dikkate alınarak tek faktörlü yapının kullanılabileceği belirtilmektedir. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa kat sayısı ön test için .92, son test için .90 ve izlem testi için .93 olarak bulunmuştur. Örnek maddeler Ek-8’de yer almaktadır.

2.3.2.4. Çocuklar için Sürekli Kaygı Envanteri

Ergenlerin kaygı değerlendirmesi için Spielberger (1973) tarafından geliştirilen Çocuklar için Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği’nin Sürekli Kaygı formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özusta (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek ortalama 9-12 yaş arası çocukların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerini değerlendiren iki farklı form şeklinde oluşturulmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışması 9-12 yaş örneklemiyle yapılmış olsa da 12 yaşından büyük çocukların, ölçeğin yetişkin formunu anlamakta zorlanmaları sebebiyle çocuklar için olan formunun 17 yaşa kadar kullanımının uygun olduğu belirtilmektedir (Kaner ve ark., 2011). Ülkemizde ölçeğin 9-14 yaş aralığı çocuklarla yapılan bir çalışmada da kullanıldığı görülmektedir (Çölümlü, 2014). Bu çalışmada sadece Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği, çocuklardaki kalıcı kaygı durumunu değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve “hemen hemen hiç”, “bazen” ve “sık sık” olmak üzere üçlü likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek kaygı düzeyini göstermektedir. Uyarlama çalışmasında Çocuklar için Sürekli Kaygı Envanteri için Cronbach Alfa kat sayısı .81 olarak belirtilmektedir (Özusta, 1995). Bu çalışmada

Cronbach Alfa kat sayıları ön test için .90, son test için .90 ve izlem testi için .90 olarak saptanmıştır. Ölçek maddeleri Ek-9’da yer almaktadır.

2.3.2.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği- Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği

Ergenlerin içselleştirme sorunlarından biri olan psikosomatik yakınmaları değerlendirmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 63 maddeden oluşmaktadır ve 12 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu tez çalışması kapsamında uygulanan Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği ise 10 maddeden oluşmaktadır ve “sık sık”, “bazen”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” olmak üzere dörtlü likert ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzey psikosomatik belirtiye işaret etmektedir. Psikosomatik Belirtiler Alt Ölçeği, 11-18 yaş aralığı için Duy ve Yıldız (2014) tarafından kullanılmıştır ve alt ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu tez çalışmasında ise Cronbach Alfa kat sayısı ön test için .84, son test için .85 ve izlem testi için .87 olarak saptanmıştır. Ölçek maddeleri Ek-10’da yer almaktadır.

2.3.2.6. Güçler Güçlükler Anketi

Ergenlerin dışsallaştırma problemlerinin belirlenmesi amacıyla Güçler-Güçlükler Ölçeği’nin davranım sorunları ve aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği alt ölçekleri uygulanmıştır. Ölçek Goodman (1997) tarafından geliştirilmiştir ve Güvenir ve arkadaşları (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin tümü olumlu ve olumsuz ifadeleri içeren 25 maddeden oluşmaktadır ve beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan davranım sorunları ve aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği alt ölçekleri için toplam 10 madde (her biri için 5 madde) bulunmaktadır. Ölçek “doğru değil”, “kısmen doğru” ve “kesinlikle doğru” olmak üzere üçlü likert olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin ergen formunun Cronbach alfa kat sayısı .73’tür. Araştırmada kullanılacak alt boyutlar için Cronbach alfa kat sayıları; davranım sorunları için .50, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği için .70 şeklindedir. Bu çalışmada Cronbach Alfa kat sayısı ön testte davranım sorunları için .52, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği için .68; son testte davranım sorunları için .53, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği için .77 ve izlem

testinde davranım sorunları için .56, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği için .75 olarak bulunmuştur. Ölçek maddeleri Ek-11’de yer almaktadır.

2.3.2.7. Ergen Aile Süreci Ölçeği

Ergen çocukların ebeveynleriyle ilişkilerini değerlendirmek amacıyla Ergen Aile Süreci Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Cernkovick ve Giordano (1987) tarafından ergenlerin aile ilişkisini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir ve daha sonrasında Vazsonyi, Hibbert ve Snider (2003) tarafından düzenlemeler yapılmıştır. Ölçek toplam 25 maddeden oluşmaktadır ve altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; yakınlık, destek, izleme, yakın iletişim, çatışma ve akran kabulü şeklindedir. Ölçek maddelerinde ergenler, anne ve babalarını ayrı ayrı değerlendirmektedir. Beşli likert tipinde oluşturulan ölçeğin ilk 14 maddesi 1(hiç uygun değil), 2 (uygun değil), 3(bazen), 4 (uygun), 5 (çok uygun) şeklinde puanlanmakta; 15-25 arası maddeler ise 1 (hiçbir zaman), 2 (çok seyrek), 3 (bazen), 4 (sık sık), 5 (her zaman) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puan söz konusu alt ölçekte ebeveyn uygulamasının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Pekel Uludağlı ve Sayıl, 2009). Ölçeğin özgün formunun Amerika, Hollanda, İsviçre ve Macaristan’da 14-22 yaşları arasındaki katılımcılarla geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Türkiye’nin de dahil olduğu bir grup ülkede bu çalışma tekrar edilmiştir (Scarpate ve ark., 2008’den aktaran Sayıl ve Kındap, 2010). Vazonsyi ve ark. (2003) tarafından yapılan çalışmada kültürlerarası geçerlik ve güvenilirlik analizlerine göre ölçeğin Cronbach alfa kat sayıları anne için yakınlık .77, destek .77, izleme .78, yakın iletişim .83, çatışma .78 ve akran kabulü .75 olarak bulunmuştur. Baba için Cronbach alfa kat sayıları ise yakınlık .82, destek .79, izleme .86, yakın iletişim .86, çatışma .83 ve akran kabulü .85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri Sayıl ve arkadaşları (2008) tarafından incelenmiş ve özgün formula benzer alt boyutlar olduğu belirtilmiştir. Cronbach alfa kat sayılarının yakınlık alt boyutu için .77, destek alt boyutu için .73, izleme alt boyutu için .80, yakın iletişim alt boyutu için .88, çatışma alt boyutu için .70 ve akran kabulü alt boyutu için .64 olduğu bulunmuştur. Bu tez çalışmasında Cronbach Alfa kat sayısının alt ölçekler için ön testte .57 ile .88 arasında, son testte .72 ile .88 arasında ve izlem testinde .71 ile .89 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçek maddelerinin bir kısmı Ek-12’de sunulmuştur.

2.3.3. Program Değerlendirme Araçları

2.3.3.1. Programın Ebeveyn Değerlendirmesi

Program ve uygulama sürecinin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirebilmek amacıyla araştırmacı tarafından uygulamaya yönelik sorular oluşturulmuştur. Program değerlendirme soruları yalnızca son testte müdahale grubuna uygulanmıştır. Değerlendirme soruları toplam 8 sorudan oluşmaktadır. Uygulama sonrası katılımcıların programda faydalı buldukları kavramlar, programın olumlu ve olumsuz yanları ve eksik bulunan kısımlara yönelik değerlendirmeler alınmıştır. Aynı zamanda katılımcılara duygu koçluğu yöntemlerinin zorluk düzeyi de sorulmuştur. Ayrıca müdahale grubu katılımcılarının uygulama sonrası kendilerinde ve çocuklarında gözlemledikleri değişimlere yönelik görüşleri de değerlendirilmiştir. Bu sorulardan alınan açık uçlu yanıtların katılımcıların uygulama sonrası iyi oluşlarının değerlendirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Buna ek olarak programın güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin katılımcılardan alınan yanıtların programın geliştirilmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Programın değerlendirilmesine yönelik oluşturulmuş örnek maddeler Ek-13'te yer almaktadır.

2.3.3.2. Programın Uygulayıcı Değerlendirmesi

Programın uygulandığı 6 hafta boyunca program uygunluk kontrol listesi ve araştırmacı günlüğü tutulmuştur. Aşağıda araştırmacı günlüğü ve program uygunluk kontrol listesi içerikleri açıklanmaktadır.

Araştırmacı günlüğü: Uygulama süresince katılımcı görüş, geri bildirim ve gözlemlerini içeren notlar alınmıştır. Özellikle üçüncü oturumdan itibaren oturumların sonunda katılımcıların görüş ve geri bildirimleri alınmaktadır. Bu görüş ve geri bildirimler yardımcı uygulayıcı tarafından her oturumda altı müdahale grubu için ayrı ayrı not edilmiştir. Ayrıca, uygulamada ev etkinliklerinin konuşulduğu aşamada ebeveynlerin süreçte yaşadığı farkındalıklar, deneyimleri ve sürece katılımlarına ilişkin gözlemler de araştırmacı günlüğünde yer almaktadır. Araştırmacı günlüğü hem uygulayıcının süreci izlemesini hem de uygulama sonrası katılımcıların program değerlendirmesine ilişkin elde edilen verilerin desteklenmesini sağlamıştır.

Program uygunluk kontrol listesi: Ergenleri Dikkate Almak Programı'nın uygulayıcı el kitabında her oturumun sonunda program uygunluk kontrol listesi yer almaktadır. Bu listeler hem uygulayıcı hem de yardımcı uygulayıcı tarafından her oturumun sonunda doldurulmuştur. Daha sonra listeler arasındaki tutarlılık incelenerek, değinilmesi gereken başlıklara ilişkin kontrol sağlanmıştır. Toplamda 36 adet uygulayıcı ve 36 adet yardımcı uygulayıcı olmak üzere 72 liste doldurulmuştur. Program uygunluk listesinin örneği Ek-14'te yer almaktadır.

2.4. İşlem

Çalışmaya başlamadan önce Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulundan (BAYEK) etik kurul izni (Protokol no: 1454) alınmıştır (bkz. Ek-15). Yukarıda değinildiği üzere Ergenleri Dikkate Almak Programı, Havighurst ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiş olan ve orijinal ismi “Tuning in to Teens”-TINT olan müdahale programından Türkçe'ye Ergenleri Dikkate Almak-EDA olarak uyarlanmaktadır. İlk olarak EDA programının temelini oluşturan Tuning in to Kids (TIK)- Türkçe ismiyle ÇDA programı uygulayıcı eğitimi, programı geliştiren Sofie Havighurst'ten 3-7-8 Aralık 2020 tarihinde alınmıştır. Daha sonrasında EDA programını da geliştiren Havighurst'ten 11, 15 ve 16 Şubat 2021 tarihinde EDA uygulayıcı eğitimi alınmıştır. Eğitim sonrasında EDA programının uygulamasında kullanılacak materyallerin ve uygulama kitapçığının Türkçe çevirileri yapılmıştır. Ebeveyn çalışma kitapçığının çevirilerini ilk olarak dil alanında uzman birisi incelemiştir. Daha sonrasında çeviriler, tez danışmanı tarafından kontrol edilmiştir. Çeviri sürecinden sonra pilot uygulamaya geçmeden önce program geliştiricilerinden süpervizyon alınmıştır. Öncelikle programın içeriğinin ve uygulanabilirliğinin değerlendirilmesi amacıyla pilot çalışma yapılmıştır. Pilot uygulama için sosyal medya üzerinden duyuru yapılmıştır. Başvurular sonucunda programın aslına uygun şekilde altı oturum, haftada bir gün iki saat olacak şekilde bir grupta çevrimiçi uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonrasında karşılaşılan olası aksaklıklar dikkate alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Pilot uygulama sonrasında katılımcılar için görsel materyalleri arttırmak amacıyla uygulama sırasında kullanılan power point slaytları zenginleştirilmiştir. Eğitim sırasında beynin el modelini açıklarken TIK programının

videolarına ek olarak Türkçe video eklemesi de yapılmıştır. Ayrıca Daniel Siegel'in Bütün Beyinli Çocuk kitabından beynin el modelini çocuklarına anlatabilecekleri örnek anlatım eklenmiştir. Programı uygulamadan önce ebeveyn kitapçığının Türkçe çevirileri tamamlanmıştır. Pilot uygulama sonrası uygulama el kitabı da uygulamada kolaylık sağlaması açısından tamamen Türkçe'ye çevrilmiştir. Çocuğun duygusunu tanımayı ve uygun karşılık vermeyi pratik etmek amacıyla John Gottman'ın Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek kitabından alıştırmalar eklenmiştir. Öz bakım yöntemleri için programda belirtilen egzersizlere ek nefes egzersizleri ve dengelenme egzersizleri eklenmiştir. Böylece katılımcıların kendileri için uygun olan egzersizi seçme imkanları olmuştur. Ebeveynlerin ihtiyaçları doğrultusunda senaryolu rol canlandırmalarına ek olarak akvaryum rol canlandırması olarak isimlendirilen senaryosuz doğaçlama rol canlandırmalarına daha çok yer verilmiştir. Çevrimiçi eğitim sırasında sembolik olarak veda ve kapanışı yansıtmak amacıyla kapanış oturumlarına afiş, kıyafet kodu, müzik listesi gibi eklemeler yapılmıştır. Gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra müdahale programını uygulamaya geçilmiştir.

Müdahale programı uygulanmasının 10-13 yaş ebeveynlerine altı hafta süresince yapılması planlanmıştır. Asıl uygulamaya başlamadan önce sosyal medyada duyuru afişi yayınlanmıştır. Ayrıca araştırmacının görev yaptığı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde üniversite basın yayın birimi aracılığıyla merkez ve ilçe kampüs personeline duyuru afişi mail yoluyla iletilmiştir. Duyuru afişinde çocukların yaş aralığına ilişkin bilgi yer almaktadır. Ayrıca uygulamanın hedefi de kısaca belirtilmektedir. Duyuru afişi Ek-16'da yer almaktadır. Çalışmaya katılmak için afişte yer alan başvuru formunu dolduran katılımcı adaylarına telefonla ulaşılmıştır. Telefon görüşmelerinde program ve uygulama sürecine ilişkin detaylı bilgiler verilmiş ve hafta içi gündüz, hafta içi akşam ve hafta sonu gündüz olmak üzere katılım tercihleri not alınmıştır. Ayrıca ölçümlere ilişkin de bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar müdahale ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmıştır.

Uygulama öncesinde müdahale ve kontrol gruplarının benzer özelliklerde olup olmadığını incelemek için duygu düzenleme, çocukların duygularına verilen tepkiler, psikolojik belirtiler ve ergenlerin davranışlarını değerlendirmeye yönelik alınan ölçümlerin ön test puanları bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Benzer

şekilde ergen çocukların duygu düzenleme, depresyon, kaygı, psikosomatik yakınma, dikkat ve davranım sorunu, olumlu ve olumsuz duygular ve aile ilişkilerine ilişkin ön test puanları da değerlendirilmiştir. Tüm sonuçlar incelendiğinde müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ön test ölçümlerinin alınmasından yaklaşık olarak 10 gün sonra 2023 yılı Ekim ayında uygulamalara başlanmıştır.

Müdahale grubu uygulamaları 2023 yılı Ekim- Aralık ayları arasında tamamlanmıştır. Uygulamalar, bir gün hafta içi ve cumartesi günü gündüz ve 4 gün hafta içi akşam şeklinde 6 grup olarak yürütülmüştür. Gruptaki katılımcı sayıları 8-12 kişi arasında değişim göstermiştir. Ergenleri Dikkate Almak Program, uygulamalarında, grup yönetimini ve program uygulamasını desteklemek amacıyla gruplarda bir program kolaylaştırıcısı da bulunmaktadır. Uygulamalar, program geliştiricisi Havighurst'un de önerisiyle çevrimiçi olarak Zoom uygulaması üzerinden yürütülmüştür. Programın etkililiğine ilişkin ölçümler de çevrimiçi olarak SurveyMonkey portalı üzerinden toplanmıştır. Uygulama sonrasında ebeveynlere katılım sertifikası verilmiştir.

Uygulamalar tamamlandıktan sonra son test ölçümleri alınmıştır. Son test ölçümlerinden yaklaşık altı ay sonra ise müdahale ve kontrol gruplarındaki katılımcılardan izlem ölçümü alınmıştır. Araştırmada katılımcı annelerin ergen çocuklarından da ölçüm alınmıştır. Ergenleri ölçümlere motive etmek amacıyla ölçümler sonrası müdahale ve kontrol grubundaki annelerin anketleri tamamlayan çocuklarına 100 TL D&R hediye çeki verilmiştir. Ölçümler alındıktan sonra müdahale grubuna katılımcı grupların ortak ihtiyaçları gözetilerek güçlendirme oturumu yapılmıştır. Çalışmada kontrol grubu bekleme listesi olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle izlem ölçümlerinden sonra kontrol grubuna ulaşılmıştır ve eğitime katılmak isteyen anneler belirlenmiştir. Kontrol grubu dört grup olarak oluşturulmuştur. Haziran 2024'te haftada bir gün, altı oturum olarak aynı program kontrol grubuna da uygulanmıştır.

2.5. Ergenleri Dikkate Almak Programının İçeriği

Program uygulamalarında ilk oturum tanışma ile başlarken sonraki oturumlar ısınma egzersiziyle başlamaktadır. İkinci oturumdan sonraki bu ısınma egzersizlerinden

sonra ev etkinlikleri ve bu etkinliklerin haftaya yansması konuşulmaktadır. Böylece ebeveynler bir haftalık süreçte deneyimlerine, pratiklerine ve zorlanmalarına ilişkin bilgiler aktarmıştır. Bazen bu bilgiler duygu koçluğu perspektifinden konuşmak için fırsat yaratmıştır. Aynı zamanda bu aşamada katılımcıların deneyimleri üzerinden ebeveynlerle senaryosuz rol canlandırması yapma ve duygu koçluğu ifadelerini konuşma imkanı olmuştur. Programı bitirirken de bir sonraki oturuma kadar yapılması beklenen ev etkinlikleri açıklanmaktadır. Üçüncü oturumdan itibaren her oturum sonunda katılımcılardan programa ilişkin geri bildirim alınmaktadır. Oturumlardan önce ebeveynlere oturumlara yönelik çalışma kitapçığı iletilmektedir ve ebeveynler uygulamaları bu kitapçık üzerinden takip edebilmektedir. Aşağıda oturumların içeriği detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

Birinci oturumun amacı programı ve duygusal zekaya ilişkin önemli noktaları açıklamaktır. Oturuma başlarken uygulayıcı ve yardımcı uygulayıcı kendini ve programı tanıtır ve ısınma egzersizi yapılır. Bu egzersizle katılımcılar zoom odalarında kendilerine ve çocuklarına ilişkin soruları birbirlerine sorarak tanışma imkanı bulmaktadır. Daha sonrasında oturumların hedefleri ve oturumların yapısı açıklanır. Grup kuralları ve gizlilik konuşulur. Ergenlik döneminde karşılaşılan zorlukları normalleştirmek amacıyla zorlukların ve beklentilerin ortaklığı vurgulanır. Oturumun devamında duygu koçluğunun temelleri açıklanır. Duygusal zeka ve ebeveynlik stilleri konusunda psiko-eğitim verilir. Beynin el modeli açıklanır ve buna ilişkin görsel materyaller (görsel ve video) kullanılır. Ebeveynlerin duygu koçluğu becerilerini pratik etmeleri amacıyla örnek senaryolu bir rol canlandırma grup içinde yapılır. Başka bir senaryolu rol canlandırmasını ise zoom odalarında katılımcılar yapar. Kapanışı yapmadan bir sonraki oturuma kadar yapılması beklenen ev etkinlikleri katılımcılara açıklanır.

İkinci oturum grup kurallarının hatırlatılmasıyla başlar ve ısınma egzersiziyle devam edilir. Bu oturumda ısınma egzersizi için çeşitli duyguları yansıtan ayıcıklar kartı kullanılır. Katılımcıların yine zoom odalarında bu karttan seçtiği bir ayıcık üzerinden duygusunu, duygusunun kaynağını, beden duyumunu ve duyguya ilişkin düşüncelerini konuşması sağlanır. Isınma egzersizi sonrası ev etkinlikleri ve etkinliklerin haftaya

yansıması değerlendirilir. Oturumun psiko-eğitim kısmında ergen gelişimi (biyolojik, bilişsel, kimlik, sosyal ve duygusal) konusunda detaylı bilgi verilmektedir. Oturumun devamında duygu koçluğu yapmak için faydalı ipuçları ve duyguyu görmezden gelme ifadeleri anlatılır. Son olarak üst (meta) duygu felsefesi kavramına giriş yapılır. Bu kavramla birlikte katılımcıların kendi kültür, çevre ve köken aile deneyimlerinin duygularını nasıl etkilediği vurgulanır. Son olarak duygu yüz ifadeleri çalışma sayfası ile katılımcılara çocuklarıyla duyguları konuşma örnekleri gösterilir. Kapanışta yine ev etkinlikleri açıklanır.

Üçüncü oturumda ebeveynlerin kendi duygularına ilişkin farkındalığını artırma; empatiye yönelik psiko-eğitim verme; empatik anlayışı oluşturma, davranışların ve yargıların arkasındaki duyguları tanıma; üzüntü duygusunu kabullenerek ergen çocuğunun yanında kalabilme ve empatik yansıtıcı dinleme becerilerini öğrenerek pratik etme (duygu koçluğu) hedeflenmektedir. Yine grup kuralları hatırlatılarak başlanır ve ısınma egzersiziyle devam edilir. Isınma egzersizi için uygulama el kitabında yer alan rehberli gevşeme egzersizi katılımcılara uygulanır ve bu egzersiz vasıtasıyla öz bakımın önemi ebeveynlere açıklanır. Bu oturumda empati ve üzüntü duygusuna odaklanılmaktadır. Bir önceki oturumda giriş yapılan üst (meta) duygu felsefesi kavramı bu oturumda üzüntü duygusu üzerinden değerlendirilir. Bu kavramın daha iyi anlaşılması için senaryolaştırılmış vaka örneği verilir. Üzüntü duygusuna ilişkin köken ailede alınan mesajların neler olabileceği keşfedilir ve üzüntü duygusunun işlevi konuşulur. Sonrasında ergen çocuğun üzüntüsüne nasıl yanıt verilebileceği ve üzüntü duygusuyla kalabilmek için neler yapılabileceği açıklanır. Bu oturumda empatinin pratik edilmesine yönelik çalışma da yapılır. Bu çalışma sonrası ebeveynlerin empati için kullanabilecekleri duygu ifadelerinin ve duygu koçu cümlelerinin üzerinden geçilir.

Dördüncü oturumda daha yoğun duygulara yönelik duygu koçluğu becerilerinin pekiştirilmesi, kaygı ve öz-bakım üzerine psiko-eğitim, duygu düzenleme ve kaygının ilişkisine bakma ve korku/kaygıya yönelik duygu koçluğu egzersizleri uygulanmaktadır. Oturum başlarken 3. oturumda uygulanan rehberli gevşeme egzersizi kullanılır. Ayrıca katılımcılara bu egzersiz dışında yapabilecekleri birkaç nefes egzersizi daha açıklanır. Katılımcılardan kendileri için bir öz bakım listesi yapmaları ve düzenli yapabilecekleri yöntemleri belirlemeleri istenir. Ayrıca bu listeleri çocuklarıyla da yapmalarının önemi

açıklanır. Daha sonra Duygu Koçu Olmak çalışma sayfası üzerinden akvaryum (senaryosuz) rol canlandırması yapılır. Böylece doğaçlama olarak akış içinde duygu koçluğu yanıtının nasıl olacağı örneklendirilir. Bu alıştırmalardan sonra üst (meta) duygu yaklaşımında korku ve kaygı duygusu, kaygının işlevi ve ergenlerde yaygın görülen korku ve kaygı durumları konuşulur. Ergenlerin korku ve kaygısına duygu koçluğu yaparak nasıl yanıt verileceği açıklanır ve zorlayıcı duygularda rahatlama yöntemleri anlatılır. Son olarak senaryolu duygu koçu rol canlandırması yardımcı uygulayıcıyla birlikte yapılır.

Beşinci oturumda ebeveynler için oldukça önemli bir duygu olan öfkeye yönelik duygu koçluğuna odaklanılmaktadır. Oturuma başlarken kasları germe ve serbest bırakma egzersizi katılımcılara yaptırılır. Sonrasında öfke duygusu üst (meta) duygu felsefesi bağlamında konuşulur ve önceki oturumlarda olduğu gibi yine bu duygunun köken aile ve kültür üzerinden katılımcılardaki etkisi değerlendirilir. Öfke duygusunun işlevi, öfkeyi ifade etme ve düzenleme stratejileri oldukça detaylı bir şekilde örneklerle anlatılır. Ergenlerde öfke duygusunu anlamak konusunda buzdağı metaforu kullanılarak, ergenlerde öfke duygusunun altında yatan yaygın duygular ve durumlar açıklanır. Ayrıca ergenlerin öfkesine sınır koymak için kabul edilebilir öfkeli davranışlar ve kabul edilemez öfkeli davranışlar açıklanır. Ebeveynlerin reddedilme durumuyla nasıl baş edebilecekleri ve buna yönelik inançları konuşulur. Son olarak öfkeye duygu koçluğunu örneklendiren senaryolu rol canlandırması yapılır.

Uygulamaların son oturumu olan altıncı oturumda genel olarak şu anda duygu koçluğu ve gelecekte duygu koçluğuna bakılmaktadır. Bu oturuma katılımcıların tercih ettiği ısınma egzersiziyle başlanır. Katılımcıların bundan sonrasında düzenli bir öz bakım yöntemi uygulama konusunda karşılaşılabilecekleri zorluklar ve bu konuda çevrelerinden alabilecekleri destekler konuşulur. Uygulamanın devamında 6 oturumun kısa bir özeti yapılır ve duygu koçluğunun 5 adımı üzerinden geçilir. Daha sonra duygu koçluğunun 5. adımı olan problem çözme konusunda kısa bir psiko-eğitim verilir ve çatışma yönetimine değinilir. Ebeveynlik stillerine ilişkin dört senaryolu rol canlandırması yapılarak oturuma devam edilir. “Ergenleri Dikkate Almak Programına İlişkin Son Notlar” çalışma sayfasına değinilerek katılımcıların aklında kalması beklenen kilit noktalar vurgulanır. Daha sonra katılımcılara programda yararlı

buldukları, üzerinde çalışmaya devam edecekleri ve daha az yararlı buldukları kısımlar ve kavramlar sorulur, bunlar üzerine konuşulur. Son olarak kapanış konularına değinilir, sertifikalar verilir ve katılımcılara teşekkür edilerek veda edilir. Tüm oturumların planı Tablo 4’te sunulmaktadır.

Tablo 4. Ergenleri Dikkate Almak Programı Oturum Planı

Oturum sayısı	Oturum Hedefi	Oturum Konusu	Kullanılan materyaller	Isınma egzersizleri	Ev Etkinlikleri
1. Oturum	Tanışma, grup kuralları, güvenli grup ortamı oluşturma	Duygusal zekâ, duygu koçluğu, ebeveynlik stilleri, zorlukların normalleştirilmesi, beynin el modeli ve bağ kurma fırsatları	1-17 arası broşürler, beynin el modeli, 16 ve 17 numaralı çalışma sayfaları, Ergenleri Dikkate Almak video ve örnek senaryolar	Tanışma	Bağ kurmak için fırsatları ve düşük yoğunluklu duyguları fark etmek- gözlem Çocuğunuzla yönelmek-denemeler yapmak Ergen çocuğunuzla sohbet- iyi hissettiren şeyler Duygu koçu günlüğü
2. Oturum	Kendi duygularını ve ergen çocuklarının duygularını anlama ve kabul etme konusunda farkındalığı artırma	Ergen gelişiminin detaylı açıklanması, Duygu Koçluğunun ilk dört adımı için faydalı ipuçları, duyguyu görmezden gelen ebeveynlik, üst duygu felsefesi ve ebeveynlik deneyimlerine etkisi	18-24 arası broşürler, Ayıcıklar kartı, Ergenleri Dikkate Almak video, 4 ve 5 numaralı broşürler ve 26 numaralı çalışma sayfası, örnek senaryolar	Ayıcıklar kartı	Ergen çocuğunuzla sohbet- mutluluk ve üzüntü Duygu koçluğu günlüğü (devam)
3. Oturum	Ergen çocuklarıyla empati kurma kapasitesini ve empatik yanıt verme becerilerini artırma Üzüntü duygusuna koçluk yapabilmek	Üzüntü duygusuna ilişkin üst duygu felsefesi, üzüntü duygusuna yanıt verme ve empati	27-33 arası broşürler, Duygu Koçluğu alıştırma ve 15 ve 44 numaralı çalışma sayfaları	Gevşeme egzersizi	Ergen çocuğunuzla sohbet- korkular Duygu koçluğu günlüğü (devam) Duygu koçu pratikleri yapmak
4. Oturum	Kaygı ve korku duygularına yönelik üst duygu felsefelerini keşfetmek ve duygu koçluğu yapabilmek	Duygusal öz bakım, duygu koçluğu pratikleri, kaygı ve korkulara yönelik üst duygu felsefesi, yaygın korku ve kaygılar, kaygıyı anlamak ve ergenlerin kaygı ve korkularına yanıt vermek	34-46 arası broşürler, 30 numaralı çalışma sayfası	Gevşeme egzersizi	«Mavi maymun» etkinliğini ergen çocuklarıyla paylaşmak «Nefesinizi kullanarak stres atın» çalışma sayfası üzerine ergen çocuğunuzla konuşmak Ergenler hakkında eleştirel ya da aşağılayıcı olunan anları fark etmek Ergen çocuğunuzla sohbet- öfke Duygu koçluğu günlüğü (devam) Duygu koçu pratikleri ve bağ kurma fırsatlarına yönelik pratikler

5. Oturum	Öfkeli duygulara ilişkin üst duygu felsefesini keşfetme ve duygu koçluğu yapabilmek	Öfkeye ilişkin üst duygu felsefesi ve kendi öfkenizi anlamak, öfke ifade etme ve düzenleme stratejileri, ergenlerin öfkesini anlamak, ergenlerin öfkesine yanıt vermek, reddedilmeyi yönetmek ve problem çözme	47-54 arası broşürler ile 23 ve 24 numaralı çalışma sayfaları	Sıkma bırakma egzersizi	Ergen çocuğunuzla sohbet- içini dökmek Duygu koçluğu günlüğü (devam) Duygu koçu pratikleri ve bağ kurma fırsatlarına yönelik pratikler Öfkелendikleri zaman ara vermek için kendileri için neyin işe yaradığına bakmak
6. Oturum	Şimdi ve gelecekte duygu koçluğuna ilişkin programın değerlendirilmesi ve genel özet	Duygu koçluğuna yönelik genel tekrar ve önemli noktalar, çatışma yönetimi ve ebeveynlik stillerine ilişkin tekrar, katılım belgeleri ve kapanış	55-58 arası broşürler	Katılımcıların tercihi olan bir egzersiz	Gelecekte duygu koçluğu

2.5.1. Ergenleri Dikkate Almak Müdahale Programının Uygulanması

Programda uygulayıcı ve yardımcı uygulayıcı bulunmaktadır. Uygulayıcı Ergenleri Dikkate Almak Program'ı önleyici müdahale programları alanında deneyimi olan, klinik psikoloji uzmanlığına sahip, farklı psikoterapi ekollerinde yetkinliği bulunan, Bilinçli Farkındalık uygulamaları ve Yoga ve Meditasyon üzerine eğitimler almış doktora tez öğrencisidir. Uygulamalarından önce uygulayıcı Ağustos 2020'de 12 saatlik "Emotion Coaching Mentörlüğü" eğitimi almıştır. Daha sonrasında ÇDA programının eğitimi Aralık 2020'de, EDA programının uygulayıcı eğitimi ise Şubat 2021 yılında alınmıştır. Pilot uygulama sırasında program geliştiricisinden süpervizyon alınmıştır. Yardımcı uygulayıcı ise aile danışmanlığı yüksek lisans öğrencisidir. Yardımcı uygulayıcının çeşitli terapi ekollerinde eğitimi ve müdahale programları alanlarında deneyimi bulunmaktadır. Buna ek olarak yardımcı uygulayıcı başka bir tez çalışması kapsamında ÇDA programının uygulanmasında destek vermiştir. Aynı zamanda kendi projesi kapsamında 0-8 yaş dönemi ebeveynlerine yönelik başka bir müdahale programı da yürütmüştür.

Müdahale programı uygulamaları başlamadan önce uygulama grubundaki katılımcı annelerin gruplarına göre whatsapp grupları kurulmuştur. Bu gruplar üzerinden katılımcılara hatırlatma mesajları iletilmiştir. Yardımcı uygulayıcı rol canlandırmaları, katılımcılara zoom odası etkinliklerinde destek verme ve uygulama

sırasında destek vermek gibi birçok alanda uygulamada yer almıştır. Ayrıca her uygulama sonrası uygulayıcıya değerlendirmede bulunmuş, geri bildirim vermiştir.

Uygulamalarda katılımcıların yüksek oranda katılım gösteremediği oturumlar için telafi oturumları yapılmıştır. Katılımcı annelerin çocuklarından kaynaklı (kurs, turnuva vb. sebepler) değişken programları nedeniyle kendi oturumlarına katılamama durumlarında sadece oturumu kaçırdıkları haftaya yönelik diğer gruplardan birinde oturuma katılma imkanı sunulmuştur. Daha öncede değinildiği üzere haftada bir gün olacak şekilde altı hafta boyunca uygulamalar yapılmıştır. Sadece Kasım 2022 tarihinde ara tatil nedeniyle bir hafta ara verilmiştir. Bu süreçte de ebeveynlerin eğitime bağlılıklarını devam ettirmek amacıyla whatsapp grubundan uygulamalara ilişkin hatırlatıcı mesajlar gönderilmiştir.

Ergenleri Dikkate Almak programının etkililiği açısından katılımcıların devamlılığı, ev etkinlikleri ve ebeveyn pratikleri oldukça önemlidir. Bu nedenle ikinci oturumdan itibaren tüm oturumlar içinde ev etkinliklerinin değerlendirilmesine geniş vakit ayrılmıştır. Bu kapsamda uygulama süresince katılımcıların ev etkinliklerini düzenli takip edebilmeleri ve ebeveyn pratiklerini yapabilmeleri adına oturumlar arasında katılımcılara çeşitli hatırlatıcı materyaller iletilmiştir. Öz bakım yöntemleri için belirtilen egzersizlere ek çeşitli nefes egzersizleri ve dengeleme egzersizleri oturumlar arasında katılımcılara gönderilmiştir. Böylece katılımcıların kendileri için uygun olan egzersizi seçme imkanlarının olması planlanmıştır. Öz bakım yöntemi olarak belirlenen rehberli gevşeme egzersizi uygulayıcı tarafından ses kaydına alınarak katılımcılara gönderilmiştir. Oturumlar arasında katılımcılara önemli noktalara ilişkin hatırlatma notları atılmıştır. Oturum öncesi hatırlatma mesajları yapılmıştır. Her hafta oturum öncesinde ebeveyn kitapçıkları gelecek oturumun konusu kısaca açıklanarak gönderilmiştir. Çevrimiçi eğitim sırasında sembolik olarak veda ve kapanışı yansıtmak amacıyla kapanış oturumlarına keyifli eklemeler (afiş, kıyafet kodu, müzik vb.) yapılmıştır. Kapanış oturumu için afiş hazırlanmış ve oturumdan önce katılımcılara gönderilmiştir. Bu bağlamda beyaz renk kapanış kıyafet kodu olarak seçilmiştir ve katılımcılar da bunu ilgiyle karşılamıştır.

Son olarak, ölçümler alındıktan sonra katılımcılara güçlendirme oturumları yapılmıştır. Güçlendirme oturumunda EDA programında yer alan temel kavramlar ebeveynlere hatırlatılmıştır. Ayrıca özellikle zorluk yaşanan alanlara (sınır koyma gibi) özgü bilgilendirmelerde bulunulmuştur. Bu alanlarda duygu koçluğu yöntemlerinin nasıl uygulanabileceğine değinilmiştir.

2.5.2. Ergenleri Dikkate Almak Müdahale Programına Bağlılık (Fidelity)

Bu tez çalışmasında müdahale programında bağlılık için temel olan üç koşul dikkate alınmıştır. Bu koşullar, uygulama kitapçığının olması, uygulama kitapçığına göre uygulama yapma ve katılımcıların oturum sayısıdır (Castro ve ark., 2004; EDA programının yapılandırılmış bir uygulama kitapçığı bulunmaktadır. Bu kitapçığın Türkçeye çevirisi uygulayıcı tarafından yapılmış ve daha sonra uygulamalara başlanmıştır. İkinci koşul göz önünde bulundurularak programın özgün haline ve kitapçığına uygun uygulanması amacıyla her oturumda program bağlılık kontrol listesi doldurulmuştur. Bu listeleri yardımcı uygulayıcı gözlemleri çerçevesinde doldurmuştur. Her gruba aynı prosedürde uygulamalar yapılmıştır. Program kitapçığında uygulanması önerilen tüm etkinlikler tüm gruplarda tamamlanmıştır. Kitapçıkta uygulanması isteğe bağlı olarak belirtilen başlıklara ise tüm gruplarda son oturumda yer verilmiştir. Son olarak programda altı oturumundan en az dört oturuma katılma şartı bulunmaktadır. Uygulamalarda müdahale grubu katılımcılarının %70.1'i (n=40) bütün oturumlara katılmıştır. Diğer katılımcıların ise %24.5'i (n=14) 5 oturuma, %5.2'si (n=3) 4 oturuma katılmıştır.

2.6. İstatiksel Analiz

Araştırmada istatistiksel analizler için SPSS Statistical Package (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi) Windows 21.0 programı kullanılmıştır. Uygulamalara başlamadan önce Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği'nin ölçek uyarlama çalışması için AMOS programıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Uygulama sonrası müdahale ve kontrol gruplarında frekans dağılımlarına ve tanımlayıcı istatistik yöntemlerine ilişkin analizler yapılmıştır. Bu kapsamda frekanslara bakılmış ve en düşük ve en yüksek değerler değerlendirilmiştir. Ölçümler çevrimiçi

olarak her sorunun cevaplanması zorunlu olacak şekilde toplandığı için kayıp veri bulunmamaktadır. Ayrıca verilerde uç değerler gözden geçirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri toplam puan dağılımları üzerinden incelenmiştir. Araştırmada basıklık değeri 7'nin altında, çarpıklık değeri ise 2'nin altında olduğu durumda normallik varsayımı karşılanmış olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ön test ölçümlerinde müdahale ve kontrol gruplarının benzer olup olmadığını değerlendirmek için bağımsız gruplar t test analizi yapılmıştır. Programın etkililiğinin değerlendirilmesi için grupların benzer olduğu durumda tekrarlı ölçümler için karma desen varyans analizi (mixed design ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA analizi için araştırma deseni 2 (Grup: Müdahale, Kontrol) X 3 (Zaman: Ön test, Son test, İzlem) şeklinde yürütülmüştür. Öncelikli olarak ANOVA analizi için gerekli olan temel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. İlk olarak küresellik (Sphericity) varsayımı değerlendirilmiştir. Field (2009), varsayımın karşılandığı durumda Wilk's Lamda, karşılanmadığı durumda ise Greenhouse-Geisser katsayısının raporlandığını belirtmektedir. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır ve sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı etkileşim saptanan değişkenlerde anlamlılığın kaynağının anlaşılması için ikili karşılaştırmalarla inceleme yapılmıştır. Karşılaştırmaları değerlendirmek için SPSS'te otomatik olarak Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır (Field, 2009). Sonuçlarda ortalamalar arasındaki farklılaşmanın etki büyüklüğü için Kısmi Eta Kare (η^2) incelenmiştir. Etki büyüklüğü, değerlendirilen değişkenler arasındaki ilişkinin gücüne dair bilgi vermektedir. Yani bağımlı değişken üzerinde bağımsız değişkenin etkisinin derecesini göstermektedir. Etki büyüklükleri 0 ile 1 arasında değerlendirilmektedir ve 00-.058 arası küçük, .059-.1379 arası orta, .1380 ve üstü büyük olarak sınıflandırılmaktadır (Büyüköztürk, 2010; Cohen 1992).

III. BULGULAR

Bu çalışmanın amacı ergenlik döneminde çocuğu olan annelere uygulanan EDA programının etkililiğini incelemektir. Çalışma kapsamında bu bölümde ilk olarak örneklemin sosyo-demografik özelliklere ilişkin bulgular; ardından ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular; daha sonra müdahale programının etkililiğine ilişkin bulgular ve son olarak program değerlendirme formlarına ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

3.1. Örneklemin Sosyo-demografik Özelliklerine Dair Bulgular

Müdahale ve kontrol gruplarının sosyo-demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmektedir. İlk olarak ebeveynlerin sosyo-demografik özelliklerinin müdahale ve kontrol grupları arasında farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Müdahale ve kontrol grubu ebeveynlerinin sosyo-demografik özellikleri Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımları

	Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		$\chi^2(1)$
	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	
Eğitim							1.832
Lise mezunu	12.5	8	20.3	13	16.4	21	
Üniversite mezunu	53.1	34	53.1	34	53.1	68	
Lisansüstü	34.4	22	26.6	17	30.5	39	
Medeni Durum							1.283
Evli	92.2	59	85.9	55	89.1	114	
Boşanmış/Ayrılmış	7.8	5	14.1	9	10.9	14	
Baba eğitim düzeyi							3.114
Lise mezunu	15.6	10	26.6	17	21.1	27	
Üniversite mezunu	57.8	37	56.3	36	57.0	73	
Lisansüstü	26.6	17	17.2	11	21.9	28	
Gelir Düzeyi							1.925
Alt	3.1	2	3.1	2	3.1	4	
Ortanın altı	7.8	5	12.5	8	10.2	13	
Orta gelir	57.8	37	62.5	40	60.2	77	
Ortanın üstü	23.4	15	17.2	11	20.3	26	
Üst	7.8	5	4.7	3	6.3	8	
Çalışma Durumu							1.391
Evet	76.6	49	67.2	43	71.9	92	
Hayır	23.4	15	32.8	21	28.1	36	
Baba çalışma durumu							1.283
Evet	85.9	55	92.2	59	89.1	114	
Hayır	14.1	9	7.8	5	10.9	14	
Çocuk sayısı							.870
1	35.9	23	29.7	42	32.8	42	
2	51.6	33	53.1	67	52.3	67	
3	12.5	8	17.2	19	14.8	19	

Müdahale ve kontrol grubu ebeveynlerinin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin yapılan Kikare analizlerinin sonuçları incelendiğinde katılımcı annelerin eğitim düzeyi, medeni durum, SED, çalışma durumu, baba eğitim düzeyi, baba çalışma durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde

farklılaşmadığı görülmüştür. Buna ek olarak yaş değişkeni için yapılan bağımsız gruplar için t test analizinde katılımcı annelerin yaş ortalamalarının da müdahale ($Ort.= 42.30$, $S = 4.98$) ve kontrol ($Ort.= 46.00$, $S = 36.59$) grupları açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı saptanmıştır $t(126) = -.802$, $p > .05$. Kikare analiz sonuçları, müdahale ve kontrol gruplarının sosyo-demografik özellikler bakımından benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

Müdahale ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet ve okul türü değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da Kikare testi ile değerlendirilmiştir. Gruplardaki ergenlerin özelliklerine ilişkin bilgiler ve Kikare analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Müdahale ve Kontrol Gruplarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Dağılımları

	Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		$\chi^2(1)$
	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	
Yaş							.870
10	25.0	16	23.4	15	24.2	31	
11	17.2	11	12.5	8	14.8	19	
12	26.6	17	26.6	17	26.6	34	
13	31.3	20	37.5	24	34.4	44	
Cinsiyet							1.125
Kız	45.3	29	54.7	35	50	64	
Erkek	54.7	35	45.3	29	50	64	
Sınıf düzeyi							1.539
4. Sınıf	14.1	9	18.8	12	16.4	21	
5. Sınıf	14.1	9	18.8	12	16.4	21	
6. Sınıf	23.4	15	17.2	11	20.3	26	
7. Sınıf	48.4	31	45.3	29	46.9	60	
Okul türü							1.535
Devlet okulu	46.9	30	57.8	37	52.3	67	
Özel okul	53.1	34	42.2	27	47.7	61	

Ergenlerin demografik özelliklerine ilişkin yapılan Kikare analizine göre müdahale ve kontrol gruplarında yer alan ergenler yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet ve okul türü değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Analiz sonuçları müdahale ve kontrol grubunda yer alan anne ve ergenlerin sosyo-demografik özellikler açısından benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2. Bağımlı Değişkenlerin Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Uygulamalar öncesinde programın etkililiğinin inceleneceği müdahale ve kontrol gruplarındaki ebeveyn ve ergenlerin bağımlı değişken ölçüm puanları bakımından benzer olup olmadığını değerlendirmek için iki grup t test analizi ile karşılaştırılmıştır. Anne değerlendirmelerinde yer alan Duygu Düzenlemede Güçlükler, Çocukların Duygularına Tepkiler, Kısa Semptom Envanteri ve Conners Ana Baba Davranış Değerlendirme ölçeklerinin ön test puanları müdahale ve kontrol grubu üzerinden karşılaştırılmıştır. Sonuçlarda annelerden alınan ölçümlerde ön test puanlarına göre müdahale ve kontrol grubunun benzer olduğu saptanmıştır. Bağımlı değişkenlere göre iki grubun ön test puanları müdahale programının etkililiğine ilişkin bulgular başlığı altında yer alan Tablo 7, Tablo 8, Tablo 9 ve Tablo 10'da sunulmaktadır.

Ergen değerlendirmelerinde yer alan Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocuklar için Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri, Rosenberg Psikosomatik Belirtiler Ölçeği, Güçler Güçlükler Ölçeği aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği alt boyutu ve davranım sorunu alt boyutu ve Ergen Aile Süreci Ölçeği ön test puanları müdahale ve kontrol gruplarında incelenmiştir. Sonuçlarda olarak ergenlerden alınan ölçümlerde ön test puanlarına göre müdahale ve kontrol grubunun benzer olduğu saptanmıştır. Bağımlı değişkenlere göre iki grubun ön test puan ortalamaları müdahale programının etkililiğine ilişkin bulgular başlığı altında yer alan Tablo 11, Tablo 12, Tablo 13, Tablo 14 ve Tablo 15'te sunulmaktadır. Kısaca müdahale ve kontrol gruplarının ön test puanları açısından denk olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ölçüm puanlarının programın etkililiğine ilişkin analizlerin yapılmasına uygun olduğu görülmüştür.

3.3. Müdahale Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular

Programının etkililiğine ilişkin analizlerde tekrarlı ölçümler için karma desen varyans analizi (mixed design ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA analizi için araştırma deseni 2 (Grup: Müdahale, Kontrol) X 3 (Zaman: Ön test, Son test, İzlem) şeklinde yürütülmüştür. Programın etkililiğine ilişkin bulgular annelerden alınan ölçümlere ilişkin ve ergenlerden alınan ölçümlere ilişkin bulgular olmak üzere iki başlık altında açıklanmaktadır.

3.3.1. Annelerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde annelerden alınan ölçümlere ilişkin bulgular annelerle ilgili sonuçlar ve annelerin ergen değerlendirmeleri ile ilgili sonuçlar olmak üzere iki başlıkta sunulmuştur. Annelerle ilgili sonuçlar duygu düzenlemede güçlükler, duygu sosyalleştirme ve psikolojik belirtilerin değerlendirilmesine yönelik sonuçları içermektedir. Ergenlerle ilgili sonuçlarda ise ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına yönelik anne değerlendirme sonuçlarına yer verilmiştir. Programın etkililiği açısından annelerin ergen değerlendirmeleri ile ilgili sonuçlarda içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarında ölçümler arasında azalma olması beklenmektedir. Benzer şekilde annelerin duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin ve psikolojik belirtilerine ilişkin ölçümler arasında da azalma olması beklenmektedir. Buna ek olarak annelerin duygu sosyalleştirme davranışını değerlendiren Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği'nin ceza, ihmal, büyütme/abartma ve dikkat dağıtma alt boyutlarında ölçümler arasında azalma olması beklenirken; ödül alt boyutunda ölçümler arasında artış olması beklenmektedir.

3.3.1.1. Annelerle İlgili Sonuçlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde annelerin kendilerine ve duygu sosyalleştirme davranışlarına ilişkin değerlendirmeleri incelenmektedir. Hipotez 1, 2 ve 4'ü incelemek için çocukların duygularına tepkiler, duygu düzenlemede güçlükler ve psikolojik belirtilerin değerlendirilmesi değişkenlerine ilişkin analizler sunulmaktadır. İlk olarak Hipotez 1'i değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının çocukların duygularına tepkiler ölçümü alt boyut puanları incelenmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının çocukların

duygularına tepkiler puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Çocukların Duygularına Tepkilere İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

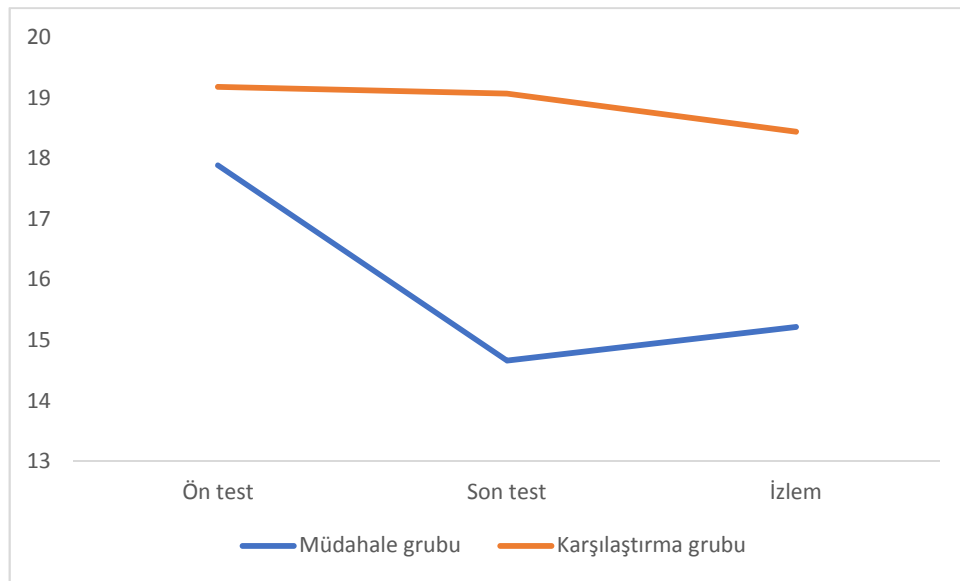
Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Ödül	40.89 (3.96)	39.91 (3.76)	40.24 (4.60)	40.48 (5.29)	39.46 (5.92)	39.26 (5.70)
Ceza	17.89 (7.05)	14.67* (5.89)	15.22* (7.01)	19.19 (7.33)	19.07 (7.24)	18.44 (6.82)
Büyütme	28.94 (7.48)	26.69* (8.49)	25.52* (7.81)	29.87 (6.62)	30.35 (6.88)	29.06 (7.23)
İhmal	12.24 (3.49)	12.50 (3.65)	12.54 (3.79)	12.37 (3.77)	13.93* (5.15)	14.65* (5.65)
Dikkat Dağıtma	23.44 (6.07)	20.83* (7.67)	19.63* (7.21)	26.96 (5.67)	25.50 (6.68)	26.26 (7.02)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

Hipotez 1’de yer alan destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımlarını değerlendirmek için Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği ödül alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda zamanın ana etkisi Wilk’s $\lambda = .956$, $F_{2, 108} = 2.437$, $p > .05$, $\eta^2 = .044$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .610$, $p > .05$, $\eta^2 = .006$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk’s $\lambda = .995$, $F_{2, 108} = .252$, $p > .05$, $\eta^2 = .005$. Bu sonuç, Hipotez 1’in desteklenmediğini göstermektedir. Müdahalenin ebeveynlerin çocuklarının duygularına destekleyici tepkisi olarak incelenen ödül alt boyutu üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

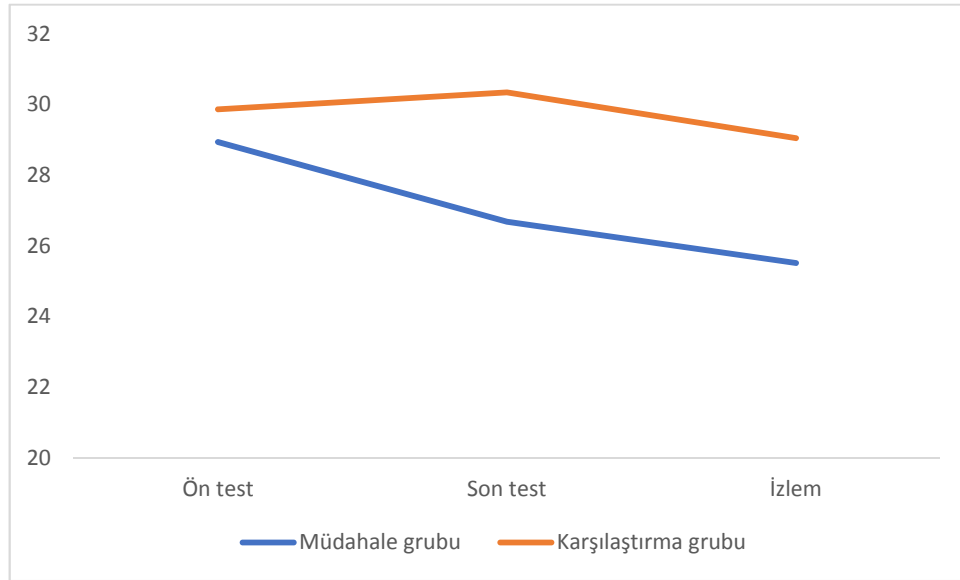
Hipotez 2'yi değerlendirmek için ocukların Duygularına Tepkiler leği'nin ceza, büyütme, ihmal ve dikkat dağıtma alt boyutları analiz edilmiştir. Destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımları için ilk olarak ceza alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: n test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .895$, $F_{2, 108} = 6.132$, $p=.00$, $\eta^2 =.105$. n testten son teste ve n testten izleme ceza puanları azalmıştır. Grubun ana etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $F_{1, 106} = 6.36$, $p=.01$, $\eta^2 =.057$. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu grlmştir, Wilk's $\lambda = .918$, $F_{2, 108} = 4.719$, $p=.01$, $\eta^2 =.082$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda; kontrol grubunda n testten son teste, n testten izleme ve son testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmazken müdahale grubunda, n testten son teste istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.00$) ve n testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.01$) saptanmıştır. Son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 1). Sonuç olarak müdahalenin çocukların duygularına tepkiler ceza alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Grafik 1. Ceza Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımları için büyütmeye alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .884$, $F_{2, 108} = 6.909$, $p = .00$, $\eta^2 = .116$. Ön testten izlem testine büyütmeye puanları azalmıştır. Grubun ana etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $F_{1, 106} = 4.497$, $p = .04$, $\eta^2 = .041$. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .939$, $F_{2, 108} = 3.388$, $p = .04$, $\eta^2 = .061$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izleme ve son testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmazken, müdahale grubunda ön testten son teste istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p = .02$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p = .00$) olduğu saptanmıştır. Son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 2). Sonuç olarak müdahalenin çocukların duygularına tepkiler büyütmeye alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

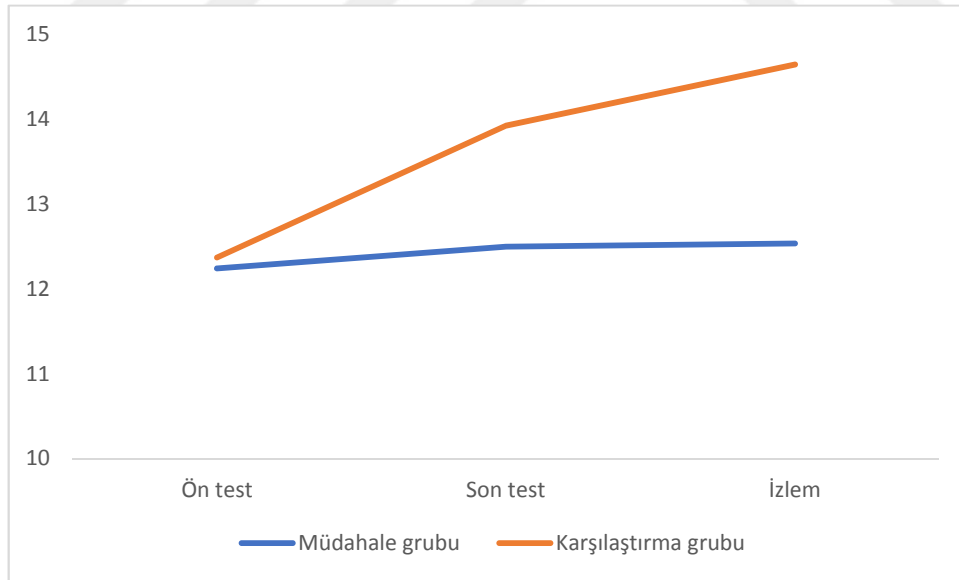
Grafik 2. Büyütmeye Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımları için ihmal alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .899$, $F_{2, 108} = 5.915$, $p = .00$,

$\eta^2 = .101$. Ön testten son teste ve ön testten izlem testine ihmal puanları artmıştır. Grubun ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, $F_{1, 106} = 2.932$, $p > .05$, $\eta^2 = .027$. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .939$, $F_{2, 108} = 3.383$, $p = .04$, $\eta^2 = .061$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, müdahale grubunda anlamlı bir farklılaşma görülmezken kontrol grubunda ön testten son teste istatistiksel olarak anlamlı bir artış ($p = .01$) ve yine ön testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir artış ($p = .00$) olduğu saptanmıştır (bkz. Grafik 3). Sonuç olarak beklenin aksine müdahale grubunda bir değişim görülmezken, kontrol grubunun ihmal puanlarında bir artış olduğu görülmektedir. Buna göre müdahalenin, çocukların duygularına tepkiler ihmal alt boyutunda anlamlı bir değişim oluşturmamakla birlikte kontrol grubunda görülen ihmal artış açısından destekleyici olduğu ve müdahale grubundaki ebeveynleri olumlu yönde etkilediği söylemek mümkündür.

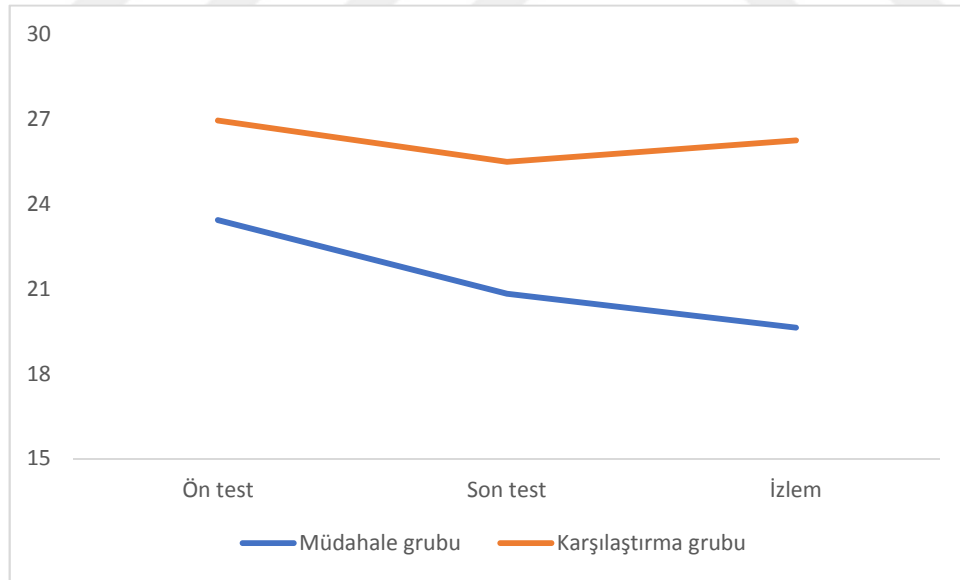
Grafik 3. İhmal Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımları için dikkat dağıtma alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .844$, $F_{2, 108} =$

9.705, $p=.00$, $\eta^2=.156$. Ön testten son teste ve ön testten izleme dikkat dağıtma puanları azalmıştır. Grubun ana etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $F_{1, 106} = 19.502$, $p=.00$, $\eta^2=.155$. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .931$, $F_{2, 108} = 3.874$, $p=.02$, $\eta^2=.069$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izleme ve son testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.01$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.00$) saptanmıştır. Son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 4). Sonuç olarak müdahalenin çocukların duygularına tepkilerin dikkat dağıtma alt boyutu puanlarının azalması üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Ceza, büyütme, ihmal ve dikkat dağıtma alt boyutlarına ilişkin sonuçlar dikkate alındığında ihmal alt boyutuna ilişkin sonuçlar dışında Hipotez 2 kısmen kabul edilmiştir.

Grafik 4. Dikkat Dağıtma Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Annelerin kendilerine ve duygu sosyalleştirme davranışlarına ilişkin değerlendirmeler kapsamında ikinci olarak duygu düzenlemede güçlükler değişkeni incelenmiştir. Hipotez 3'ü değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının duygu düzenlemede güçlükler toplam puanı ve alt boyut puanları analiz edilmiştir. Müdahale

ve kontrol gruplarının duygu düzenlemede güçlükler değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

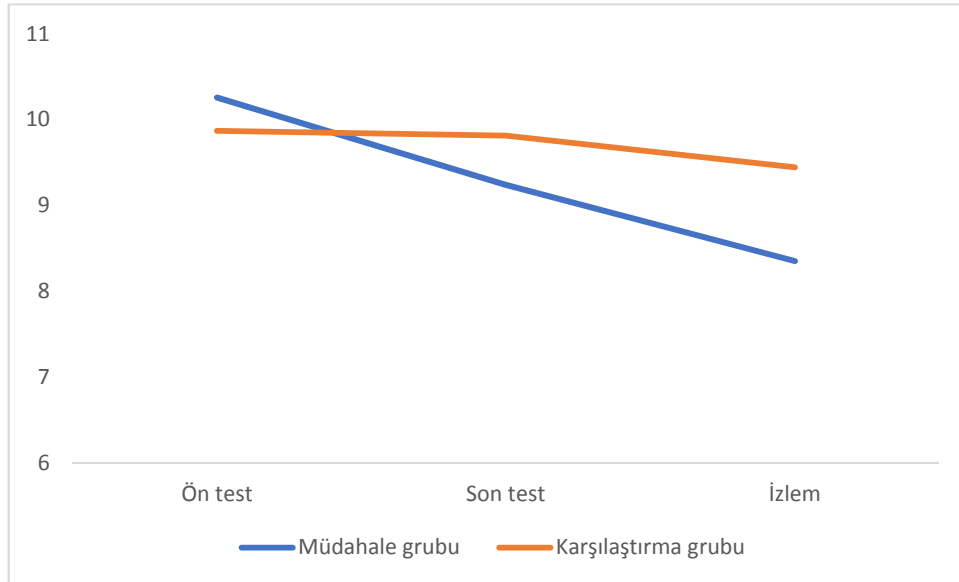
Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Duygu Düzenleme	69.11	68.59	67.61	67.67	70.13	67.93
Güçlükleri Toplam	(16.10)	(15.36)	(15.09)	(15.02)	(16.67)	(16.98)
Kabul Etmeme	10.26	9.24*	8.35*	9.87	9.81	9.44
	(3.60)	(2.86)	(2.40)	(3.39)	(3.37)	(3.20)
Farkındalık	11.72	11.33	11.41	11.76	12.24	11.59
	(3.38)	(3.42)	(3.55)	(3.20)	(3.68)	(4.38)
Netlik	9.31	9.61	9.61	9.59	9.83	9.63
	(2.18)	(2.57)	(2.37)	(2.46)	(3.26)	(3.22)
Tepki Kontrolü	11.13	11.26	10.94	10.81	11.44	10.89
	(3.58)	(3.30)	(2.96)	(3.45)	(4.25)	(3.96)
Stratejiler	14.46	14.74	15.31	14.19	15.20	15.00
	(5.35)	(4.43)	(5.09)	(3.93)	(4.25)	(4.02)
Amaçlar	12.22	12.41	11.96	11.44	11.59	11.37
	(3.72)	(3.68)	(3.76)	(3.49)	(3.17)	(2.94)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

Duygu düzenlemede güçlükler toplam puanı için yapılan 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda zamanın ana etkisi Wilk’s $\lambda = .976$, $F_{2, 108} = 1.291$, $p > .05$, $\eta^2 = .024$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .002$ $p > .05$, $\eta^2 = .000$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk’s $\lambda = .981$, $F_{2, 108} = 1.036$, $p > .05$, $\eta^2 = .019$. Müdahalenin duygu düzenlemede güçlükler toplam puanı üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır.

Duygu düzenlemede güçlükler kabul etmeme alt boyutu için yapılan 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda zamanın ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .872$, $F_{2, 108} = 7.694$, $p=.00$, $\eta^2 =.128$. Ön testten izlem testine ve son testten izleme kabul etmeme puanları azalmıştır. Grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .660$, $p>.05$, $\eta^2 =.006$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk's $\lambda = .942$, $F_{2, 108} = 3.248$, $p=.04$, $\eta^2 =.058$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda; kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.02$), ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.00$) ve son olarak son testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.04$) saptanmıştır (bkz. Grafik 5). Sonuç olarak müdahalenin kabul etmeme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır.

Grafik 5. Kabul Etmeme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Duygu düzenlemede güçlükler ölçeğinin farkındalık, netlik, tepki kontrolü, stratejiler ve amaçlar alt boyutları 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda farkındalık için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .991$, $F_{2, 108} = .451$, $p > .05$, $\eta^2 = .009$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .394$, $p > .05$, $\eta^2 = .004$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Netlik için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .990$, $F_{2, 108} = .535$, $p > .05$, $\eta^2 = .010$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .160$, $p > .05$, $\eta^2 = .002$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Tepki kontrolü için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .967$, $F_{2, 108} = 1.794$, $p > .05$, $\eta^2 = .033$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .010$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Stratejiler için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .938$, $F_{2, 108} = 3.456$, $p = .04$, $\eta^2 = .062$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .003$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Amaçlar için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .987$, $F_{2, 108} = .696$, $p > .05$, $\eta^2 = .013$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .1.610$, $p > .05$, $\eta^2 = .015$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Farkındalık, netlik, tepki kontrolü, stratejiler ve amaçlar için sırasıyla Grup X Zaman (Wilk's $\lambda = .975$, $F_{2, 108} = 1.347$, $p > .05$, $\eta^2 = .025$, Wilk's $\lambda = .997$, $F_{2, 108} = .148$, $p > .05$, $\eta^2 = .003$, Wilk's $\lambda = .992$, $F_{2, 108} = .424$, $p > .05$, $\eta^2 = .008$, Wilk's $\lambda = .980$, $F_{2, 108} = 1.048$, $p > .05$, $\eta^2 = .020$, Wilk's $\lambda = .988$, $F_{2, 108} = .095$, $p > .05$, $\eta^2 = .002$) ortak etkileri saptanmamıştır. Müdahale programının farkındalık, netlik, tepki kontrolü, stratejiler ve amaçlar alt boyutları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak duygu düzenlemede güçlükler için kabul etmeme alt boyutu dışında zamanın ve grubun ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu nedenle duygu düzenleme güçlükleri için önerilen Hipotez 3 kısmen kabul edilmiştir.

Son olarak annelerin psikolojik belirtilerini değerlendiren Kısa Semptom Envanteri puanları incelenmiştir. Hipotez 6'yı değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının Kısa Semptom Envanteri toplam puanı ve alt boyutları 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Kısa Semptom Envanteri Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
KSE Toplam	31.30 (27.34)	30.48 (25.80)	30.24 (25.90)	31.80 (24.93)	27.69 (25.62)	29.09 (24.72)
Anksiyete	6.83 (7.02)	6.69 (6.19)	6.91 (6.36)	6.00 (5.16)	5.56 (5.78)	5.91 (5.72)
Depresyon	9.30 (8.35)	9.31 (8.42)	8.48 (8.67)	9.07 (7.34)	7.48 (7.06)	8.63 (7.01)
Olumsuz Benlik	7.04 (7.18)	7.00 (7.11)	7.28 (6.79)	7.43 (7.36)	6.56 (7.45)	7.17 (6.79)
Somatizasyon	3.37 (3.54)	3.11 (2.95)	3.06 (3.20)	4.13 (4.27)	3.50 (4.37)	3.81 (4.21)
Hostilite	4.76 (3.45)	4.37 (3.74)	4.52 (3.31)	5.17 (3.56)	4.59 (3.93)	4.07 (3.53)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

Kısa Semptom Envanteri'nin toplam puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .978$, $F_{2, 108} = 1.179$, $p > .05$, $\eta^2 = .022$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .047$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .990$, $F_{2, 108} = .551$, $p > .05$, $\eta^2 = .010$. Bu sonuca göre müdahale programının annelerin psikolojik belirtileri üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Anksiyete alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .994$, $F_{2, 108} = .295$, $p > .05$, $\eta^2 = .006$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .925$, $p > .05$, $\eta^2 = .009$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman

ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .999$, $F_{2, 108} = .053$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$. Buna göre müdahale programının annelerin anksiyete düzeyleri üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

Depresyon alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .975$, $F_{2, 108} = 1.334$, $p > .05$, $\eta^2 = .025$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .211$, $p > .05$, $\eta^2 = .002$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .959$, $F_{2, 108} = 2.223$, $p > .05$, $\eta^2 = .041$. Sonuç olarak müdahale programının annelerin depresyon düzeyi üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

Olumsuz benlik alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .987$, $F_{2, 108} = .684$, $p > .05$, $\eta^2 = .013$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .002$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .992$, $F_{2, 108} = .425$, $p > .05$, $\eta^2 = .008$. Bu sonuç, müdahale programının annelerin olumsuz benlik algısı üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir.

Somatizasyon alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .975$, $F_{2, 108} = 1.319$, $p > .05$, $\eta^2 = .025$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = 1.014$, $p > .05$, $\eta^2 = .009$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .994$, $F_{2, 108} = .299$, $p > .05$, $\eta^2 = .006$. Buna göre müdahale programının annelerin somatizasyon düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Hostilite (düşmanca tutum) alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .944$, $F_{2, 108} = .944$, $p > .05$, $\eta^2 = .056$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .010$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı

saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .979$, $F_{2, 108} = 1.140$, $p > .05$, $\eta^2 = .021$. Sonuç olarak Hipotez 6 karşılanmamıştır. Müdahale programının annelerin psikolojik belirtilerini değerlendiren anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında ve toplam puan üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

3.3.1.2. Annelerin Ergen Değerlendirmeleri ile İlgili Sonuçlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde annelerin ergen çocuklarına ilişkin davranış değerlendirme ölçümleri üzerinden inceleme yapılmıştır. Bu kapsamda Hipotez 4'ü ve 5'i değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının Conners Anne Baba Davranış Değerlendirme ölçümlerinin alt boyutları incelenmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının Conners Anne Baba Davranış Değerlendirme ölçümlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Conners Ana Baba Değerlendirme Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Davranım sorunu	6.37 (5.18)	6.04 (5.08)	5.96 (5.17)	6.22 (5.89)	5.69 (5.21)	6.33 (5.67)
Ataklık/Hiperaktivite	5.41 (2.96)	5.67 (2.79)	5.41 (2.74)	5.43 (3.02)	4.83 (2.91)	5.04 (2.85)
Öğrenme Sorunu	3.80 (2.71)	4.13 (2.73)	4.06 (2.44)	4.30 (2.83)	3.96 (2.99)	4.28 (3.22)
Kaygı	8.02 (3.57)	7.17* (3.42)	7.07* (3.56)	8.09 (4.05)	8.02 (4.80)	8.41 (5.16)
Psikosomatik	3.41 (1.89)	2.74* (2.15)	2.81* (2.27)	3.09 (2.49)	3.07 (2.54)	3.17 (2.56)

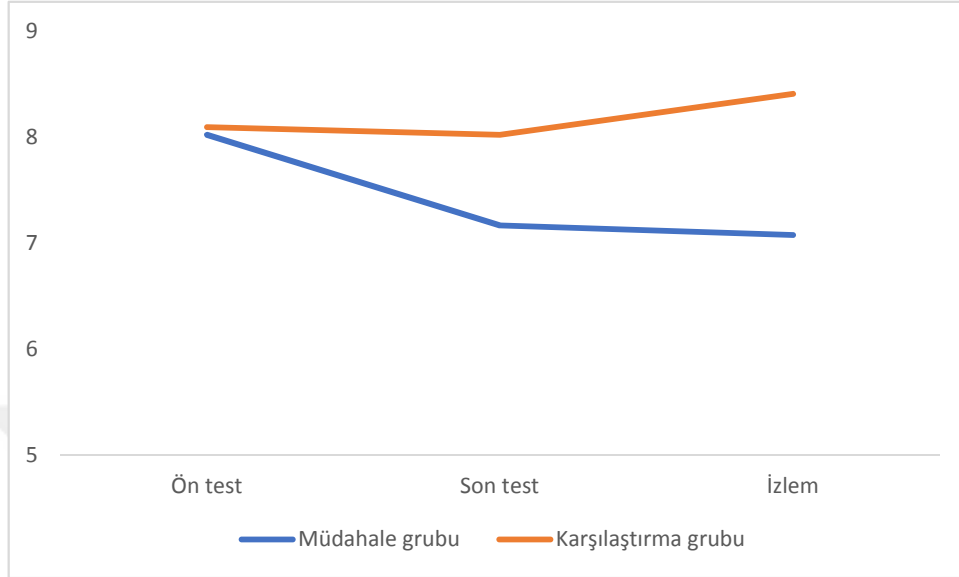
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^t $p < .10$

Hipotez 4'ü incelemek için Conners Anne Baba Davranış Değerlendirme ölçeğinin davranım sorunu, ataklık/hiperaktivite ve öğrenme sorunu alt boyutları 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler

için varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda davranım sorunu için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .978$, $F_{2, 108} = 1.167$, $p > .05$, $\eta^2 = .022$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .002$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ataklık/hiperaktivite için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .988$, $F_{2, 108} = .646$, $p > .05$, $\eta^2 = .012$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .605$, $p > .05$, $\eta^2 = .006$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öğrenme sorunu için zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .995$, $F_{2, 108} = .277$, $p > .05$, $\eta^2 = .005$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .137$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sonuçlarda davranım sorunu, ataklık/hiperaktivite ve öğrenme sorunu için sırasıyla Grup X Zaman (Wilk's $\lambda = .988$, $F_{2, 108} = .657$, $p > .05$, $\eta^2 = .012$, Wilk's $\lambda = .946$, $F_{2, 108} = 2.982$, $p > .05$, $\eta^2 = .054$, Wilk's $\lambda = .970$, $F_{2, 108} = 1.642$, $p > .05$, $\eta^2 = .030$) ortak etkileri de saptanmamıştır. Sonuçlara göre Hipotez 4 desteklenmemektedir. Müdahale programının davranım sorunu, ataklık/hiperaktivite ve öğrenme sorununu içeren ve anne değerlendirmelerine dayanan dışsallaştırma sorunları üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir.

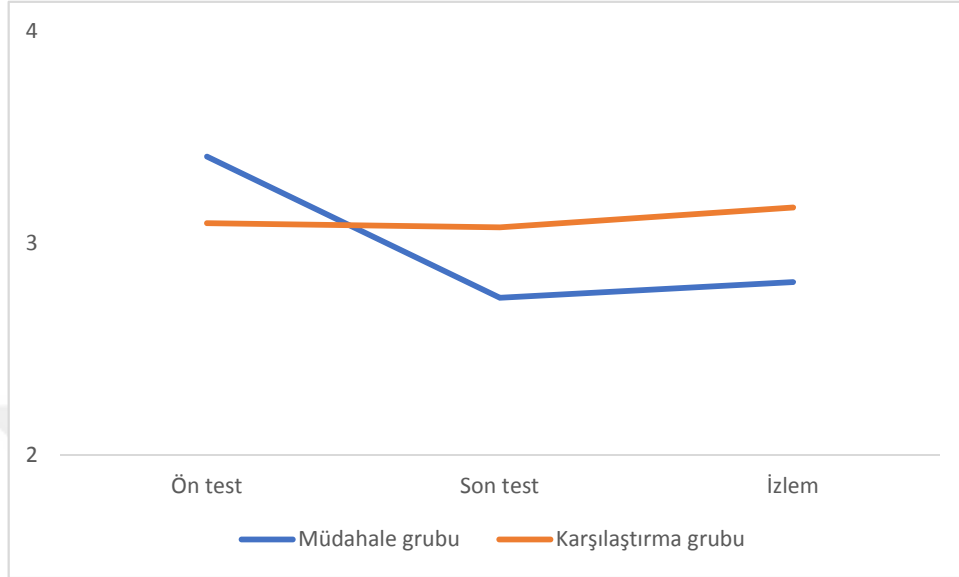
Hipotez 5'i değerlendirmek için Conners Anne Baba Davranış Değerlendirme ölçeğinin kaygı ve psikosomatik yakınma puanları incelenmiştir. Kaygı alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .963$, $F_{2, 108} = 2.013$, $p > .05$, $\eta^2 = .037$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = 1.008$, $p > .05$, $\eta^2 = .009$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu saptanmıştır, Wilk's $\lambda = 1.891$, $F_{2, 108} = 3.629$, $p = .03$, $\eta^2 = .033$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda; kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izleme ve son testten izleme bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste azalma ($p = .03$) ve ön testten izlem testine azalma ($p = .04$) olduğu saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 6). Sonuç olarak müdahalenin kaygı alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.,

Grafik 6. Annelerin Ergen Değerlendirmelerine göre Kaygı Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Psikosomatik yakınma alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .954$, $F_{2, 108} = 2.556$, $p > .05$, $\eta^2 = .046$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .088$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman etkisinin ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .945$, $F_{2, 108} = 3.054$, $p = .05$, $\eta^2 = .055$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda; kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izleme ve son testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste azalma ($p = .01$) ve ön testten izlem testine azalma ($p = .01$) olduğu saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 7). Buna göre müdahalenin psikosomatik yakınma alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Sonuç olarak Hipotez 5 desteklenmektedir.

Grafik 7. Annelerin Ergen Değerlendirmelerine göre Psikosomatik Yakınma Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Özetle annelerin ergen değerlendirmeleri ile ilgili sonuçlara ilişkin bulgular incelendiğinde müdahale programının Connors Anne Baba Davranış Değerlendirme ölçümlerine göre ergenlerin kaygı ve psikosomatik yakınmalarında anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ergenlerin davranım sorunu, ataklık/hiperaktivite ve öğrenim sorunu değerlendirmelerinde ise müdahale programının anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak Hipotez 4 reddedilirken, Hipotez 5 kabul edilmiştir.

3.3.2. Ergenlerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde ergenlerden alınan ölçümlere ilişkin bulgular, ergenler ile ilgili sonuçlara ilişkin bulgular ve anneler ile ilişkilere yönelik sonuçlara ilişkin bulgular olmak üzere iki başlıkta sunulmuştur. Ergenlerle ilgili sonuçlar duygu düzenlemeye, içselleştirme sorunlarına, dışsallaştırma sorunlarına ve olumlu ve olumsuz duygulara yönelik sonuçları içermektedir. Anneler ile ilişkilere yönelik sonuçlarda ise ergenlerin anneleriyle ilişkilerine ilişkin değerlendirmelerine dayanan bulgulara yer verilmiştir. Programın etkililiği açısından ergenlerle ilgili sonuçlarda içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarında ölçümler arasında azalma olması beklenmektedir. Benzer şekilde olumsuz duygularda da azalma olması beklenmektedir. Buna ek olarak ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini değerlendiren Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt

boyutlarında ölçümler arasında azalma olması beklenirken; içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutlarında ölçümler arasında artış olması beklenmektedir. Son olarak anne ile ilişkilerin değerlendirildiği Ergen Aile Süreci Ölçeği'nin anne formunda yakınlık, destek, yakın iletişim, izleme ve akran kabulü alt boyutlarında ölçümler arasında artış olması, çatışma alt boyutunda ise ölçümler arasında azalma olması beklenmektedir.

3.3.2.1. Ergenler ile ilgili Sonuçlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerine, içselleştirme sorunlarına, dışsallaştırma sorunlarına ve olumlu ve olumsuz duygularına yönelik değerlendirmeler incelenmektedir. Hipotez 7, 8, 9, 10, 13 ve 14 'ü incelemek için ergenlerde duygu düzenleme, içselleştirme sorunları (depresyon, kaygı, psikosomatik yakınma), dışsallaştırma sorunları (aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunu) ve olumlu ve olumsuz duygular değişkenlerine ilişkin analizler sunulmaktadır. İlk olarak Hipotez 7'yi değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyut puanları incelenmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının ergenlerde duygu düzenleme alt boyut puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11'de sunulmuştur.

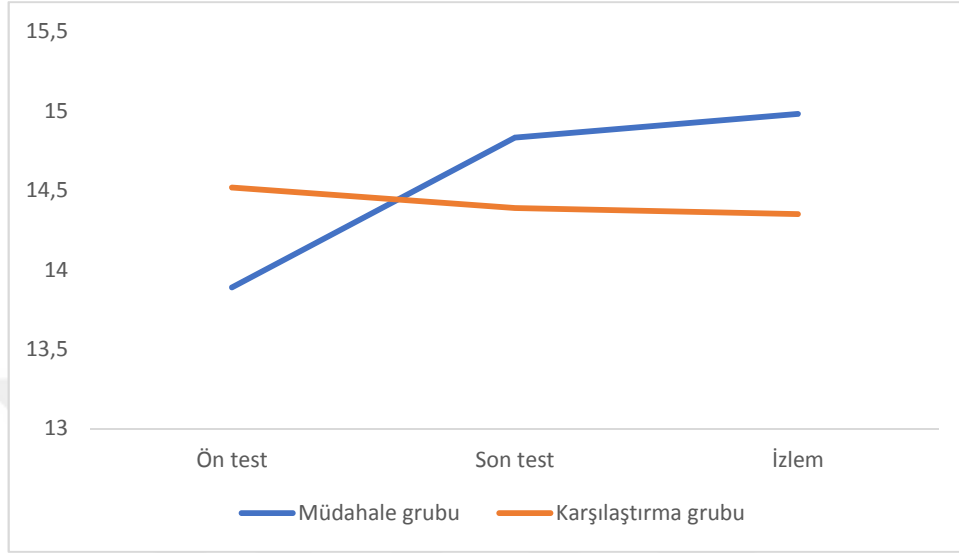
Tablo 11. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
İçsel İşlevsel	13.89 (2.61)	14.83* (2.30)	14.98* (2.28)	14.52 (3.04)	14.39 (3.49)	14.35 (3.29)
İçsel İşlevsel Olmayan	13.02 (4.33)	12.46 (4.08)	12.31 (4.80)	13.28 (4.34)	13.02 (4.72)	13.00 (4.99)
Dışsal İşlevsel	13.17 (3.06)	13.33 (2.91)	12.61 (3.28)	12.46 (2.69)	11.63* (2.80)	11.85 (3.00)
Dışsal İşlevsel Olmayan	10.22 (4.15)	10.06 (4.09)	10.13 (4.47)	9.80 (3.74)	9.67 (3.66)	10.04 (3.77)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

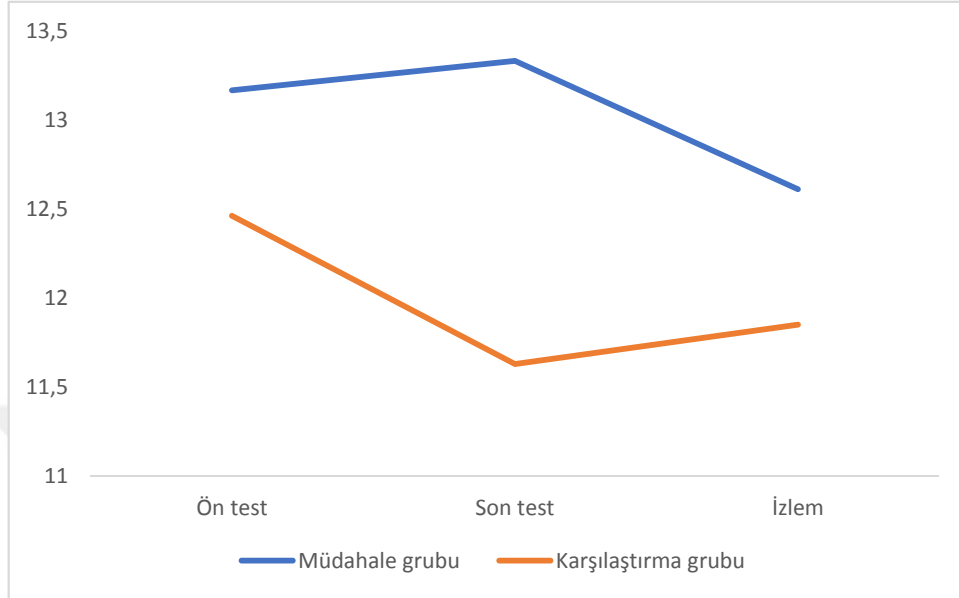
Hipotez 7’de işlevsel duygu düzenlemenin değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu kapsamda içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyut puanları incelenmiştir. İçsel işlevsel alt boyutu 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk’s $\lambda = .966$, $F_{2, 108} = 1.855$, $p > .05$, $\eta^2 = .034$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .098$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk’s $\lambda = .940$, $F_{2, 108} = 3.341$, $p = .04$, $\eta^2 = .060$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p = .02$) ve ön testten izlem testine ($p = .01$) istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmemiştir (bkz. Grafik 8). Sonuç olarak müdahalenin içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Grafik 8. Ergenlerde İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Dışsal işlevsel alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .951$, $F_{2, 108} = 2.690$, $p > .05$, $\eta^2 = .049$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grubun ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $F_{1, 106} = 4.545$, $p = .04$, $\eta^2 = .041$. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .946$, $F_{2, 108} = 3.013$, $p = .05$, $\eta^2 = .054$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, müdahale grubunda anlamlı bir farklılaşma görülmezken, kontrol grubunda ön testten son teste istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p = .01$) saptanmıştır (bkz. Grafik 9). Bununla birlikte kontrol grubunda ön testten izleme ve son testten izleme herhangi bir değişim görülmemiştir. Buna göre beklenin aksine müdahale grubunda bir artış olmazken, kontrol grubunda bir azalma olduğu görülmektedir. Yani müdahalenin dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak içsel işlevsel duygu düzenleme için grup ve zaman ortak etkisi anlamlı bulunurken; dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için grup ve zaman ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu doğrultuda Hipotez 7 kısmen karşılanmaktadır.

Grafik 9. Ergenlerde Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Hipotez 8’de işlevsel olmayan duygu düzenlemenin değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu kapsamda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyut puanları incelenmiştir. İçsel işlevsel olmayan alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk’s $\lambda = 1.885$, $F_{2, 108} = 1.138$, $p > .05$, $\eta^2 = .011$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .412$, $p > .05$, $\eta^2 = .004$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk’s $\lambda = 1.885$, $F_{2, 108} = .197$, $p > .05$, $\eta^2 = .002$. Buna göre müdahale programının içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Dışsal işlevsel olmayan alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk’s $\lambda = 1.512$, $F_{2, 108} = .214$, $p > .05$, $\eta^2 = .002$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .213$, $p > .05$, $\eta^2 = .002$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk’s $\lambda = 1.829$, $F_{2, 108} = .139$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$. Buna göre müdahale programının dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak Hipotez 8 karşılanmamaktadır.

Ergenlerle ilgili sonuçlara ilişkin bulgular bölümünde ikinci olarak ergenlerde içselleştirme sorunları değişkeni incelenmiştir. Hipotez 9’u değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının depresyon, kaygı ve psikosomatik yakınma puanları analiz edilmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının içselleştirme sorunları değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde İçselleştirme Sorunları Ölçümlerine İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Depresyon	20.65 (12.57)	18.44 (11.46)	18.89 (12.50)	22.30 (12.99)	21.00 (11.99)	20.80 (13.50)
Kaygı	38.43 (8.26)	36.06* (7.92)	35.50* (7.65)	38.96 (8.74)	38.11 (8.36)	39.09 (8.99)
Psikosomatik	10.44 (6.22)	8.35* (5.56)	8.52* (6.18)	10.56 (6.57)	10.39 (7.28)	10.48 (7.13)

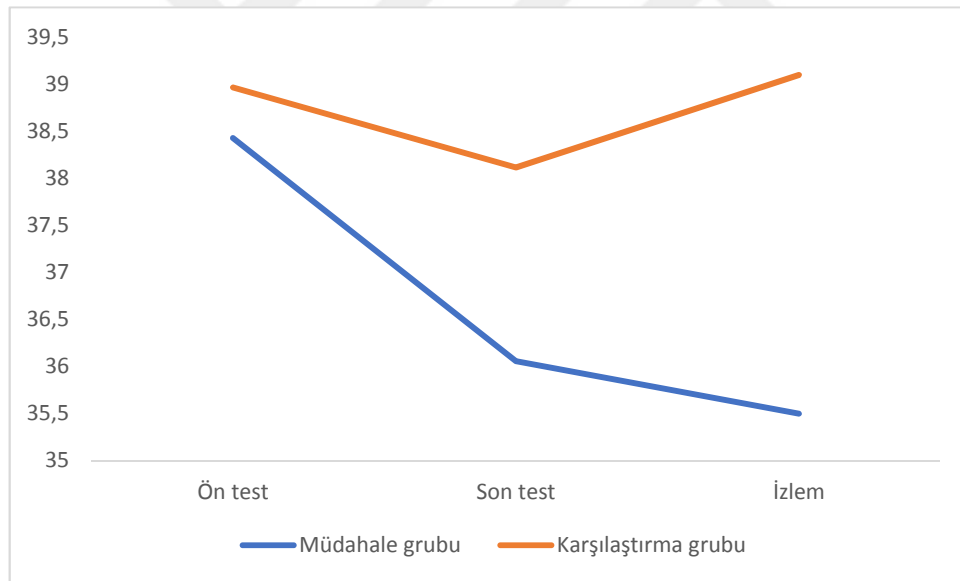
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

Hipotez 9 kapsamında içselleştirme sorunlarını değerlendirmek için Çocuklar için Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği depresyon puanı incelenmiştir. Depresyon puanına uygulanan 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi sonucunda zamanın ana etkisi Wilk’s $\lambda = .959$, $F_{2, 108} = 2.255$, $p > .05$, $\eta^2 = .041$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .900$, $p > .05$, $\eta^2 = .008$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk’s $\lambda = .997$, $F_{2, 108} = .155$, $p > .05$, $\eta^2 = .003$. Bu sonuç, müdahale programının depresyon düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Çocuklar için Sürekli Kaygı Envanteri’nin toplam puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı

bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .928$, $F_{2, 108} = 4.075$, $p = .02$, $\eta^2 = .072$. Ön testten son teste ve ön testten izleme kaygı puanları azalmıştır. Grubun ana etkisi ise $F_{1, 106} = 1.990$, $p > .05$, $\eta^2 = .018$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk's $\lambda = .940$, $F_{2, 108} = 3.378$, $p = .04$, $\eta^2 = .060$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunun puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p = .02$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p = .00$) saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 10). Sonuç olarak müdahalenin ergenlerin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

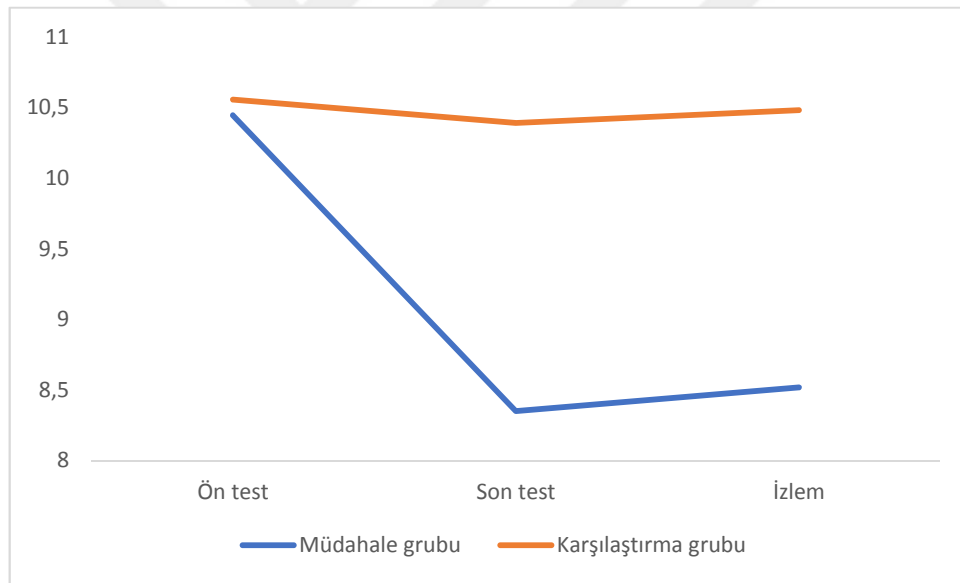
Grafik 10. Ergenlerde Sürekli Kaygı Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



İçselleştirme sorunlarını değerlendirmek için Rosenberg Psikosomatik Belirtiler Ölçeği'nin toplam puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, Wilk's $\lambda = .923$, $F_{2, 108} = 4.383$, $p = .02$, $\eta^2 = .077$. Ön testten son teste kaygı puanları azalmıştır. Grubun ana etkisi ise $F_{1, 106} = 1.451$, $p > .05$, $\eta^2 = .014$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk's $\lambda = .940$, $F_{2, 108} = 3.377$, $p = .04$, $\eta^2 = .060$.

Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p=.00$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p=.01$) olduğu saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 11). Buna göre müdahalenin ergenlerin psikosomatik yakınmaları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Sonuç olarak müdahale programının ergenlerin kaygı ve psikosomatik yakınmalar düzeyi üzerinde anlamlı etkisi saptanırken; depresyon düzeyinde anlamlı etki saptanmamıştır. Bu durumda Hipotez 9 kısmen karşılanmaktadır.

Grafik 11. Ergenlerde Psikosomatik Yakınma Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Ergenlerde dışsallaştırma sorunları değişkeni bakımından programın etkililiği incelenmiştir. Hipotez 10'u değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunu puanları analiz edilmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının dışsallaştırma sorunlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 13'te sunulmuştur.

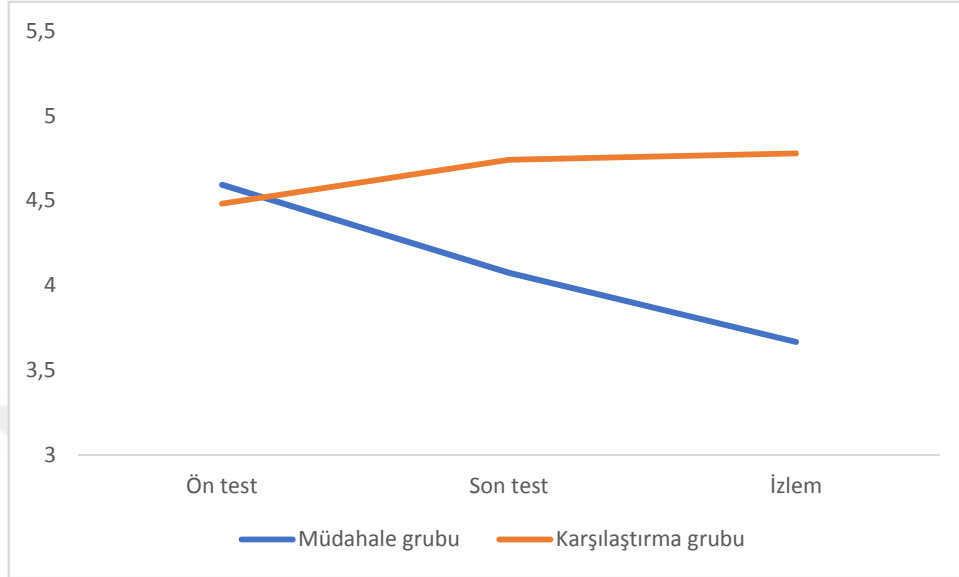
Tablo 13. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde Dışsallaştırma Sorunları Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Aşırı	4.59	4.07*	3.67*	4.48	4.74	4.78
Hareketlilik/Dikkat Eksikliği	(2.45)	(2.30)	(2.53)	(2.27)	(2.75)	(2.60)
Davranım Sorunu	2.48	2.06*	2.00*	2.22	2.24	2.39
	(1.87)	(1.76)	(1.57)	(1.62)	(1.64)	(1.78)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^t $p < .10$

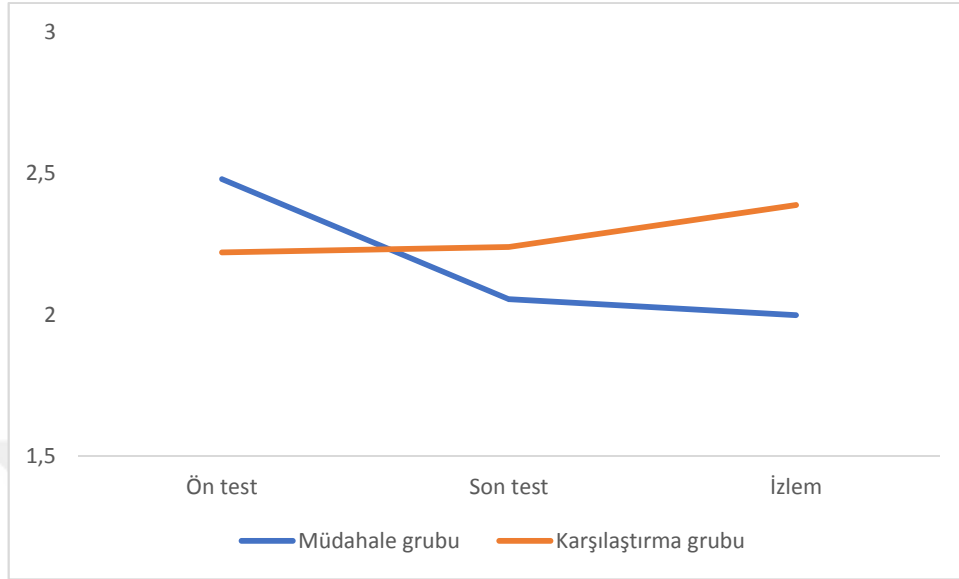
Güçler Güçlükler Ölçeği aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .975$, $F_{2, 108} = 1.352$, $p > .05$, $\eta^2 = .025$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = 1.603$, $p > .05$, $\eta^2 = .015$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk's $\lambda = 1.800$, $F_{2, 108} = 6.949$, $p = .00$, $\eta^2 = .062$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p = .04$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p = .00$) saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 12). Sonuç olarak müdahalenin ergenlerin aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Grafik 12. Ergenlerde Aşırı Hareketlilik/Dikkat Eksikliği Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Ergenlerin dışsallaştırma sorunlarını değerlendirmek için Güçler Güçlükler Ölçeği davranım sorunu puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .955$, $F_{2, 108} = 2.454$, $p > .05$, $\eta^2 = .045$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .120$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk's $\lambda = 1.817$, $F_{2, 108} = 4.420$, $p = .02$, $\eta^2 = .040$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda; kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p = .01$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma ($p = .02$) saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmemiştir (bkz. Grafik 13). Sonuç olarak müdahalenin ergenlerin davranım sorunu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunu alt boyutlarına ilişkin sonuçlara göre Hipotez 10 karşılanmıştır. Diğer bir ifadeyle ergen değerlendirmelerine göre müdahale programının ergenlerin dışsallaştırma sorunları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Grafik 13. Ergenlerde Davranım Sorunu Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Son olarak ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular değişkeni incelenmiştir. Hipotez 13 ve 14'ü değerlendirmek için müdahale ve kontrol gruplarının PANAS olumlu duygular ve olumsuz duygular puanları analiz edilmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının olumlu ve olumsuz duygular puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergenlerde Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Olumlu Duygular	34.31 (7.07)	34.02 (7.25)	32.69 (7.01)	34.15 (7.13)	32.70 (6.81)	32.31 (8.19)
Olumsuz Duygular	20.81 (7.56)	19.37 (6.63)	19.87 (7.40)	21.39 (7.77)	20.96 (8.45)	21.30 (8.44)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

Hipotez 13'ü değerlendirmek için PANAS Ölçeği olumlu duygular puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .951$, F_2 ,

$F_{1, 106} = 2.680, p > .05, \eta^2 = .049$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .294, p > .05, \eta^2 = .003$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .992, F_{2, 108} = .438, p > .05, \eta^2 = .008$. Bu sonuç, Hipotez 13'ün desteklenmediğini göstermektedir.

Hipotez 14'ü değerlendirmek için PANAS Ölçeği olumsuz duygular puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .977, F_{2, 108} = 1.263, p > .05, \eta^2 = .023$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .855, p > .05, \eta^2 = .008$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .993, F_{2, 108} = .379, p > .05, \eta^2 = .007$. Bu sonuç, Hipotez 9b'nin desteklenmediğini göstermektedir.

Özetle ergenlerle ilgili sonuçlara ilişkin bulgular incelendiğinde müdahale programının ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinde, depresyon dışındaki içselleştirme sorunlarında (kaygı ve psikosomatik belirtiler) ve dışsallaştırma sorunlarında (aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunu) anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ergenlerin içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine, depresyon düzeyine ve olumlu ve olumsuz duygularına ilişkin değerlendirmelerinde ise müdahale programının anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

3.3.2.2. Anneler ile İlişkilerine Yönelik Sonuçlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde ergenlerin anneleri ile ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri incelenmektedir. Ergen aile ilişkileri değişkenini içeren Hipotez 11 ve 12'yi incelemek için müdahale ve kontrol gruplarının Ergen Aile Süreci Ölçeği alt boyut puanları analiz edilmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarının Ergen Aile Süreci Ölçeği alt boyut puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Müdahale ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Ergen Aile Süreci Ölçümüne İlişkin Öntest, Son test ve İzlem Ölçümlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

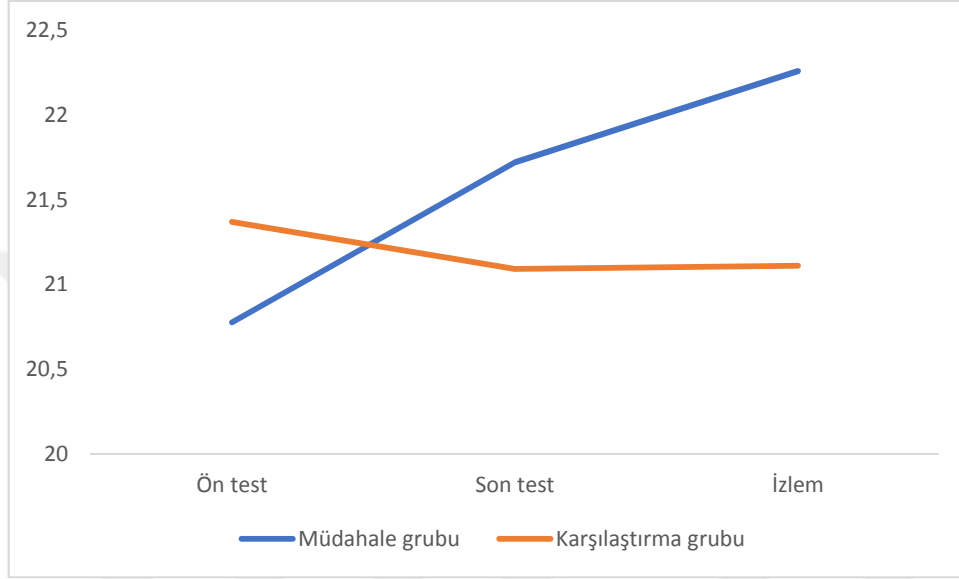
Değişkenler	Müdahale Grubu			Kontrol Grubu		
	Öntest	Sontest	İzlem	Öntest	Sontest	İzlem
	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)	Ort (S)
Yakınlık	20,78 (3.27)	21.72* (2.53)	22.26* (2.63)	21.37 (3.58)	21.09 (3.80)	21.11 (3.78)
Destek	14.00 (4.03)	15.09* (3.03)	15.22* (3.14)	13.94 (4.70)	13.22 (4.30)	13.67 (4.30)
İzleme	17.89 (2.70)	17.74 (2.80)	17.50 (2.98)	17.63 (3.45)	17.93 (3.18)	17.39 (3.18)
Yakın İletişim	23.06 (5.79)	23.70 (5.56)	23.20 (5.56)	23.11 (5.37)	22.98 (5.92)	22.87 (5.71)
Akran Kabulü	12.11 (2.20)	11.74 (2.64)	11.67 (2.67)	11.85 (1.92)	11.65 (2.59)	11.93 (2.47)
Çatışma	8.70 (2.57)	8.35 (2.37)	8.61 (2.25)	9.19 (2.76)	9.17 (2.23)	9.11 (2.55)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, [†] $p < .10$

Hipotez 11’de ergen anne ilişkisinde artış olması beklenen yakınlık, destek, izleme, yakın iletişim ve akran kabulü alt boyut puanları incelenmiştir. Bu kapsamda yakınlık alt boyutu 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, Wilk’s $\lambda = .946$, $F_{2, 108} = 2.993$, $p = .05$, $\eta^2 = .054$. Ön testten izlem testine yakınlık puanı artmıştır. Grubun ana etkisi ise $F_{1, 106} = .463$, $p > .05$, $\eta^2 = .004$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk’s $\lambda = 1.891$, $F_{2, 108} = 7.902$, $p = .00$, $\eta^2 = .069$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p = .01$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir artış ($p = .00$)

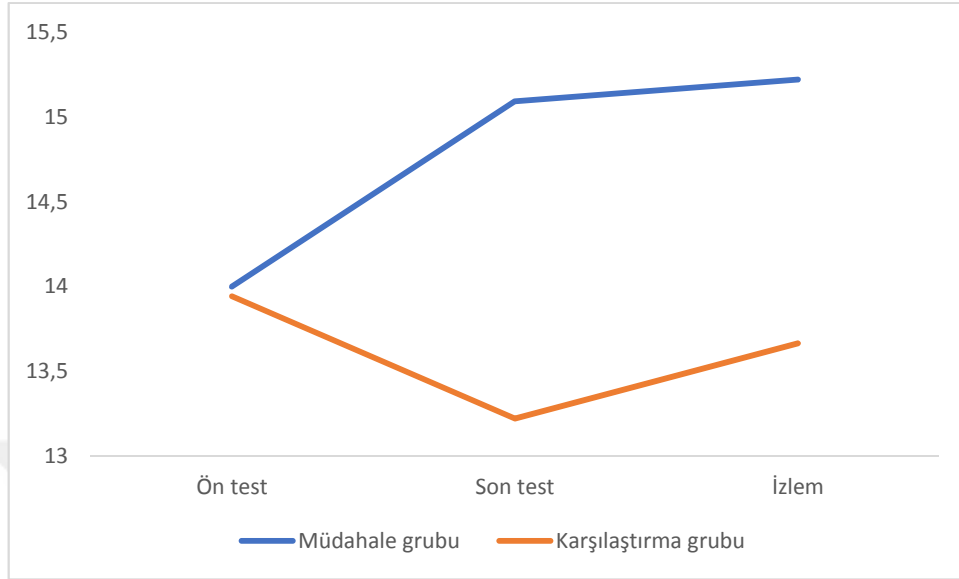
saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmemiştir (bkz. Grafik 14). Sonuç olarak müdahalenin yakınlık alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Grafik 14. Ergen Anne İlişkisi Yakınlık Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



Destek alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .979$, $F_{2, 108} = 1.111$, $p > .05$, $\eta^2 = .021$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = 2.887$, $p > .05$, $\eta^2 = .027$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür, Wilk's $\lambda = .911$, $F_{2, 108} = 5.112$, $p = .01$, $\eta^2 = .089$. Farklılığın kaynağını incelemek için yapılan ikili karşılaştırmalarda, kontrol grubunda ön testten son teste, ön testten izlem testine ve son testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ($p = .02$) ve ön testten izlem testine istatistiksel olarak anlamlı bir artış ($p = .03$) saptanmıştır. Müdahale grubunda son testten izlem ölçümüne istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmemiştir (bkz. Grafik 15). Sonuç olarak müdahalenin destek alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

Grafik 15. Ergen Anne İlişkisi Destek Puanı için Grup ve Zamanın Ortak Etkisi



İzleme alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .977$, $F_{2, 108} = 1.214$, $p > .05$, $\eta^2 = .023$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .014$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .990$, $F_{2, 108} = .535$, $p > .05$, $\eta^2 = .010$. Bu sonuç, müdahalenin izleme alt boyutu üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir.

Yakın iletişim alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .994$, $F_{2, 108} = .327$, $p > .05$, $\eta^2 = .006$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .114$, $p > .05$, $\eta^2 = .001$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .992$, $F_{2, 108} = .440$, $p > .05$, $\eta^2 = .008$. Bu sonuç, müdahalenin yakın iletişim alt boyutu üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir.

Akran kabulü alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .985$, $F_{2, 108} = .801$, $p > .05$, $\eta^2 = .015$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = .006$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman

ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .986$, $F_{2, 108} = .737$, $p > .05$, $\eta^2 = .014$. Bu sonuç, müdahalenin akran kabulü alt boyutu üzerinde etkisinin olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak Hipotez 11 kısmen desteklenmiştir. Buna göre ergen anne ilişkisinde yakınlık ve destek alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunurken; izleme, yakın iletişim ve akran kabulü alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Hipotez 12 kapsamında ergen anne ilişkisinde çatışmayı değerlendirmek için çatışma alt boyut puanı 2 (Grup: müdahale, kontrol) X 3 (Zaman: ön test, son test, izlem) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlarda zamanın ana etkisi Wilk's $\lambda = .993$, $F_{2, 108} = .390$, $p > .05$, $\eta^2 = .007$ ve grubun ana etkisi $F_{1, 106} = 2.260$, $p > .05$, $\eta^2 = .021$ istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Grup X Zaman ortak etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır, Wilk's $\lambda = .992$, $F_{2, 108} = .444$, $p > .05$, $\eta^2 = .008$. Bu sonuç, Hipotez 12'nin desteklenmediğini göstermektedir. Sonuç olarak ergenlerin anneleri ile ilişkilerine yönelik değerlendirmeleri incelendiğinde müdahale programının ergen anne ilişkisinde çatışma alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Özetle müdahale programının ardından annelere ve ergenlere ilişkin bazı sonuçların artış ve bazı sonuçların da düşüş gösterdiği saptanmıştır. Aşağıda bulgular bölümündeki sıralamaya göre programın etkililiğine ilişkin bulgular özetlenmektedir.

- Annelerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarına yönelik çocukların duygularına ceza, büyütme ve dikkat dağıtma tepkilerinde müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme azalma görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Annelerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarına yönelik çocukların duygularına ihmal tepkisinde ise müdahale grubunda değişim görülmezken, kontrol grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme artış saptanmıştır.
- Annelerin destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımına dayanan çocuklarının duygularına ödül tepkisinde gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.

- Annelerin duygu düzenlemede güçlükler puanında gruplara göre ölçümler arasında değişim saptanmamıştır.
- Annelerin duygu düzenleme güçlüklerinde duyguları kabul etmeme alt boyutunda müdahale grubunda ön testten son teste, son testten izleme ve ön testten izleme azalma görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Duygu düzenlemede güçlükler değişkeninin farkındalık, netlik, tepki kontrolü, stratejiler ve amaçlar alt boyutlarında gruplar göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.
- Programın ardından annelerin psikolojik belirtilerinde gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.
- Annelerin ergen çocuklarını değerlendirmelerine göre ergenlerin dışsallaştırma sorunlarına yönelik davranım sorunu, öğrenme sorunu ve ataklık/hiperaktivite sorunlarında gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.
- Anne değerlendirmelerine göre ergenlerin içselleştirme sorunlarına yönelik kaygı düzeylerinde ve psikosomatik yakınmalarında müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme azalma görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Ergenlerde duygu düzenleme değişkeninin içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme artış görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Ergenlerde duygu düzenleme değişkeninin dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunda ise müdahale grubunda değişim görülmezken, kontrol grubunda ön testten son testte azalma görülmüştür.
- Ergenlerde duygu düzenleme değişkeninin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutlarında gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.
- Ergenlerde içselleştirme sorunları değişkeninde yer alan depresyon düzeylerinde gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.

- Ergenlerde içselleştirme sorunları değişkeninde yer alan kaygı ve psikosomatik yakınma düzeylerinde ise müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme azalma görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Ergenlerde dışsallaştırma sorunlarına yönelik aşırı hareketlilik/dikkat dağınıklığı ve davranım sorunu alt boyutlarında müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme anlamlı bir azalma görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Ergenlerin olumlu ve olumsuz duygular alt boyutlarında gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.
- Ergenlerin anneleri ile ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde yakınlık ve destek alt boyutlarında ön testten son teste ve ön testten izleme artış görülürken, kontrol grubunda değişim görülmemiştir.
- Ergenlerin anneleri ile ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde izleme, yakın iletişim, akran kabulü ve çatışma alt boyutlarında gruplara göre ölçümler arasında değişim görülmemiştir.

3.4. Program Değerlendirmeye İlişkin Sonuçlar

Bu bölümde müdahale grubu katılımcılarından son testin ardından alınan nitel değerlendirmelere ilişkin sonuçlar sunulmuştur. Program kapsamında son test ölçümlerinin alınmasının ardından katılımcılardan Ergenleri Dikkate Almak Programının Değerlendirilmesi formunu yanıtlamaları istenmiştir. Bu formda katılımcılar programa ilişkin görüşlerini açık uçlu sorularla değerlendirmektedir. Değerlendirme formunda programın güçlü yanlarına, duygu koçluğunu anlama ve uygulama kolaylığına, akılda kalan kavramlara, ailede gözlemlenen değişimlere ve üzerinde çalışmaya devam edecekleri konulara ilişkin sorular yer almaktadır. Müdahale grubunda yer alan 58 katılımcı bu formu yanıtlamıştır. Katılımcıların bazı sorulara ayrıntılı yanıtlar vermesi nedeniyle cevap sayısı katılımcı sayısını ($n = 58$) aşabilmektedir.

Yapılan değerlendirmelere göre “Duygu koçluğu kavramını anlamak ne kadar kolaydı?” sorusuna katılımcıların %50’si ($n = 29$) kolay, %29.3’ü ($n = 17$) ne zor ne

kolay, %17.2'si ($n= 10$) çok kolay ve %3.5'i ($n = 2$) zor yanıtlarını vermiştir. Buna ek olarak “Duygu Koçluğu yöntemlerini uygulamak ne kadar kolaydı?” sorusuna ise katılımcıların %51.7'si ($n= 30$) ne zor ne kolay, %24.1'i ($n= 14$) zor, %19'u ($n=11$) kolay ve %5.2'si ($n=3$) çok zor yanıtlarını vermiştir.

Katılımcıların “Size göre programın güçlü yanları nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin bilgiler Tablo 16'da sunulmuştur. Yanıtlara göre programın güçlü yanlarında en fazla %44.3 ($n= 31$) ile programın içeriğine ve uygulayıcıya yönelik görüşler, ardından %30 ($n= 21$) ile annenin kendisine yönelik farkındalığı kategorileri belirtilmiştir.

Tablo 16. Programın Güçlü Yanlarına İlişkin Bilgiler

Kategoriler	<i>f</i>	<i>%</i>	Kodlar
Annenin kendisine yönelik farkındalığı	21	30	Duyguları tanıma ve anlama Duyguları kabul etme ve dikkate alma Üst duygu farkındalığı Zorlayıcı duygularla başa çıkma Kendini tanıma Ebeveynlik becerilerinde değişim
Annenin Ergen Çocuğuna Yönelik Farkındalığı	8	11.4	Çocuğunun duygusunu tanıma ve anlama Duygu isimlendirme Zorlukların normalleştirilmesi Gelişimsel özellikler
Ergenlerle İlişkilere ve Aile İçi İlişkilere Yönelik Görüşler	8	11.4	Yakınlık ve paylaşımı destekleme Etkili iletişim Eş ilişkilerinde olumlu etki Etkin dinleme ve ergenlerle etkili iletişim
Programın İçeriğine ve Uygulayıcıya Yönelik Görüşler	31	44.3	Yaşantısal teknikler Grup içi etkileşimler (interaktif olması) Somut çözüm önerileri Uygulayıcının akıcı ve anlaşılır aktarımı Kaynakların ulaşılabilirliği Çevrimiçi olması
Programın Uygulanabilirliğine Yönelik Görüşler	2	2.9	Uygulanabilir yöntemler
Toplam	70	100	

Programa katılan annelerin görüşlerine göre özellikle programın içeriğine ve uygulayıcıya yönelik değerlendirmeler kategorisi programın güçlü yanı olarak öne çıkmaktadır. Buna ek olarak katılımcıların yanıtları annelerin kendisine ilişkin farkındalık kazanması açısından programın destekleyici olduğuna işaret etmektedir. Katılımcıların programın güçlü yanlarına yönelik verdiği yanıtlardan bazıları Tablo 16'daki kategoriler çerçevesinde aşağıda belirtilmiştir. Annelerin yanıtları katılımcı

numaraları ile “A1” şeklinde kodlamalarla gösterilmiştir. İlk olarak katılımcıların en fazla değindikleri kategori olan programın içeriğine ve uygulayıcıya yönelik görüşlere ilişkin örnek ifadeler aşağıda sunulmuştur.

A48: *“Anlatılan konular tüm bağlamları, dayanakları ile gerekçelendirilerek anlatıldı. Teorik olarak bilgi anlaşılır bir şekilde aktarıldı. Sorulara cevap verildi. Karşılıklı konuşma fırsatının olması ve paylaşılan konu oturana kadar örneklendirilmesi başarılıydı.”*

A41: *“İhtiyaç duyulan konular ve yaşanan sorunlara yönelik çözüm önerileri vardı. Örneklendirmeler ve senaryolar konunun anlaşılması adına faydalıydı. Anlatıcıların konuya hakim olması önemliydi.”*

A13: *“Konuların detaylı olarak anlatılması, örneklerin yeterli olması. Aktif paylaşımın yapılması ve gereken zamanın ayrılması.”*

A14: *“Program çok bilgilendiriciydi. Faydalı ve uygulanabilir bilgi ve yöntemler paylaşıldı. Ayrıca benzer sorunların birçok ailede yaşandığını fark etmek içinde bu süreci normalleştirmeme yardım etti.”*

A29: *“Anlatım şekli, örneklendirme, online ve uygun saatlerde olması.”*

A59: *“Etkileşimli olması ve örnek vakaların canlandırmaların yapılması.”*

A30: *“Eğitmenlerin çok donanımlı olması, Hitabet yetenekleri ve içeriğin çok isabetli belirlenmiş olması.”*

Programın güçlü yanlarına yönelik verilen yanıtlarda annenin kendisine yönelik farkındalığı, ergen çocuğuna yönelik farkındalığı, ergenlerle ilişkilere ve aile içi ilişkilere yönelik görüşleri ve programın uygulanabilirliğine yönelik görüşleri kategorilerine ilişkin ifadelerden bazıları aşağıda sunulmuştur.

A52: *“Kendimizle ilgili farkındalık yaratması, duyguların hayatımızdaki önemini vurgulaması, öz bakımın önemi (kendimizi ihmal ediyormuşuz), eğitimcilerle iletişim kurma kolaylığı.”*

A18: “Hem kendi hem de çocuğumuzun duygularını anlayabilmemizi sağlaması, kendi ailemizden gelen davranışları analiz edebilmemize imkan vermesi, daha sakın kalabilmemizin yollarını hatırlatması ve en önemlisi sadece bizim yaşadığımız zorluklar olmadığını anlamamız.”

A57: “Kendi davranışlarımızı gözden geçirmemizi sağlaması farkındalık yaratması ve verilen örnekler.”

A17: “Günlük yaşamdaki anlık tepkilerimi düzene koymada duygu kontrolümü ele almada bariz bir ilerleme sağladı bana.”

A12: “Farklı duygu durumlarını anlama ve sorunları çözme noktasında rol canlandırmalarla örneklendirmek.”

A5: “Duyguları tanımak ve bunun sonucunda davranışların altındaki duyguları görebilmek.”

A49: “Çocuğumun gösterdiği tepkilerin altında yatan duyguyu görebilmemi sağladı. Duygu koçluğunun %80 uygulayabilmek olduğunu düşünürken, %40’in çok değerli bir oran olduğunu öğrendim.”

A3: “Çocuğumla aramdaki ilişki biraz daha güçlendi.”

A46: “İletişim kurma şeklinin farklı boyutlarını bize göstermesi.”

A1: “Öfke ve kaygının işlenmesi önemliydi. Eğitimciler istekli ve özveriliydi.”

A10: “Çok kısa sürede farkındalık, uyanışın olması ve yine kısa sürede uygulanabilirliği”.

A32: “Farklı duygularla baş etme yöntemlerini dinlemek ve uygulanabilir olduğunu görmek.”

Katılımcıların “Ergenleri Dikkate Almak programına ilişkin aklınızda en çok kalan kavram ya da başlığı yazınız” maddesine verdikleri yanıtlara ilişkin bilgiler Tablo 17’de sunulmuştur. Yanıtlara göre katılımcılar en fazla %37 (n= 30) ile duygulara psikobiyojik yaklaşım kategorisinde yer alan beynin el modelinin, ardından %32.1

($n= 26$) ile duygu koçluğu kavramları kategorilerinin programa ilişkin en çok akılda kalan kavramlar olduğunu belirtmiştir.

Tablo 17. Programa İlişkin En çok Akılda Kalan Kavramlara Yönelik Bilgiler

Kategoriler	<i>f</i>	%	Kodlar
Duygulara Psikobiyolojik Bakış	30	37	Beynin el modeli
Duygu Koçluğu Kavramları	26	32.1	Duygu tanıma Duygu kabulü Üst duygu felsefesi Duygu koçluğu ifadeleri Empati Duyguyu görmezden gelme
Zorlayıcı Duyguların Yönetilmesi	9	11.1	Kaygının yönetilmesi Mavi maymun egzersizi Öfke kontrolü Buzdağı metaforu
Öz Bakım ve Egzersizler	10	12.3	Öz bakım yöntemleri Sakinleşme yöntemleri Nefes egzersizleri Gevşeme egzersizleri
Duygu Koçluğunun Beşinci Adımı	6	7.4	Problem çözme Sınırlar Çatışma yönetimi
Toplam	81	100	

Programa katılan annelerin görüşlerine göre özellikle beynin el modelini içeren duygulara psikobiyolojik bakış açısı kategorisi en çok akılda kalan kavram olarak öne çıkmaktadır. Buna ek olarak programın önemli bir kısmını içeren duygu koçluğu kavramlarının da duygulara psikobiyolojik bakış açısı kategorisine yakın bir oranda olduğu dikkat çekmektedir. Katılımcıların programa ilişkin en çok akılda kalan kavram sorusuna verdiği yanıtlardan bazıları Tablo 17’deki kategoriler çerçevesinde aşağıda belirtilmiştir. Duygulara psikobiyolojik bakış açısı, duygu koçluğu kavramlarına yönelik ifadeler, öz bakım ve egzersizler, zorlayıcı duyguların yönetilmesi ve duygu koçluğunun beşinci adımı kategorilerine ilişkin katılımcı ifadelerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

A14: “Beynin el modeli ve kapakların açılması.”

A41: “Kapakların açık olması ve kapaklar açıkken sorun çözülmez.”

A29: “Kapaklar, durup bekleyip konuşmak, altta yatan duyguyu bulmak”

A10: “Meta duygu, duygusal kabul, açık kapaklar, kendime alan tanımak”

A9: “Meta duygularımız”

A17: “Duyguları kabul etmek”

A22: “Duyguları anlamak ve dile getirmek”

A18: “Duyguyu tanımlama, üst duyguları anlama, mavi maymun, üst beyin kapaklar ve buzdağı”

A50: “Beynin el modeli, egzersizler, hissediyorum, gibi görünüyor ifadeleri”

A11: “kapakların açılması, öz bakım”

A25: “Duygusal öz bakım problem çözme meta üst duygu felsefesi”

A47: “Gevşeme egzersizleri ve sakinleşme yöntemleri”

A23: “duygu dedektifliği-beynin el modeli- duyguları görmezden gelme- duygu koçluğu duygusal öz bakım nefes egzersizleri...bağ kurmak empati yapmak- onunla kalabilmek”

A13: “Her duygu kabul edilebilir ama her davranış kabul edilemez.”

A20: “Kapaklar, sınırlar, öfke kontrol, sakin olup anlamaya çalışmak, mavi maymun etkinliği”

Katılımcıların “Programa katılmanızla birlikte çocuğunuzda ve ailenizde gözlemlediğiniz değişimler oldu mu, olduysa bunlar nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin bilgiler Tablo 18’de sunulmuştur. Yanıtlara göre katılımcılar en fazla %28.6 (n= 22) ile anne tutumundaki değişimleri, ardından %26 (n= 20) ile annede duygulara yönelik değişimleri gözlemlediğini belirtmektedir.

Tablo 18. Program Sonrası Ergen Çocukta ve Ailede Gözlemlenen Değişimlere İlişkin Bilgiler

Kategoriler	<i>f</i>	%	Kodlar
Bağ ve Yakınlık	8	10.3	Bağın güçlenmesi Yakınlığın ve paylaşımın artması
İletişim	16	20.8	Çatışmaların azalması Etkin dinleme Açık ve etkili iletişim
Anne Tutumundaki Değişimler	22	28.6	Sakin ve sabırlı olma Zorlayıcı duygulara toleransın artması Öfke yönetimi, daha az ani tepkiler verme Mola verme
Annede Duygulara Yönelik Değişimler	20	26	Öz bakımda artış Duyguları anlama Duygularla kalabilmek Duygular üzerine sohbet Empati kurma
Problem Çözme	4	5.2	Ortak çözüm yolları bulma Şefkatli sınırlar Sorun çözmeden önce durabilmek
Ergenlerde Gözlemlenen Değişimler	4	5.2	Sakin kalabilme Kendini Açma Organizasyonda artış
Eşlerde Gözlemlenen Değişimler	3	3.9	Eşlerin duygulara yönelik değişim Eş ile ilişkide olumlu değişim
Toplam	77	100	

Yukarıda belirtildiği üzere katılımcıların görüşlerine göre program sonrasında aile içinde gözlemlenen değişimler sorusuna en çok anne tutumunda değişimler kategorisine yönelik yanıtlar verilmiştir. Bu kategoriyi yakın bir oranla annede duygulara yönelik değişimler takip etmektedir. Buna ek olarak program sonrasında aile içi iletişimde gözlemlenen değişimlerin de önemli bir oranda olduğu görülmektedir. Katılımcıların verdiği yanıtlardan bazıları Tablo 18'deki kategoriler çerçevesinde aşağıda belirtilmiştir. Bu kapsamda anne tutumundaki değişimler, annede duygulara yönelik değişimler, iletişim, bağ ve yakınlık, problem çözme, ergenlerde gözlemlenen

değişimler ve eşlerde gözlemlenen değişimler kategorilerine ilişkin katılımcı ifadelerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

A30: “Program bana öz bakım denilen şeyin aslında ne kadar önemli olduğunu ve çocuğumla ve ailemle genel olarak iyi ilişkiler içinde olmak için öz bakımına herhangi bir suçluluk duymaksızın önem vermem ve zaman ayırmam gerektiğini çok iyi anlattı bu anlamda gerçek bir kazanımdı.”

A16: “Kullandığım dili büyük oranda değiştirdim. Bunun faydasını gördüm.”

A57: “Ben daha sakinim ve anlayışlı böyle olunca sıkıntılı süreçlerin zamanı kısaldı.”

A51: “Daha sakin olmaya çalışıyorum. Öfkelendiğim ya da kaygı anında egzersizleri yapmaya çalışıyorum.”

A2: “Tahammülüm arttı. Daha sakin konuşuyoruz. Ortak çözümler bulmaya çalışıyoruz.”

A15: “Çocuğumun ve yaşamımdaki diğerlerinin davranışlarının altında yatan sebepleri düşünmeye başladım. Gösterilen davranışın hangi duygu sebebiyle olduğunu incelemeye başladım.”

A7: “Çocuklarım onlar için bir şeyler yapmaya çalıştığımı gözlemlediler. Bu durum bağımızı güçlendirdi.”

A18: “Kızımın sorunları karşısında, hemen çözüm bulmaya çalışmak yerine artık nedenini veya duygusunu anlamaya çalışıyorum. Eskiden de çok sohbet ederdim kızım ile ama artık bu sohbetlerin alt metnini de daha kolay anlıyorum.”

A41: “Daha fazla birbirimizin ve kendimizin duyguları hakkında konuşur olduk. Öfkelendiğimizde kendimizi sakinleştirebilmek için gerekli yöntemleri kullanmaya çalıştık. Çocuğum kendisi için kendimi geliştirmeye çalışmamı fark etti. Birbirimizi daha fazla anlamaya başladık.”

A14: “Kontrolümü kaybettiğim noktada durumu fark edip kendime kısa bir süre mola vererek sakinleşmeye zaman tanıdığımda, çocuğumla daha iyi iletişime geçebildiğimi fark ettim. Bir süre bekleyip hepimiz sakinleştikten sonra olayı tekrar konuşmak herkes

için daha faydalı oluyor. Ayrıca duygu koçluğu yapamasam bile, en azından çocuğumun duygusunu yaşaması için zaman bırakmaya başladım. Bu da zor durumlarla başa çıkmayı biraz kolaylaştırdı.”

A6: *“Çocuğum sinirlendiğinde onunla daha dikkatli iletişim kurmayı öğrendim. Sinirlenmemesini değil onu anladığımı bilmesi gerektiğini öğrendim. Çocuğumla daha iyi iletişim kurduğumuzu fark ettim.”*

A32: *“Kızımın iletişim için gönderdiği tüm sinyalleri görebiliyorum artık. İletişimimizin kuvvetlendiğini düşünüyorum.”*

A43: *“Programa başlamadan önce kızım bana düşman gibiydi programla duyguları anlamak ve anlatmak daha kolaylaşacak iletişim problemimiz çözüldü.”*

A13: *“Çocuğumun zaman yönetimi daha iyi. Eşimin, çocuğumuzun duygularına ve davranışlarına karşı farkındalığı oluştu.”*

A12: *“Ben sakin olmaya çalışıp, önce duyguları anlamaya çalıştığım zaman çocuklarımın daha çabuk sakinleştiğini gördüm. Aynı zamanda eşimle olan ilişkimde onun duygularını anlama ve sakinleştirme konusunda ilerleme kaydettiğimizi düşünüyorum.”*

A10: *“Kendi duygularım ve çocuklarımın duygularını görmeye hissetmeye başladım, ben duygulara yönelik empatik yaklaştıkça çocuklarım daha sakin, paylaşımcı oldular. Senkronize yürüyoruz, tango gibi güzel dans eder olduk mecazen tabi.”*

Katılımcıların “Ergenleri Dikkate Almak programı sonrası üzerinde çalışmaya devam edeceğiniz bir şey söyleyebilir misiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin bilgiler Tablo 19’da sunulmuştur. Yanıtlara göre katılımcılar en fazla %48.3 (n= 30) ile duygu koçluğu pratikleri üzerinde çalışmaya devam edeceklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak katılımcıların duyguları düzenleme ve öz bakım kategorileri üzerinde çalışmaya devam etme oranlarının %17.7 (n= 11) ile eşit olduğu görülmektedir.

Tablo 19. Katılımcıların Üzerinde Çalışmaya Devam Edeceği Kavramlara İlişkin Bilgiler

Kategoriler	<i>f</i>	<i>%</i>	Kodlar
İletişim	8	12.9	Etkili iletişim Etkin dinleme Aile içi sağlıklı iletişim
Duygu Koçluğu Pratikleri ve Duygulara İlişkin Bilgi	30	48.3	Duyguyu fark etme Duyguyu anlama Duyguları kabul etme Duygularla kalabilmek Üst duygu felsefesi Pratiklere devam etmek ve program etkinliklerini tekrar etmek Üzüntü, kaygı ve öfke duygularına koçluk pratikleri
Duyguları Düzenleme	11	17.7	Beynin el modeli (kapakların kontrolü) Öfke kontrolü ve sakinleşme yöntemleri
Öz Bakım	11	17.7	Öz bakım yöntemleri belirlemek Gevşeme ve nefes egzersizleri
Ebeveynlik Tutumları ve Eş ile İlişki	2	3.2	Tutarlı ebeveyn tutumları Eşle tutarlı ebeveynlik Eşle ilişkide duygu koçluğu
Toplam	62	100	

Son olarak katılımcıların program sonrasında üzerinde çalışmaya devam edecekleri kavramlar sorusuna ağırlıklı olarak duygu koçluğu pratikleri kategorisine yönelik yanıtlar verildiği görülmektedir. Katılımcıların verdiği yanıtlardan bazıları Tablo 19'daki kategoriler çerçevesinde aşağıda belirtilmiştir. Bu kapsamda duygu koçluğu pratikleri, duyguları düzenleme, öz bakım, duygulara ilişkin bilgi, iletişim ve ebeveynlik tutumları ve eş ile ilişki kategorilerine ilişkin katılımcı ifadelerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

A55: “Mümkün olduğunca duygu koçluğu pratiği yapmak.”

A41: “Duygu koçluğu kavramını ve getirilerini hayatımda daha fazla uygulamaya çalışacağım.”

A5: “Duygu koçluğu ev etkinlikleri ile ilgili haftalık evde 1 saat kızım ile bu haftaki duygularımız üzerine bir etkinlik yapmayı planlıyorum.”

A12: “Duygu koçluğu uygulamasını geliştirmek istiyorum. Ayrıca öz bakım becerilerimi de arttırmak istiyorum.”

A13: “Üzüntüye alan açmak ve o duyguyu yaşamasına fırsat vermek.”

A24: “Kapaklarımı kapatmak, olayları daha iyi analiz etmeye çalışmak, kendimi frenleyerek oğlumun duygu ve hareketlerine alan açmak”

A20: “Karşımdaki kişi/kişilerin duygularını anlamaya çalışarak, sakin olmaya çalışıp, süreci ve davranışları kontrol altında tutmak için elimden geldiğince çalışma yapmak, uğraşmak. Ayrıca kendime zaman ayırmaya dikkat edeceğim.”

A4: “Sakinleşmek daha özen göstermek, buzdağının altının olduğunu bilerek anlayışla karşılamak.”

A14: “Sanırım kendi duygularımı ve meta-duygu felsefemi anlamam gerekiyor. Ama bu sürecin biraz sancılı olmasından çekiniyorum, o yüzden bu konuda adım atmaya cesaret edebilir miyim bilmiyorum.”

A28: “Duygularımızı tanımlamak çok önemliymiş. Bunu öğrendim. Evde şu an bunun üzerinde çalışmaya çalışıyorum.”

A42: “Yapabildiğim ölçüde çocuğumun önce duygularını anlamaya çalışmak hissettiği şeyin ne olduğunun adını koymak”

A2: “Tabii ki çocuklarımla iletişim bağırmadan konuşabilmek”

A22: “İletişimde duyguyu anlamak çok kapsamlı daha iyi anlamaya çalışacağım, bir de sorunu çözme aşamasına geçmeme konusunda çabalamaya devam edeceğim.”

A52: “Aile içi sağlıklı iletişim kurma becerileri”

A48: “Eşimle ilişkimde duygu koçluğu yapmayı denemek istiyorum.”

A44: “Öz bakımı sürdürmek, duygu koçluğu denemelerine devam etmek, çocuklarıma daha iyi bir model olmaya çalışmak, eşimle tutarlı bir ebeveyn olmak.

Özetle nitel değerlendirme sonuçlarına göre programa katılan annelerin program sonrası önemli kazanımlar elde ettikleri görülmektedir. Katılımcıların yanıtlarında hem kendilerine hem de ergen çocuklarına ilişkin farklı alanlarda farkındalıkların kazanıldığı belirtilmektedir. Buna ek olarak öz bakım ve sakinleşme yöntemlerinin de katılımcılar için öne çıkan kazanımlar olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca katılımcılar iletişim becerileri, ebeveynlik tepkileri ve eş ile ilişkilerde de olumlu değişimler deneyimlediklerini ifade etmektedir. Son olarak, annelerin programın güçlü yanlarına yönelik yanıtlarında görüldüğü üzere programın içeriğine yönelik beklentilerin büyük oranda karşılandığı düşünülmektedir.

IV. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, EDA programının Türkiye’de uygulanmasına yönelik uyarlama çalışmasını yapmak ve annelerin duygu sosyalleştirme yaklaşımları, duygu düzenleme güçlükleri, psikolojik belirtileri, ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları, olumlu ve olumsuz duyguları ve ergen anne ilişkisi alanlarında programın etkililiğini incelemektir. Programın Avusturalya’da geliştirilmiş olan özgün halinde çalışılmış değişkenler bu çalışmada da değerlendirilmektedir. Özgün çalışmada yer verilen değişkenlere ek olarak bu tez çalışmasında ilk kez ergenlerin kendi duygu düzenleme becerilerine, olumlu ve olumsuz duygularına ve anneleriyle ilişkilerine yönelik değerlendirmeler yapılmaktadır. Uygulama sonrası bu değişkenler kapsamında müdahale grubunda değişim saptanması hedeflenmektedir. Bu bölümde ilk olarak sosyo-demografik özelliklerle ilişkili bulguların; ikinci olarak bağımlı değişkenlerin ön test puanlarına ilişkin bulguların, sonrasında ise programın etkililiğine ilişkin bulguların tartışılmasına yer verilmektedir. Son olarak program değerlendirme sonuçlarına ilişkin bulgular tartışılmaktadır.

4.1. Örneklemenin Sosyo-demografik Özelliklerine Dair Bulguların Tartışılması

Müdahale ve kontrol gruplarında yer alan annelerin sosyo-demografik özelliklerden yaş, eğitim, medeni durum ve çocuk sayısı değişkenleri ve sosyoekonomik düzey bakımından, ergenlerin de yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenleri bakımından benzer olduğu görülmüştür. İki gruptaki ergenlerin babalarının da eğitim durumu ve çalışma durumu değişkenleri açısından da farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre grupların birbiri ile karşılaştırmak için denk olduğuna karar verilmiştir. Ebeveynlik müdahale programlarında ebeveynlerin katılım oranlarını ve buna bağlı değişkenleri inceleyen bir çalışmaya göre ebeveynlerin %26’sı programdan ayrılmaktadır (Chacko ve ark., 2016). Teknoloji destekli ebeveynlik müdahalelerine ilişkin bir çalışma ise kayıp oranlarının %30 ila %50 arasında değiştiğini ortaya koymuştur (Hall ve Bierman, 2015). Bu çalışmada katılımcıların araştırmadan ayrılma oranının %15.6 ile kabul edilebilir bir düzeyde olduğu düşünülmektedir.

4.2. Bağımlı Değişkenlerin Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Program etkililiği konusundaki incelemelerin öncesinde müdahale ve kontrol grupları annelerden ve ergenlerden alınan ön test ölçüm puanları bakımından karşılaştırılmıştır. Annelerin kendilerini değerlendirmesine dayanan duygu sosyalleştirme, duygu düzenlemede güçlükler ve psikolojik belirtiler ön test puanları açısından müdahale ve kontrol gruplarının benzer olduğu saptanmıştır. Annelerin ergen çocuklarının içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarını değerlendirdiği ölçümlerin ön test puanları açısından müdahale ve kontrol gruplarının farklılaşmadığı görülmüştür. Ergenlerden alınan ölçümlerde duygu düzenleme, depresyon, kaygı, psikosomatik yakınmalar, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği, davranım sorunu ve olumlu olumsuz duygular ön test puanları bakımından müdahale ve kontrol gruplarının benzer olduğu saptanmıştır. Son olarak ergenlerin anneleriyle ilişkisini değerlendirmesine dayanan ön test puanlarında müdahale ve kontrol gruplarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar sosyo-demografik özellikler bakımından olduğu gibi müdahale ve kontrol gruplarının bağımlı değişkenler bakımından da benzer olduğunu göstermektedir. Tüm bu sonuçlar iki grubun program etkililiğinin değerlendirilmesi için denk gruplar olduğuna işaret etmektedir.

4.3. Programın Etkililiğine İlişkin Bulguların Tartışılması

Program etkililiği konusundaki analizler ilk olarak annelerden alınan ölçümler ve ardından ergenlerden alınan ölçümler için yapılmıştır. Bulguların sunulma şekline benzer olarak bu bölümde de öncelikle annelerden alınan ölçümlere ilişkin bulgular, sonrasında ise ergenlerden alınan ölçümlere ilişkin bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmaktadır.

4.3.1. Annelerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Annelerden alınan ölçümler, annelerle ilgili sonuçlar ve annelerin ergen değerlendirmeleri ile ilgili sonuçlar olmak üzere sınıflandırılmaktadır. İlk olarak annelerin kendilerine yönelik değerlendirmelerini içeren duygu sosyalleştirme, duygu düzenlemede güçlükler ve psikolojik belirtiler değişkenlerine ilişkin sonuçlar

tartışılmaktadır. İkinci olarak ise ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına yönelik anne değerlendirme sonuçlarına ilişkin bulgular tartışılmaktadır.

4.3.1.1. Annelerle İlgili Sonuçlara İlişkin Bulguların Tartışılması

Anne değerlendirmelerine dayanan annelerle ilgili sonuçlar, bu bölümde tartışılmaktadır. İlk olarak duygu sosyalleştirmenin alt boyutlarına ilişkin bulgular, sonrasında duygu düzenlemede güçlükler toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin bulgular ve son olarak psikolojik belirtiler alt boyutlarına ilişkin bulgular alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

İlk olarak Hipotez 1 incelendiğinde destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımı olarak el alınan annelerin çocuklarının duygularına ödül tepkilerinde gruplara göre ölçümler arasında bir değişim olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak Hipotez 1 desteklenmemiştir. Bu sonuç müdahale programının ödül alt boyutunu etkilemediğini göstermektedir. Alanyazında ödül alt boyutu annelerin duygularla ilgili cesaretlendirmesini içeren destekleyici duygu sosyalleştirme tepkisi olarak kabul edilmektedir (Kehoe ve ark., 2014; O'neal ve Magai, 2005). Bu kapsamda annelerin duygu destekleyici tepkilerinde beklenen değişim görülmemiştir. EDA programının etkililiğine ilişkin çalışmalarda ebeveynlerin destekleyici duygu sosyalleştirme tepkilerinde beklenen değişim saptanmıştır (Havighurts ve ark., 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark. 2013). Bu açıdan bu çalışmanın EDA programı etkililik sonuçlarından farklı olduğu görülmektedir. ÇDA programının Türkiye etkililik çalışmasında da bu çalışma ile benzer bir sonuç olduğu göze çarpmaktadır. ÇDA programının ardından da annelerin destekleyici duygu sosyalleştirme tepkisinde ön testten son teste anlamlı bir değişim saptanmadığı görülmektedir (Ülker Erdem, 2019). Bu tez çalışmasında yer alan annelerin ödül alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının ($Ort = 40.89$, $SS = 3.96$) bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek toplam puana (45) yakın olduğu göze çarpmaktadır. Bu açıdan çalışmada yer alan annelerin program öncesinde duygu sosyalleştirme yaklaşımında duyguları cesaretlendirici ödül tepkilerinin halihazırda yüksek düzeyde olduğu düşünülebilir. Ülkemizde duygu sosyalleştirmeye yönelik yapılan çalışmalarda da annelerin babalara kıyasla duygu sosyalleştirme yaklaşımında daha fazla destekleyici tutumda olduğu saptanmıştır (Çorapçı ve ark., 2012; İlhan, 2017; Kılıç, 2014, Ülker

Erdem, 2019). Aynı zamanda annelerin duygulara yönelik daha çok ödüllendirici tepkiler verdiği de belirtilmektedir (İlhan, 2017). Bu açıdan bu çalışmada ödül alt boyutunda ön testte gözlemlenen yüksek puanların Türkiye’de yapılan çalışmalarla tutarlı olduğu belirtilebilir. Buna ek olarak annelerin çocuklarının duygularına yönelik destekleyici tepkilerinin anne eğitim düzeyleriyle pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2010). Bu çalışmada yer alan annelerin eğitim düzeyi de lise ve üstü olarak dağılım göstermektedir. Bu doğrultuda duygulara yönelik cesaretlendirici ödül tepkisinin daha yüksek düzeyde olması ve programdan daha az etkilenmiş olmaları çalışmada yer alan annelerin eğitim düzeyi ile de ilişkilendirilebilir. İleride yapılacak çalışmalarda farklı eğitim düzeylerindeki anneler için program etkililiğinin ödül tepkilerin bakımından incelenmesi bu konuda daha net sonuçlara ulaşılmasına katkı sunacaktır. Annelerin çocuklarına yönelik olumlu duygu sosyalleştirme tepkisinin değerlendirilmesi için kültürümüzde duygu sosyalleştirme tepkilerini değerlendiren farklı ölçekler ve ölçüm yöntemlerinin kullanılması önerilebilir. Wilson ve arkadaşlarının (2012) yaptığı ve olumlu duygu sosyalleştirme tepkisine yönelik benzer bir sonucun elde edildiği bir çalışmada bu sonucun kaynağının kullanılan ölçüm aracı olabileceği belirtilmektedir. Söz konusu çalışmada duygu sosyalleştirme yaklaşımları olumsuz duygulara tepkiler ölçeği ile değerlendirilmiştir. Duygu sosyalleştirmeye yönelik ölçüm araçlarının duygu koçluğunu ölçmede yetersiz kaldığı vurgulanmıştır (Wilson ve ark., 2012). Buna göre olumlu duygu sosyalleştirme tepkilerini değerlendirmek için annelere direkt duygu koçluğunu içeren ölçüm araçlarının uygulanması daha faydalı olabilir. Bu çalışmada ödül alt boyutu; “Çocuğum üzgün olduğunda, çocuğuma onu üzen durum ile baş etmesi için yardım ederim”, “Çocuğum üzgün olduğunda, onu neyin üzdüğünü sordum” ve “Çocuğum üzgün olduğunda, onu rahatlattım” şeklinde her duygu için (üzüntü, öfke ve kaygı) üç madde ile değerlendirilmektedir. Duygu sosyalleştirme kavramına göre destekleyici ebeveyn duygu sosyalleştirme tepkisinde ebeveynler duyguları dikkate alarak yakın ve sıcak bir tutumda yanıt vermektedir (McCord ve Raval, 2015; O’Neal ve Magai, 2005; Silk ve ark., 2011; Yağmurlu ve Altan, 2010). Bu doğrultuda yukarıda belirtilen ölçek maddelerinin destekleyici ebeveyn duygu sosyalleştirme tepkilerini kapsamakta yetersiz kalmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca özbildirime yönelik değerlendirmelerde

planlı olmamakla birlikte katılımcılarda örtük bir etki olarak beklenti yanlılığının olabileceği belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle anneler maddeleri sosyal beğenirlik çerçevesinde yanıtlama eğilimi gösterebilmektedir (Ülker Erdem, 2019). Buna göre bu çalışmada da anneler maddeleri hem ön testlerde hem de son testlerde sosyal beğenirlik çerçevesinde yanıtlama eğilimi göstermiş ve bu nedenle yüksek puanlar almış olabilirler. Sonuç olarak bu tez çalışmasında annelerin çocuklarının duygularını cesaretlendirici ödül tepkilerinde beklenen değişimin elde edilemediği görülmektedir. Bununla birlikte nitel değerlendirmelerde program sonrası çocuğunuzda ve ailenizde gözlemlediğiniz değişimler nelerdir şeklindeki soruya %20 oranında duyguları anlama, duygularla kalabilmek, duygularla sohbet ve empati kurma gibi ifadeleri içeren duygu koçluğu temelli yanıtlar verildiği göze çarpmaktadır. Söz konusu ifadeler annelerin destekleyici duygu sosyalleştirme açısından olumlu bir değişim yaşadığını düşündürmektedir. Her ne kadar nicel verilerle bu değişim saptanamamış olsa da nitel veriler programın annelerin olumlu duygu sosyalleştirme tutumları açısından destekleyici olduğuna işaret etmektedir.

Hipotez 2’de yer alan sırasıyla ceza, büyütme, ihmal ve dikkat dağıtma alt boyutları annelerin çocuklarının duygularına destekleyici olmayan ve duyguları görmezden gelen duygu sosyalleştirme yaklaşımları olarak sınıflandırılmaktadır (Kehoe, 2014; O’neal ve Magai, 2005; Ülker Erdem, 2019). Bu kapsamda ceza, büyütme, ihmal ve dikkat dağıtma alt boyutlarına ilişkin sonuçların yorumlarına annelerin duygulara destekleyici olmayan tepkileri olarak bir arada yer verilmektedir. Ceza alt boyutu değerlendirildiğinde, kontrol grubunda bir değişim olmazken müdahale grubundaki annelerin duyguları ceza tepkilerinin ön testten son teste ve ön testten izlem testine azaldığı görülmüştür. Müdahale programının etkisi orta düzeydedir. Bu sonuca göre program annelerin duyguları cezalandırma tepkilerinin azalmasında etkili bulunmuştur. Bu çalışmada ceza alt boyutu; “Çocuğum üzgün/öfkeli/kaygılı olduğunda, ona bebek gibi davrandığımı söyledim” ve “Çocuğum üzgün/öfkeli/kaygılı olduğunda, üzgün/öfkeli/kaygılı olmasını onaylamadığımı söyledim” şeklinde ifadelerle değerlendirilmektedir. Bu ifadeler doğrultusunda annelerin çocuklarının olumsuz duygularına ceza yaklaşımlarında azalma gözlemlenmiştir. Annelerin çocuklarının duygularına büyütme (abartma) alt boyutu incelendiğinde kontrol grubunda bir değişim

olmazken müdahale grubunda büyütme puanlarının ön testten son teste ve ön testten izlem testine azaldığı saptanmıştır. Müdahale programının etkisi orta düzey olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre program annelerin duygulara yönelik büyütme tepkisinin azaltılmasında etkili bulunmuştur. Bu çalışmada büyütme alt boyutu; “Çocuğum üzgün olduğunda, çok üzüldüm” ve “Çocuğum üzgün olduğunda, huzursuz oldum” şeklindeki ifadelerle incelenmiştir. Söz konusu bu ifadelerle öfke ve kaygı duyguları da değerlendirilmiştir. Annelerin çocuklarının duygularına ihmal tepkisi değerlendirildiğinde ölçümler arasında anlamlı bir değişim saptanmıştır. Ancak bu değişim müdahale grubunda değil kontrol grubunda olmuştur; müdahale grubunda bir değişim olmazken kontrol grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme artış saptanmıştır. Ancak kontrol grubunda gözlenen artışın müdahale grubunda olmaması programın müdahale grubu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca çalışmada annelerin çocukların duygularına ihmal alt boyutu puan ortalamalarının ($Ort = 12.24$, $SS = 3.49$) bu alt boyuttan alınabilecek en düşük puana (9) oldukça yakın olduğu dikkati çekmektedir. Müdahale grubunda son test ve izlem ölçümlerinde de belirgin değişimlerin olmadığı bu puanların benzer seyrettiği göze çarpmaktadır. İhmal alt boyutunun sonuçlarında doğrudan azalma olmasa da ebeveynlerin destekleyici olmayan tepkilerine yönelik programın koruyucu bir etkisi bulunduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak ihmal alt boyutuna yönelik maddelerin “Çocuğum üzgün olduğunda, üzüntüsünü/öfkesini/kaygısını görmezlikten geldim.”, “Çocuğum üzgün olduğunda, çocuğumun üzüntüsü ile ilgilendim.” şeklindeki ifadeler sosyal beğenirlik etkisiyle yanıtlanmış olabileceğini düşündürmektedir. Bu yorumla tutarlı olarak ihmal puanlarına yönelik ön test ortalamaların iki grupta da oldukça düşük olduğu da göze çarpmaktadır. Dikkat dağıtma alt boyutu incelendiğinde kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmazken müdahale grubunda annelerin dikkat dağıtma tepkisinin müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izlem testine azaldığı görülmüştür. Programın etkisi orta düzey olarak saptanmıştır. Buna göre EDA programı annelerin dikkat dağıtma tepkisini azaltma konusunda etkili bulunmuştur. Bu çalışmada dikkat dağıtma alt boyutu; “Çocuğum üzgün olduğunda, ona sevdiği bir şey aldım” ve “Çocuğum üzgün olduğunda, ona neşelenmesini söyledim” şeklinde ifadelerle değerlendirilmiştir. Bu ifadelerle öfke ve kaygı duyguları da incelenmiştir. Sonuç olarak

destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarından ceza, büyütme ve dikkat dağıtma alt boyutlarında müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme anlamalı bir azalma bulunurken; ihmal alt boyutunda kontrol grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme anlamalı bir artış bulunmuştur. Buna göre müdahale programının ceza, büyütme ve dikkat dağıtma alt boyutları üzerinde anlamalı etkisi saptanırken; ihmal alt boyutu üzerinde anlamalı etki saptanmamıştır. Bu doğrultuda Hipotez 2 kısmen karşılanmıştır.

Duygu sosyalleştirme temelli programların, ebeveynlerin destekleyici olmayan tepkilerinin azaltılması konusunda etkili olduğu belirtilmektedir (Havighurst ve ark., 2010, 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014; Ülker Erdem, 2019). EDA programının etkililik çalışmaları, programın destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarını azalttığını göstermiştir (Havighurst ve ark., 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014). Söz konusu çalışmalarda ebeveynlerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme tepkilerinin tek bir boyut olarak incelendiği, bu çalışmada olduğu gibi ceza, dikkat dağıtma, büyütme ve ihmal şeklinde ayrı ayrı değerlendirilmediği göze çarpmaktadır. Bu çalışmada ise duygulara destekleyici olmayan tepkiler olarak sınıflandırılan ceza, büyütme ve dikkat dağıtma alt boyutları ayrı ayrı incelenmiştir. Bununla birlikte sonuçlarda saptanan azalmanın alanyazınla tutarlı ve beklendiği bir sonuç olduğu görülmektedir. İhmal alt boyutunda ise programın koruyucu etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu tez çalışmasında nicel değerlendirme ile birlikte sadece son test sonrasında nitel değerlendirme alınmıştır. Bununla birlikte ülkemizde yapılan çalışmalarda annelerin olumsuz duygular karşısında bastırma ya da görmezden gelme gibi destekleyici olmayan yöntemleri kullanılabildiğine değinilmektedir (Atay, 2009; Çorapçı ve ark., 2012; Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005; Uzbilir Has, 2016). Diğer bir ifadeyle ebeveynler çocuklarının olumsuz duygularına önem vermekle birlikte bu duygulara destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yanıtı verme eğilimindedir (Uzbilir Has, 2016). Bu durum ebeveynlerin üst duygu yaklaşımlarıyla ilişkilendirilmektedir. Yani ebeveynler duygulara yönelik destekleyici yaklaşımda olurken bir yandan da üst duygu yaklaşımları nedeniyle olumsuz duygular karşısında tetiklenip köken aile deneyimlerine göre davranabilmektedir (Gottman ve ark. 1996). EDA programında ikinci oturumdan itibaren her oturumda üst duygu yaklaşımlarına yer

verilmektedir. Bu bağlamda program sonrasında annelerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme tepkilerinde etkililik görülmesi olumsuz duygulara yönelik üst duygu yaklaşımlarında yaşanan farkındalıkla da ilişkilendirilebilir. Nitekim program değerlendirme sorularına verilen yanıtlarda da annelerin üst duygu yaklaşımına sıklıkla değindiği göze çarpmaktadır. Nicel ve nitel değerlendirmeler ışığında ergen ebeveynlerinin duygu sosyalleştirme becerilerinin desteklemesi amacıyla Avusturalya’da geliştirilen EDA programının ülkemizdeki annelerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme tutumlarının azaltılması konusunda etkili olduğu düşünülmektedir.

Hipotez 3’ü test etmek için annelerin duygu düzenlemede güçlükler toplam puan ve alt boyut puanları incelenmiştir. İlk olarak, annelerin duygu düzenlemede güçlükler toplam puanı incelendiğinde gruplara göre ölçümler arasında bir değişim olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç müdahale programının duygu düzenlemede güçlüklerin toplam değerlendirmesini etkilemediğini göstermektedir. EDA programının etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda duygu düzenlemede güçlüklerin toplam puan üzerinden incelendiği göze çarpmaktadır. Çalışma sonuçlarında annelerin duygu düzenlemede güçlükler toplam puanlarının azaldığı görülmektedir (Havighurst ve ark. 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014). Bu tez çalışmasının sonuçlarının EDA programına ilişkin çalışmalarla çeliştiği görülmektedir. Bu çalışmada uygulanan EDA programı ile aynı uygulamanın teorik ve pratiklerini içeren ancak farklı yaş gruplarına hitap eden ÇDA programının ülkemizde yapılan etkililik çalışmasına ilişkin sonuçlarda da annelerin duygu düzenleme güçlükleri ön testten son teste değişmemiştir (Ülker Erdem, 2019). Bu tez çalışmasında duygu düzenlemede güçlükler puanlarında beklenen sonuçların elde edilememesi annelerin bu programda odaklarının ergen çocukları olması ile ilişkilendirilebilir. Programda yer alan anneler ergenlere yönelik duygu koçluğunu içeren bir uygulama duyurusu ile çalışmaya davet edilmiştir. Bu açıdan programa başvuran annelerin beklentisinin ergenlik dönemini anlayarak ergen çocuklarına duygu koçluğu yapmaya yönelik olması muhtemeldir. Annelerin, kendi içsel süreçleri ile meşgul olmaya kıyasla çocuklarına verdikleri tepkileri değiştirmeyi daha kolay bulduğu belirtilmektedir (Havighurst ve ark., 2010). Buna ek olarak duygu sosyalleştirme temelli uygulamalarda annelerin programda edindikleri duygu düzenleme becerilerini

hayatlarında pratik etme ve içselleştirme süreçlerinin zamana yayılabildiği belirtilmektedir (Ülker Erdem, 2019). ÇDA programına ilişkin seçici temelli bir uygulamada annelerin duygu düzenleme becerilerinde uygulamadan 9 aylık bir zaman sonra artış saptanmıştır (Havighurst ve ark., 2013). Bu çalışmada uygulamadan altı ay sonra bir izlem ölçümü alınmıştır. Bu doğrultuda ikinci bir izlem ölçümü alınmasının programın duygu düzenlemede güçlükler toplam puan üzerindeki etkisini saptamayı destekleyeceği düşünülmektedir.

Annelerin duyguları kabul etmeme alt boyutu incelendiğinde kontrol grubunda değişim görülmezken müdahale grubunda ön testten son teste, ön testten izleme ve son testten izleme ortalamalarda azalma olduğu görülmüştür. Buna göre EDA programı, annelerin kabul etmeme puanlarını azaltmada etkili bulunmuştur. Etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu saptanmıştır. Alanyazında EDA programına ilişkin yapılan çalışmalarda annelerin duygu düzenlemede güçlükler toplam puanlarının azaldığı görülmekle birlikte bu çalışmalarda programın etkililiğinin alt boyutlar üzerinden incelenmediği göze çarpmaktadır (Havighurst ve ark. 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014). Ülkemizde ÇDA programına ilişkin bir çalışmada duygu düzenlemede güçlükler toplam puan ve alt boyutların bir arada incelendiği ve programın duygu düzenlemede güçlükler kabul etmeme alt boyutunda etkili olmadığı bulunmuştur (Akay Tunal, 2024). Alanyazında programın kabul etmeme alt boyutu üzerinde etkili olduğuna dair bir çalışma göze çarpmamakla birlikte, bu çalışmada programın kabul etmeme alt boyutunda etkili olmasının önemli bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Kabul etmeme alt boyutu annelerin duyguları kabul etmeye ilişkin güçlüklerini yansıtmaktadır. Kabul etmeme alt boyutu; “Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım”, “Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım” ve “Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum” şeklinde ifadelerle değerlendirilmektedir. EDA programında tüm oturumlarda olumlu ve olumsuz tüm duyguların kabul edilebilir olduğu vurgulanmaktadır. Aynı zamanda duygu kabulünün duygu koçluğunun önemli adımlarından biri olduğuna değinilmektedir. Bu doğrultuda program sonrasında annelerde duyguları kabul etmeye ilişkin güçlüğün azalmasının programın amaçlarıyla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Annelerin duygu düzenlemede güçlükler farkındalık, netlik, tepki kontrolü, strateji ve amaçlar puanında gruplara göre ölçümler arasında bir değişim görülmemiştir. Buna göre müdahale programının annelerin duygu düzenlemede güçlükler toplam puanı ve farkındalık, netlik, tepki kontrolü, strateji ve amaçlar alt boyut puanları üzerinde etkisi bulunmamaktadır. Kabul etmeme puanı üzerinde ise müdahale programının anlamlı etkisi bulunmaktadır. Bu doğrultuda Hipotez 3 kısmen karşılanmıştır.

Daha önce değinildiği üzere EDA programının etkililik çalışmalarında duygu düzenlemede güçlükler alt boyutların incelenmediği görülmektedir (Havighurst ve ark. 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014, 2015). Duygu düzenlemede güçlükler değerlendirmesine ilişkin alanyazında alt boyutların incelendiği çalışmaların olmadığına değinilmektedir (Eslek, 2024). Bununla birlikte Akay Tunal (2024) yaptığı çalışmada ÇDA müdahale programının etkililiğini duygu düzenlemede güçlükler toplam puan ve alt boyutlar üzerinden incelemiştir. Sonuçlarda programın ardından ebeveynlerin duygu düzenlemede güçlükler toplam puanları ve alt boyutlarının değişmediği görülmüştür. Buna göre bu çalışma sonuçlarının ülkemizde yapılan ÇDA programına yönelik çalışmayla tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir. Bununla birlikte yukarıda değinildiği üzere duygu düzenleme becerilerini pratik etmek ve uygulayabilmek zaman içinde gerçekleşmektedir (Ülker Erdem, 2019). Bu bağlamda duygu düzenlemede güçlükler alt boyutlarında beklenen değişimlerin gözlenmesi için de ikinci bir izlem ölçümünün alınmasının faydalı olacağı belirtilebilir.

Ayrıca nitel değerlendirmelerde anneler program sonrasında kendilerinde sakinliğin ve zorlayıcı duygulara toleransın arttığını belirtmiştir. Alanyazında duyguların daha sakin deneyimlenmesinin ve zorlayıcı duygulara toleransın duygu düzenleme becerisi için önemli noktalar olduğu belirtilmektedir (Kaya Bican ve Sarıtaş Atalar, 2017). Bu doğrultuda ebeveynlerin nitel değerlendirmelerde belirttiği daha sakin olma ve zorlayıcı duygulara tolerans göstermeye ilişkin ifadeleri duygu düzenleme becerisinde olumlu yönde bir değişim olarak yorumlanabilir. Buna ek olarak anneler, duyguları anlama ve duygularla kalabilme becerilerinde artış olduğunu da ifade etmiştir. Annelerin duyguları anlama ve duygularla kalabilmeye ilişkin ifadeleri de program sonrası duygu düzenleme becerisinin desteklendiğine işaret etmektedir. Özetle nicel

verilerde annelerin duygu düzenlemede güçlükler açısından beklenen değişimin görülmemesiyle birlikte nitel değerlendirmelerde programın duygu düzenleme becerisinde iyileşmeye katkı sağladığı düşünülmektedir.

Annelerle ilgili sonuçlara ilişkin son olarak annelerin psikolojik belirtilerinin değerlendirilmesini içeren Hipotez 6 incelenmiştir. Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanca tutum değerlendirilmiştir. Hipotez 6 desteklenmemiştir. Müdahale programının annelerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanca tutum puanlarını etkilemediği görülmektedir. Annelerin psikolojik belirtiler toplam puanında gruplara göre ölçümler arasında bir değişim olmadığı görülmüştür. Buna göre müdahale programının annelerin psikolojik belirtiler puanlarını etkilemediği saptanmıştır. Sonuç olarak annelerin psikolojik belirtilerine ilişkin sonuçlara bakıldığında programın annelerin depresyon, kaygı, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanca tutumlarında etkili olmadığı görülmektedir.

Alanyazında EDA ile ilişkili çalışmalara bakıldığında annelerin tüm psikolojik belirtilerin incelendiği bir çalışma olmadığı görülmektedir. Çalışmalarda annenin içselleştirme sorunlarını içeren kaygı, depresyon ve somatik yakınma düzeylerinin değerlendirildiği göze çarpmaktadır (Kehoe, 2014, Kehoe ve ark., 2013, 2014). Bu çalışmalarda takip ölçümünde EDA programının etkili olduğu saptanmıştır (Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013). Programın ardından annenin içselleştirme sorunlarında saptanan azalmanın duygu düzenleme becerilerindeki iyileşme sonucunda olduğu belirtilmektedir (Kehoe ve ark., 2014). Bununla birlikte annelerin duygu düzenleme becerisindeki iyileşmenin zaman aldığı belirtilmektedir (Havighurst ve ark., 2013; Ülker Erdem, 2019). Bu doğrultuda annelerin duygu düzenleme becerileri aracılığıyla psikolojik belirtilerinde değişim görülmesi için zamana ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. EDA programına ilişkin çalışmalarda da takip ölçümlerinin 10-12 ay aralığında alındığı görülmektedir. Bu çalışmada ise takip ölçümü altı ay sonra alınmıştır. Annelerin psikolojik belirtilerinde beklenen değişimin gözlemlenmesi için bir yıl sonra bir takip ölçümünün daha alınması faydalı olabilir. Buna ek olarak alanyazında ergenlik dönemine yönelik duygu ve ilişki odaklı ebeveyn müdahale programlarında annenin psikolojik belirtilerini değerlendiren çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Genellikle ebeveynlerin psikolojik belirtileri yerine stres düzeylerinin incelendiği dikkati çekmektedir (Havighurst ve ark., 2020). Bu kapsamda annelerin psikolojik belirtilerinin yanı sıra stres düzeyini değerlendirmenin programın etkisini anlamaya katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca annelerin psikolojik belirtilerine ilişkin ön test puan ortalamalarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Yani program öncesinde annelerin halihazırda psikolojik belirtilerinin düşük düzeyde olduğu; bu nedenle de program sonrası beklenen değişimin elde edilememiş olabileceği belirtilebilir.

4.3.1.2. Annelerin Ergen Değerlendirmeleri ile İlgili Bulguların Tartışılması

Annelerden ergenlere ilişkin sadece içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına yönelik ölçüm alınmıştır. Annelerin ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına ilişkin değerlendirmelerine yönelik bulgular alanyazın doğrultusunda aşağıda tartışılmaktadır. Ergenlerin dışsallaştırma sorunları Hipotez 4 ifade edilmekte; içselleştirme sorunları ise Hipotez 5 ile ifade edilmektedir.

İlk olarak hipotez 4'ü test etmek amacıyla dışsallaştırma sorunları için davranım sorunu ve hiperaktivite puanları incelenmiştir. Anne raporlarına göre ergenlerin davranım sorunu incelendiğinde gruplara göre ölçümler arasında bir değişim olmadığı saptanmıştır. Buna göre anne değerlendirmelerine göre müdahale programının ergenlerin davranım sorunu üzerinde etkisi görülmemektedir. EDA programının dışsallaştırma sorunları üzerinde etkisini inceleyen yalnızca bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada anne bildirimleri güçler güçlükler ölçeği davranım sorunu ve aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği alt boyutları üzerinden alınmıştır. Sonuçlar anne bildirimlerine göre ergenlerin davranım sorunu puanlarında azalma olduğunu göstermiştir (Havighurst ve ark., 2015). Bu tez çalışmasında elde edilen sonuç EDA programına ilişkin yapılan etkililik çalışması sonuçları ile çelişmektedir. Bununla birlikte alanyazında ön ergenlik döneminde daha çok içselleştirme sorunlarının, orta ergenlik döneminde ise dışsallaştırma sorunlarının zirve yaptığı belirtilmektedir (Chaplin ve ark. 2005; Havighurst ve ark., 2015; Te Brinke ve ark., 2020). Bu bağlamda EDA programının davranım sorununda etkisinin daha sonraki dönemde tespit edilmesi de söz konusu olabilir. Buna ek olarak davranım sorunu puan ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Bu açıdan anne değerlendirmelerine göre ergenlerin davranım

sorunu puanlarının uygulamadan önce de düşük olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca davranım sorunu alt boyut ortalamalarının ön testte 6.37, son testte 6.04 ve izlemde 5.96 olduğu görülmektedir. Buna göre davranım sorunu puanında ön testten izleme istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmasa da bir azalma olduğu gözlenmektedir. Bu açıdan davranım sorununda azalma eğiliminin devam edip etmeyeceğinin değerlendirilmesi için bir izlem ölçümünün daha alınması faydalı olabilir.

Anne raporlarına göre ergenlerin hiperaktivite puanları incelendiğinde ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Anne değerlendirmelerine göre müdahale programının ergenlerin hiperaktivite düzeyleri üzerinde etkisi bulunmamaktadır. Yukarıda değinildiği üzere EDA programı sonrası dışsallaştırma sorunlarında azalma olduğunu gösteren bir çalışma bulunmaktadır (Havighurst ve ark., 2015). Sonuç olarak davranım sorunu ve hiperaktivite puanları değişmemiştir ve buna göre Hipotez 4 karşılanmamaktadır. EDA programına ilişkin sonucun bu çalışma sonucuyla çeliştiği görülmektedir. Bununla birlikte bu çalışmanın sonuçlarına paralel biçimde ergenlerde duygu düzenleme ve dışsallaştırma sorunlarına ilişkin ebeveynlere yönelik yapılan bir müdahale çalışmasında ergenlerin hiperaktivite puanlarının değişmediği bulunmuştur (Modecki ve ark., 2017).

Kısaca anne değerlendirmelerine göre davranım sorununu ve aşırı hareketliliği içeren dışsallaştırma puanlarında beklenen değişim olmamıştır. Alanyazında davranım sorununun, öfke duygusu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda ebeveynlerin özellikle öfke duygusuna yönelik duyguları görmezden gelme tutumlarının dışsallaştırma sorunları ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Havighurst ve ark., 2015). Buna ek olarak ebeveynlerin öfke duygusunun ifadesine izin vermeme ve görmezden gelme eğiliminde olduğu; bu nedenle çocukların öfke duygusunu bastırma ya da başka duygularla (kaygı ve üzüntü gibi) ifade etme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Çorapçı ve ark., 2012; O’Neal ve Magai, 2005; Wang, 2001; Wang ve Fivush, 2005). Ayrıca bu duygular zaman zaman saldırganlıkla ve tepkisellik ifade edilebilmektedir (Havighurst ve ark., 2015). Ülkemizde annelerin çocuklarının duygularına tepkileri inceleyen bir çalışma sonucunda da üzüntü duygusuna kıyasla öfke duygusunun ifadesine daha az izin verdikleri belirtilmiştir (Çorapçı ve ark., 2012). Bu doğrultuda

annelerin üst duygu yaklaşımları nedeniyle öfke duygusunu görmezden gelme ve bastırma eğiliminde oldukları ifade edilebilir. Bu bilgiler ışığında bu tez çalışmasında annelerin çocuklarının öfkeli duygularına yeterince alan açmamış olabilecekleri düşünülebilir. Aynı zamanda alanyazında belirtildiği üzere anneler ergen çocuklarının dışsallaştırma davranışlarını içeren olumsuz duygularını görmezden gelme ya da bastırma eğilimi göstererek ölçüm araçlarını bu doğrultuda yanıtlamış olabilirler. Bu çalışmada davranım sorunu puanında beklenen sonucun elde edilememesi bu bilgilerle ilişkilendirilebilir. Ayrıca ilgili alanyazında dışsallaştırma bozukluklarına kıyasla içselleştirme bozukluklarının duygu düzenleme stratejileriyle daha fazla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Bu bilgi ile tutarlı olarak anne değerlendirmelerine göre programın ergenlerin içselleştirme sorunları üzerinde beklenen şekilde etkili olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak ergenler gün içinde vakitlerinin büyük çoğunluğunu okulda ve akranlarıyla geçirmektedir ve genellikle ebeveynlerle kısıtlı zaman içerisinde görüşmektedir. Bu durumda ebeveynlerin dışsallaştırma sorunlarına yönelik çocuklarını yeterince gözlemleme imkanı olmamış olabileceği ve dışsallaştırma sorunlarındaki değişimi takip edememiş olabilecekleri düşünülmektedir. Aynı zamanda ergenler dışsallaştırma sorunlarını daha çok okulda da gösteriyor olabilirler. Bu bağlamda programın dışsallaştırma sorunlarına yönelik etkililiğin öğretmen değerlendirmeleri ile de desteklenmesi faydalı olabilir.

Ergenlerin öğrenme sorunu puanında da ölçümler arasında anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Yani anne değerlendirmelerine göre müdahale programının ergenlerin öğrenme sorunu üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. EDA programının etkililik çalışmaları incelendiğinde öğrenme sorununa yönelik ölçüm alınmadığı göze çarpmaktadır. Bu açıdan EDA programına ilişkin çalışma sonuçlarıyla bu çalışmada ulaşılan sonuçları karşılaştırma fırsatı bulunmamaktadır. Bununla birlikte EDA programıyla aynı teorik yaklaşımda olan ama farklı hedef kitlesi olan ÇDA programının Türkiye etkililik çalışmasında da öğrenme sorununda programın etkisi saptanmamıştır (Ülker Erdem, 2019). Bu tez çalışmasında elde edilen sonucun ÇDA programı sonucuyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Anne değerlendirmelerine göre ergenlerin içselleştirme sorunları Hipotez 5'te kaygı ve psikosomatik yakınma puanları üzerinden incelenmiştir. Kaygı puanları incelendiğinde kontrol grubunda değişim olmazken müdahale grubunda n testten son teste ve n testten izleme azalma olduğu görülmüştür. Buna göre EDA programının ergenlerin kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. İlgili alanyazında EDA programının ergenlerin içselleştirme sorunlarında etkililiğini inceleyen çalışmalarda da anne değerlendirmelerinde kaygıya ilişkin benzer sonuçların elde edildiği göze çarpmaktadır (Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013). Bu doğrultuda müdahale grubunda anne değerlendirmelerine göre ergenlerin kaygı puanında saptanan azalmanın alanyazınla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Programın annelerin eğitimi aracılığıyla ergenlerin duygusal yetkinliğine katkı sağlayarak ergenlerin kaygılarında düşüşü sağladığı düşünülmektedir.

Somatik yakınmalar incelendiğinde kontrol grubunda değişim olmazken müdahale grubundaki ergenlerin somatik yakınmalarında n testten son teste ve n testten izleme azalma saptanmıştır. Buna göre anne değerlendirmelerine göre EDA programı ergenlerin somatik yakınmalarını azaltmada etkili bulunmuştur. Bu sonuç alanyazınla tutarlıdır. EDA programı etkililik çalışmasında da anne değerlendirmelerine göre benzer bir sonuç saptanmıştır (Kehoe ve ark., 2014). Bu kapsamda bu çalışmada ergenlerin somatik yakınmasına ilişkin elde edilen sonucun EDA programına ilişkin çalışma ile tutarlı olduğu görülmektedir. Aynı zamanda alanyazında erken ve orta ergenlik döneminde yaygın olan somatik yakınmaların duygusal yetkinlikle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Beck, 2008; Campo, 2012). Bu doğrultuda duygusal yetkinliği arttırmayı hedefleyen EDA programının ergenlerin somatik yakınmalarında etkili olması alanyazınla tutarlı olarak beklendik bir bulgudur. Bunlara ek olarak alanyazında içselleştirme sorunlarının daha çok okul ağı ve ergenlikte ortaya çıkmakta olduğu; bu nedenle duygu sosyalleştirme temelli ebeveyn uygulamalarının içselleştirme sorunları üzerindeki etkisinin bu dönemde daha net gözlemlenebileceği belirtilmektedir (Chaplin ve ark. 2005; Cole ve ark., 2005; lker Erdem, 2019). Bu görüş ile tutarlı olarak bu çalışmada da içselleştirme sorunlarında beklenen değişim saptanmış ve programın etkili olduğu görülmüştür. Sonuç olarak anne değerlendirmelerine göre

müdahale programının ergenlerin içselleştirme sorunları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır ve buna göre Hipotez 5 karşılanmıştır.

4.3.2. Ergenlerden Alınan Ölçümlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde ergenlerden alınan ölçümler için elde edilen bulgular tartışılmaktadır. Ergenlerle ilgili sonuçlar ve ergenlerin anneleriyle ilişkilerine yönelik sonuçlar şeklinde iki başlık altında sunulmaktadır.

4.3.2.1. Ergenler ile ilgili Sonuçlara İlişkin Bulguların Tartışılması

Ergen değerlendirmelerine dayanan ergenlere ilişkin bulgular bu bölümde tartışılmaktadır. İlk olarak ergenlerde duygu düzenlemenin alt boyutlarına ilişkin bulgular, ikinci olarak içselleştirme sorunlarına (depresyon, kaygı, psikosomatik yakınma) ilişkin bulgular, üçüncü olarak dışsallaştırma sorunlarına yönelik bulgular ve son olarak olumlu olumsuz duygulara ilişkin bulgular sırasıyla alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

Ergenlerin duygu düzenleme becerileri Hipotez 7 ve 8’de incelenmiştir. Hipotez 7’de işlevsel duygu düzenleme için içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları incelenmiştir. Buna göre Hipotez 7’yi test etmek için ilk olarak içsel işlevsel duygu düzenleme değerlendirildiğinde kontrol grubunda değişim görülmezken müdahale grubunda içsel işlevsel duygu düzenleme puanının ön testten son teste ve ön testten izleme arttığı görülmüştür. Buna göre müdahale programının ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerisi üzerinde orta düzeyde etkisi olduğu saptanmıştır. EDA programının etkililiğine ilişkin alanyazında yapılan çalışmalarda ergen değerlendirmelerine göre ergenlerin duygu düzenleme becerilerindeki değişimin ölçülmediği göze çarpmaktadır (Havighurts ve ark., 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014). Buna ek olarak ergenlik dönemine yönelik duygu ve bağlanma odaklı etkili ebeveyn müdahale programlarında ergenlerin duygu düzenlemesine yönelik değerlendirmelere de rastlanmamıştır (Havighurst ve ark., 2020). Bu nedenle programın ergenlerde duygu düzenleme becerileri bakımından etkililiğini alanyazındaki çalışmalarla karşılaştırma imkanı bulunmamaktadır. Bu çalışmada içsel işlevsel duygu düzenleme; “Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm” ve “Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm” şeklinde

ifadelerle değerlendirilmektedir. İçsel duygu düzenleme, bilişsel ve duygusal süreçler ile birlikte dikkati yönlendirme, duygu düzenleme ve fizyolojik tepkilerin yönetimini içermektedir. İçsel duygu düzenlemenin işlevsel olması ise duygunun ortaya çıkmasını önlemeye yönelik olarak bilişsel yeniden yapılandırma yönteminin kullanılmasına dayanmaktadır (Acar ve ark., 2021; Koop, 1989; Morris ve ark., 2007). Bu yöntemde mevcut durumu değiştirme değil duruma yönelik bakış açısını değiştirme söz konusudur. Buna örnek olarak istediği bir eşya alınmayan ergenin tam buna üzüleceği durumda bu eşyaya kardeşinin daha çok ihtiyacı olduğunu düşünmesi belirtilebilir (Joorman ve ark., 2010; Köseler Özen ve Acar, 2024). Alanyazında ergenliğe doğru içsel işlevsel duygu düzenleme repertuvarının arttığı belirtilmektedir. Ergenlikle birlikte sosyal normları dikkate alarak dikkat dağıtma veya bilişsel yeniden yapılandırma gibi bilişsel süreçleri içeren içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaya başladığına değinilmektedir. Ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerini uygulamalarında otorite figürlerinin ve akran taleplerinin etkili olduğu vurgulanmaktadır (Denham, 2019; Hunter ve ark., 2011; Pons ve ark., 2004; Sarıtaş, 2012; Yap ve ark., 2011; Zeman ve ark., 2006). Bu doğrultuda bir bakıma otorite figürleri konumundaki annelere uygulanan duygu odaklı bir programın ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerini destekleyeceği düşünülebilir. Bu görüş çerçevesinde bu tez çalışmasında içsel işlevsel duygu düzenleme becerisinde gözlemlenen artışın beklenen bir sonuç olduğu belirtilebilir.

Hipotez 7 kapsamında içsel işlevsel duygu düzenleme yanında dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları da değerlendirilmiştir. Müdahale grubunda dışsal işlevsel duygu düzenleme puanında artış olmazken, kontrol grubunda ön testten son teste azalma saptanmıştır. Yukarıda değinildiği üzere içsel işlevsel duygu düzenlemede programın müdahale grubu üzerinde anlamlı etkisi bulunurken; dışsal işlevsel duygu düzenlemede müdahale grubunda anlamlı etki saptanmamıştır. Bu sonuca göre Hipotez 7 kısmen karşılanmıştır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme için kontrol grubunda ön testten son teste dışsal duygu düzenleme puanında azalma görülmesi programın müdahale grubunda dışsal işlevsel duygu düzenleme açısından koruyucu bir etkisinin olduğunu düşündürmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme bireyin ebeveynlerinden ya da sosyal çevresinden duygu düzenlemeye yönelik aldığı desteği içermektedir (Acar

ve ark., 2021; Morris ve ark., 2007). Bu çalışmada dışsal işlevsel duygu düzenleme; “Bu olaya ilişkin neler hissettiğimi birisiyle konuşurum” ve “Başkalarından tavsiye isterim” şeklinde ifadelerle değerlendirilmektedir. Çalışma sonuçlarında kontrol grubunda, ebeveynlerden ve sosyal çevreden duygu düzenlemeye yönelik destek arama davranışında azalma olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerisinin gelişmesinde ebeveynle kurulan ilişki ve ebeveynin destekleyici yaklaşımının oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (Hourigan ve ark., 2011; Suveg ve ark., 2010; Ülker Erdem, 2019). Bu kapsamda EDA programı boyunca annelerin ergenlerle daha fazla zaman geçirmelerine, bağ kurmalarına ve duygu düzenlemeye yönelik materyallerle (ev etkinlikleri olan çalışma sayfaları) dışsal işlevsel duygu düzenlemeyi desteklemiş oldukları düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle EDA programında uygulanan etkinlikler sayesinde ebeveynler ergenlerin ihtiyaç duyduğu duygu düzenleme desteğini onlara sunmuş olabilir. Bu durum kontrol grubunda ön testten son teste gözlemlenen azalmayı dikkate alarak programın müdahale grubu üzerinde destekleyici bir etkisinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Hipotez 8’de işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olarak iki alt boyut üzerinden değerlendirilmiştir. Sonuçlarda müdahale programının iki alt boyut üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanının gruplara göre ölçümler arası değişim göstermediği görülmüştür. Buna göre müdahale programının ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminde duygunun ortaya çıkıp sonrasında engellenmesi söz konusudur ve bu yöntem uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Diğer bir ifadeyle içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi, duygu ortaya çıktıktan sonra duygu ifadesini bastırmaya dayanmaktadır (Gross ve John, 2003; Werner ve Gross, 2010). Buna ek olarak deneyimsel kaçınma (fiziksel ve duygusal duyumları deneyimleme isteksizliği) ve ruminasyon (geviş getirme) da işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden kabul edilmektedir (Aldao ve ark., 2010; Seligowski ve ark., 2016). Bu çalışmada işlevsel olmayan duygu düzenleme “Duygularımı içime atarım, saklarım” ve “Bazı düşünceler ve duygular sürekli kafamı

meşgul eder (örn. aynı şeyi düşünür dururum)” şeklinde ifadelerle değerlendirilmektedir. EDA programında bastırma ve kaçınma gibi işlevsel olmayan yöntemlerin aksine duyguların ifade edilmesi ve deneyimlenmesi teşvik edilmektedir. Ancak bu çalışmanın sonuçlarında ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinde programın etkisi görülmemiştir. İçsel işlevsel duygu düzenlemede ise yukarıda değinildiği üzere program sonrası artış görülmüştür. Bu doğrultuda ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemleri işe yaradıkça işlevsel olmayanın yerine işlevsel olanı koymaya devam edeceği belirtilebilir. Bu açıdan işlevsel olmayan duygu düzenlemede beklenen değişimin annenin destekleyici duygu sosyalleştirme tutumu devam ettiği sürece zaman içinde gözlemlenebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerde dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değerlendirildiğinde puanının ölçümler arası gruplara göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Buna göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının ölçümler arası gruplara göre farklılaşmadığı göz önünde bulundurularak Hipotez 8 desteklenmemektedir. Müdahale programının ergenlerde dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı üzerinde etkisi anlamlı değildir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme “Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım”, “Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavgaya girmek, vurmaya çalışmak gibi) başkalarından çıkarırım” ve “Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım” şeklinde ifadelerle değerlendirilmektedir. Buna göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemede duyguların dışarıya yöneltilmesi ve olumsuz şekilde ifade edilmesi söz konusudur (Acar ve ark., 2021). EDA programında öfke oturumunda kabul edilen öfkeli davranışlar ve kabul edilmeyen öfkeli davranışlar üzerine konuşulmaktadır. Bu açıdan program sonrasında dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemede değişim olması beklenmektedir. Ancak sonuçlarda program sonrasında bir değişim görülmemiştir. Bununla birlikte bu dönemde işlevsel duygu düzenleme becerileri arttıkça ve duyguları düzenlemede işlevsel yöntemler kullanıldıkça zaman içinde dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeye başvurma ihtiyacının azalacağı düşünülebilir. Bu açıdan dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemede değişim görülebilmesi için zamana ihtiyaç olabilir

Özetle EDA programına ilişkin yapılan çalışmalarda ergen bildirimlerine dayanan ergenlerde duygu düzenlemenin ve alt boyutların incelenmediği görülmektedir. Ülkemizde ergenlerde pozitif gelişimi hedefleyen Pozitif Ergen Gelişimi (PERGEL) programı çalışma sonuçlarında ise ergenlerin duygu düzenlemede güçlüklerine ilişkin beklenen sonuçların elde edilemediği belirtilmektedir (Baydar ve Akçınar, 2023). Benzer şekilde yine ülkemizde ön ergenlerde duygu düzenlemeye yönelik uygulanan Duygu Düzenleme Programı'nda (DDP) ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarında gruplar arası anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Ender Sarıçalı, 2020). Bu tez çalışmasında içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanına ilişkin saptanan sonuçların, DDP programının duygu düzenlemeye ilişkin sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Buna ek olarak ergenlere yönelik müdahale programlarında ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde beklenen sonuçların görülmediği belirtilmektedir. Bu durumun kullanılan ölçeklere ilişkin ölçüm hatalarıyla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenlemenin birkaç ölçekle değerlendirilmesiyle muhtemel ölçüm hatalarının önüne geçilebileceğine düşünülmektedir (Baydar ve Akçınar, 2023). Buna ek olarak duygu düzenlemenin erken çocukluktan ergenliği kadar gelişmeye devam eden bir beceri olduğu ve mizaç gibi bireysel özelliklerden etkilendiği belirtilmektedir (Bowers ve ark., 2011). Bu kapsamda erken ergenlik döneminde duygu düzenlemede beklenen değişimlerin olmaması, halihazırda kullanılan yöntemlerin değişebilmesi için zamana ve pratiğe ihtiyaç duyulması ile de açıklanmaktadır (Baydar ve Akçınar, 2023). Bu doğrultuda duygu düzenlemede beklenen değişimlerin görülebilmesi için daha uzun süreye yayılan uygulamaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülebilir. Ayrıca Türkiye'de ebeveynlikte baskın olan yaklaşımın kontrolcü ebeveyn tutumları ve itaat temelli çocuk yetiştirmeyi içerdiği belirtilmektedir (Baydar ve Akçınar, 2015; Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005). Bu doğrultuda ülkemizde ebeveynlik yaklaşımında baskın olan tutumların ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenlemesini desteklemediği vurgulanmaktadır (Baydar ve Akçınar, 2023). Bununla birlikte bu tez çalışmasında ergenlerin içsel işlevsel duygu

düzenleme becerisinde anlamlı bir artışın görülmesinin oldukça önemli olduğu belirtilebilir.

Ergenlerin içselleştirme sorunları depresyon, kaygı ve psikosomatik yakınmalar üzerinden sırasıyla Hipotez 9 incelenmiştir. İlk olarak Hipotez 9 değerlendirildiğinde, ergenlerin depresyon puanında gruplara göre ölçümler arası anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Buna göre müdahale programının ergenlerin depresyon düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. EDA programının ergenlerin içselleştirme sorunlarına ilişkin etkililiğinin değerlendirildiği çalışmalarda ergen bildirimlerine göre ergenlerin depresyon düzeyinde programın etkili olmadığı saptanmıştır (Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013). Buna göre bu tez çalışmasında beklenen değişimin görülmemesinin EDA programının etkililiğine ilişkin alanyazınla tutarlı olduğu belirtilebilir. Buna ek olarak ebeveynlerin çocuklarının üzüntü duygusuna daha çok koruyucu, ilgili ve dikkate alan tepkiler verdiğine, üzüntü duygusunun ifadesini teşvik ettiğine ve ifade edilmesine imkan tanıdığına değinilmektedir (Çorapçı ve ark., 2012; O’Neal ve Magai, 2005; Wang, 2001; Wang ve Fivush, 2005). Ülkemizde de annelerin üzüntü duygusuna daha izin verici ve pekiştiren bir tutumda olduğu belirtilmektedir (Çorapçı ve ark., 2012). Alanyazında üzüntü duygusunun süreğenliğinin depresyonun ortaya çıkmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Te Brinke ve ark., 2020; Cole ve ark., 2019). Bu bilgiler ışığında annelerin, üzüntü duygusunda olduğu gibi depresyonda da aynı şekilde dikkate alan bir yaklaşım gösteriyor oldukları düşünülebilir. Bu nedenle program sonrasında ergenlerin depresyon düzeyinde beklenen değişimin saptanmamış olabileceği ifade edilebilir.

Kaygı düzeyi incelendiğinde kontrol grubunda değişim olmazken müdahale grubunda kaygının ön testten son teste ve ön testten izleme anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Buna göre programın etki düzeyinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Alanyazında EDA programının ergenlerin içselleştirme sorununda etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda da ergen bildirimlerine göre program sonrası ergenlerin kaygı düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir (Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013). Bu doğrultuda bu tez çalışmasında ergenlerin kaygı düzeyine yönelik saptanan sonuçların EDA programına ilişkin çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Buna ek olarak erken

ergenlikte kaygı ve duygu düzenleme ilişkini inceleyen bir çalışmada kaygılı ergenlere kıyasla kaygılı olmayan ergenlerin daha çok yeniden değerlendirme gibi bilişsel süreçleri içeren içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemleri kullandığı saptanmıştır (Garnefski ve ark., 2005; Tan ve ark., 2010). Bu tez çalışmasında program sonrasında ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinde artış saptanmıştır. Bu doğrultuda program sonrasında ergenlerin kaygı düzeyinde saptanan azalma ile içsel işlevsel duygu düzenleme becerisindeki artışın birbirini destekler nitelikte bulgular olduğu belirtilebilir. Aynı zamanda içsel işlevsel duygu düzenlemedeki artışın kaygının azalmasında etkili rol üstlenmiş olabileceği de düşünülebilir. Bunlara ek olarak ergen bildirimlerine göre program sonrası kaygı düzeyinde saptanan azalmanın anne bildirimlerine göre kaygı düzeyinde saptanan azalma ile tutarlı olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca nitel değerlendirmelerde program sonrası en çok akılda kalan kavramlara ilişkin katılımcıların ergenlerin kaygısını anlamayı içeren mavi maymun egzersizine değindiği göze çarpmaktadır. Programda bu egzersizi çocuklarıyla da evde yapmalarına yönelik ev etkinliği verilmiştir. Bu ev etkinliği sonrası katılımcılar egzersizin ergen çocukları tarafından ilgiyle karşılandığına ve kaygıya ilişkin farklı bir bakış açısı kazandırdığına yönelik geri bildirimde bulunmuştur.

İçselleştirme sorunlarına yönelik psikosomatik yakınmalar incelendiğinde, kontrol grubunda anlamlı bir değişim saptanmazken, müdahale grubunun psikosomatik yakınma puanının ön testten son teste ve ön testten izleme azaldığı saptanmıştır. Buna göre müdahale programının ergenlerin psikosomatik yakınmaları üzerinde orta düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Alanyazında erken ve orta ergenlik döneminde somatik şikayetlerin yaygın görüldüğünü ve bu şikayetlerin duygusal yetkinlikle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Beck, 2008; Campo, 2012). Bu doğrultuda duygularını farkında olmayan ve duygularla ilişkili fiziksel sinyalleri fark etmekte güçlük yaşayan kişilerin daha uzun süreli fiziksel uyarılmalar yaşandığı ve bu uyarılmaların somatik yakınmalara dönüştüğü ifade edilmektedir (Beck, 2008; Kehoe ve ark., 2014; Lumley ve ark., 1996; Rieffe ve ark., 2004). EDA programında duyguların fizyolojik işaretlerine yer verilmektedir. Aynı zamanda ebeveynlerden ergen çocuklarıyla üzüntü, kaygı ve öfke duygularına ve bu duyguların bedendeki sinyallerine ilişkin ev etkinlikleri yapması beklenmektedir. Kısaca programda duygularla ortaya çıkabilecek fiziksel uyarılara

ilişkin farkındalık kazandırılmaktadır. Bu doğrultuda program sonrası ergenlerin psikosomatik yakınmalarında azalma olması beklenen bir sonuçtur. Ayrıca EDA programının ergenlerin somatik yakınması üzerinde etkililiğini inceleyen çalışma sonucunda da ergen bildirimlerine göre ergenlerin somatik yakınmalarda azalma saptanmıştır (Havighurst ve ark., 2015). Bu tez çalışmasında ergen değerlendirmelerine göre ergenlerin psikosomatik yakınmalarında saptanan azalmanın alanyazınla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda program sonrası anne bildirimlerine göre somatik yakınmalarda saptanan azalmanın bu sonuçla tutarlı olduğu göze çarpmaktadır. Özetle programın ergenlerin içselleştirme sorunlarından kaygı ve psikosomatik yakınmalar düzeylerinin azalması açısından etkili olduğu görülmektedir. Buna göre ergenlerin depresyon düzeyinde gruplar arası anlamlı bir farklılaşma saptanmamakla birlikte kaygı ve psikosomatik yakınmalar düzeyinde saptanan anlamlı değişim göz önünde bulundurularak Hipotez 9 kısmen karşılanmıştır.

Ergenlik döneminde dışsallaştırma sorunları aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunları üzerinden sırasıyla Hipotez 10 değerlendirilmiştir. Hipotez 10 kapsamında aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği incelendiğinde, kontrol grubunda değişim görülmezken, müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme azalma görülmüştür. Müdahale programının ergenlerin aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği puanı üzerinde orta düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Davranım sorunu değerlendirildiğinde, kontrol grubunda farklılaşma görülmezken, müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme azalma görülmüştür. Müdahale programının ergenlerin davranım sorunu üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğu bulunmuştur. Buna göre Hipotez 10 karşılanmıştır. Alanyazında EDA programının dışsallaştırma sorunu üzerindeki etkisini inceleyen yalnızca bir çalışma bulunmaktadır (Havighurst ve ark., 2015). Havighurst ve arkadaşları (2015) da bu tez çalışmasında elde edilen sonuçlara paralel biçimde ergen bildirimlerine göre ergenlerin aşırı hareketlilik/dikkat eksikliğini ve davranım sorununu içeren dışsallaştırma sorunlarında azalma olduğunu bulmuşlardır. Kısaca ergen bildirimlerine göre ergenlerin dışsallaştırma sorunlarında program sonrasında beklenen yönde bir değişim olmuştur. Bunlara ek olarak annelerin duygu sosyalleştirme yaklaşımları ve çocuklarda görülen davranış sorunlarına ilişkin çalışmalarda duygu ifadesini pekiştiren ve destekleyici olan ebeveyn tepkilerinin

çocukların güvende hissetmesi ve daha kontrollü davranışlar göstermesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Fabes ve ark., 2001; Garner ve ark., 2007; Loop ve ark. 2017). Bu kapsamda annelerin duygu sosyalleştirme yaklaşımlarının çocukların davranış sorunlarını etkilediği ifade edilmektedir (Ülker Erdem, 2019). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin duygu sosyalleştirme yaklaşımlarına dayanan ÇDA programının etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda da anne değerlendirmelerine göre programın davranış sorunları ve aşırı hareketlilik üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Duncombe ve ark., 2012, 2016; Havighurst ve ark., 2013; Ülker Erdem, 2019). Bu açıdan annelerin duygu sosyalleştirme yaklaşımlarını destekleyen EDA programı sonrası ergenlerin dışsallaştırma davranışlarında görülen anlamlı azalmanın hedeflenen önemli bir sonuç olduğu belirtilebilir. Ayrıca ergenlerde dışsallaştırma bozukluklarına ilişkin yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlükleri arttıkça tepkisel saldırganlık alt boyutu olan dürtüselliğin de arttığı tespit edilmiştir (Özdoğan ve Cenkseven Önder, 2018). Ergenlerde reaktif ve proaktif saldırganlığa ilişkin bir çalışmada da duygusal denge arttıkça tepkisel saldırganlığın azaldığı görülmüştür (Ak ve ar., 2023). Buna ek olarak duygu düzenleme yöntemi olarak kaçınma stratejisini kullanan kişilerde dışsallaştırma sorunlarının daha yaygın olduğu görülmüştür (Garnefski ve ark., 2005). Yukarıda belirtilen ilişkisel çalışmaların sonuçları ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin artmasının dışsallaştırma sorunlarının azalmasında etkili olacağına işaret etmektedir. Bu çalışmada da EDA'nın ebeveynler aracılığı ile ergenlerde duygu düzenlemeyi destekleyerek dışsallaştırma sorunlarının azaltılmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Ergenlere ilişkin sonuçlarda son olarak ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular Hipotez 13 ve 14 değerlendirilmiştir. Hipotez 13'te program sonrasında olumlu duygular puanında artış olması beklenmektedir. Hipotez 13 incelendiğinde ergenlerde olumlu duygular puanında gruplara göre ölçümler arası anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. Bu durumda Hipotez 13 desteklenmemektedir. Yani müdahale programının ergenlerin olumlu duyguları üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Aynı şekilde Hipotez 14'te ise müdahale programı sonrası ergenlerin olumsuz duygu yoğunluğunun azalması beklenmektedir. Hipotez 14 incelendiğinde, ergenlerde olumsuz duygular puanında gruplara göre ölçümler arası anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Buna göre Hipotez 14'ün de karşılanmadığı görülmektedir. Müdahale

programının ergenlerin olumsuz duyguları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak programın ergenlerin olumlu ve olumsuz duyguları üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. EDA programının içeriğinde tüm duygular kabul edilmekte olup, olumlu ya da olumsuz tüm duygulara eşit düzeyde önem verilmektedir. Alanyazında ise olumsuz duyguların yoğunluğunun fazla olmasının ve olumlu duyguların daha az deneyimlenmesinin bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığı ifade edilmektedir. Ergenlikte yaygın görülen içselleştirme bozukluklarının ortaya çıkmasında olumlu duyguları sürdürme becerisinin düşük olmasının ve olumsuz duyguların yoğun yaşanmasının etkili olduğu belirtilmektedir (Fernández-Berrocal ve ark, 2006; Silk ve ark. 2003; Suveg ve Zeman, 2004; Yap ve ark., 2014). Yapılan bir çalışmada da olumlu duygular ile depresyon arasında negatif bir ilişki, olumsuz duygularla depresyon arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur (Yıldız, 2024). Duygulara ilişkin olarak üzüntü duygusunun süreğenliğinin fazla olması ve neşe gibi olumlu duyguların daha az deneyimlenmesi ergenlerde depresyonun görülmesiyle ilişkilendirilmektedir (Te Brinke ve ark., 2020; Cole ve ark., 2019). Aynı şekilde beklenen onayın gösterilmediği durumlarda yoğun yaşanan duyguların hoş olmayan bir duyguya dönüşerek dürtüsel tepkilerle sonuçlanabildiği belirtilmektedir. Kısaca alanyazın ışığında olumlu ve olumsuz duyguların, duygu düzenleme ile birlikte içselleştirme ve dışsallaştırma bozukluklarına yönelik önemli bilgiler verdiği düşünülebilir. EDA programının içeriğinde de olumsuz duyguların süreğenliğinin ve yoğunluğunun azalmasına ve olumlu duyguların fark edilmesine yönelik uygulamalar bulunmaktadır. Bununla birlikte EDA programının etkililiğine ilişkin çalışmalarda ergenlerin olumlu duygularının değerlendirilmediği görülmektedir. Olumsuz duygulara ilişkin ise sadece bir çalışmada Çocukların Duygularına Tepkiler Ölçeği'nde yer alan üzüntü, öfke ve kaygı duygularına ilişkin üç madde ile regresyon analizi üzerinden değerlendirme yapıldığı göze çarpmaktadır. Sonuçlarda olumsuz duyguların ergenlerin kaygı düzeyini ve somatik yakınmalarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kehoe ve ark., 2013). Bu doğrultuda ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularının kapsamlı olarak değerlendirildiği EDA programına ilişkin herhangi bir etkililik çalışması olmaması nedeniyle sonuçlara ilişkin karşılaştırma yapma olanağı bulunmamaktadır. Bununla birlikte ülkemizde ön ergenlere yönelik uygulanan DDP müdahale programında

ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularının incelendiği dikkat çekmektedir. Bu çalışma sonucunda program sonrasında ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularında anlamlı bir değişim saptanmamıştır (Ender Sarıçalı, 2020). Her ne kadar DDP programı ergenlerin kendisine uygulanmış olsa da ebeveynlere uygulanan EDA programında da ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularında anlamlı değişimin saptanmamasının birbiriyle tutarlı sonuçlar olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerde duygu düzenlemeye yönelik uygulanan programlarda olumlu ve olumsuz duygulara ilişkin beklenen değişimin gözlemlenmediği; bu nedenle etkililik çalışmalarında olumlu ve olumsuz duygular yerine başka değişkenler üzerinden inceleme yapılabileceği belirtilebilir. Ayrıca alanyazında ergenlik dönemine ilişkin çalışmalarda erken ergenlikle birlikte ortaokula geçiş sürecinde hem ebeveynlerin hem de ergenlerin olumsuz duygulanımı yüksek düzeyde deneyimlediği belirtilmektedir (Brooks-Gunn ve ark., 1994; Steinberg, 2000). Aynı zamanda ergenlik döneminde yoğunluğu ve değişkenliği artan duygu deneyimleri gözlenmektedir (Berking ve ark., 2012). Yani ergenlikte duygu ifadesi, duygulanım ve duygu düzenlemenin karmaşık ve tutarsız bir örüntü izlediği belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle bu dönemde duygular değişkenlik göstermektedir. Duyguların daha az değişkenlik gösterdiği dönemin geç ergenlik dönemi olduğu ifade edilmektedir (Larson ve ark., 2002; Siegel, 2020). Araştırmalar erken ergenlik döneminde olumsuz duygu deneyiminin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Larson ve ark., 2002). Ayrıca ergenlik döneminde yoğun ve uzun süreli olumsuz duygulara maruz kalmanın ergenler için zorlayıcı olduğu ve uzun vadeli çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmektedir (Lougheed ve Hollenstein, 2012). EDA programın amacı da söz konusu bu olumsuz duyguların yoğunluğunun azalması, olumlu duyguların yoğunluğunun ise artmasıdır. Bununla birlikte EDA programı sonrası ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularında beklenen değişimin saptanamamasının bu dönemde ergenlerin duygularının değişken ve karmaşık örüntü izlemesiyle ilişkili olabileceği belirtilebilir. Buna ek olarak ergenliğe geçerken yoğun duygular nedeniyle duygular arasında ayırım yapabilme becerisinde azalma olduğu belirtilmektedir. Bireylerin ergenliğin sonlarında duygu ayırt etmede daha iyi hale geldiği ifade edilmektedir (Nook ve ark., 2018). Bu açıdan erken ergenlik döneminin duyguların karmaşık yaşandığı ve duyguları ayırt etme becerisinin düşük olduğu bir dönem olarak göz önünde bulundurulması gerektiği

vurgulanmaktadır (Ender Sarıçalı, 2020). Bu bilgiler ışığında bu çalışmada katılımcıların olumlu ve olumsuz duyguları ayırt etmede ve duygularını net olarak yansıtmada yetersiz kalmış olabilecekleri düşünülmektedir.

4.3.2.2. Ergenlerin Anneleri ile İlişkilerine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Ergen değerlendirmelerine dayanan anneler ile ilişkilere yönelik bulgular bu bölümde tartışılmaktadır. Ergenlerin anneleri ile ilişkileri Ergen Aile Süreci Ölçeği'nin yakınlık, destek, izleme, yakın iletişim, çatışma ve akran kabulü alt boyutları ile değerlendirilmiştir. Hipotez 11 incelendiğinde, yakınlık bakımından kontrol grubunda bir farklılaşma olmazken, müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izlem testine artış saptanmıştır. Müdahale programının etkisinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. EDA programının etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda ergen aile ilişkisine yönelik ölçüm alınmadığı dikkati çekmektedir. Bu açıdan EDA programına yönelik çalışmalarla bu tez çalışmasında elde edilen sonuçları karşılaştırma olanağı bulunmamaktadır. Bununla birlikte EDA programının kuramsal alt yapısında Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1969) da yer almaktadır. Bu kuram çerçevesinde EDA programında ebeveyn ve çocuk arasında güvenli bağlanmanın oluşmasına ya da mevcut güvenli bağın korunmasına yönelik uygulamalar yer almaktadır (Kehoe, 2014). Bu doğrultuda program içeriğinde bağ kurmanın ve yakınlığın önemine sıkça değinilmektedir. ÇDA programının da ebeveynlerin çocuklarıyla bakım verme ve yakınlık kurma ihtiyaçlarını duygu odaklı bir iletişim çerçevesinde desteklediği ifade edilmektedir (Ülker Erdem, 2019). EDA programında sıkça yer verilen duygu koçluğu yaklaşımında olumsuz duygular yakınlık ve bağ kurmak için fırsatlar ve iletişim aracı olarak kabul edilmektedir (Gottman ve DeClaire, 2017). Aynı zamanda program yer alan ergen çocukla sohbet ev etkinliklerinin de anneler ile ergenler arasındaki yakınlığın artmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde yakınlığın arttığını rapor etmeleri programın kuramsal alt yapısıyla ve içeriğiyle tutarlı bir bulgudur.

Ergenlerin anneleri ile ilişkisi destek bakımından kontrol grubunda farklılaşma görülmezken müdahale grubunda ön testten son teste ve ön testten izleme artış olduğu görülmüştür. Müdahale programının destek boyutu üzerinde etkisinin orta düzeyde

olduğu saptanmıştır. EDA programının etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda ergen aile ilişkisine yönelik değerlendirme olmadığı için bu tez çalışmasında elde edilen sonuçları karşılaştırma olanağı bulunmamaktadır. Bununla birlikte program sonrası ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde annenin desteğinin artması program içeriğiyle uyumlu bir sonuçtur. Çünkü program içeriğinde sıklıkla zorlayıcı duygulara destek olan destekleyici ebeveynlik tutumları vurgulanmaktadır (Havighurst ve ark., 2015; Keheo, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014). Buna ek olarak destek alt boyutunda yer alan maddeler, annenin ergen çocuğunu dinlemesi, dikkate alması ve olduğu haliyle kabul etmesine dayanmaktadır. EDA programında duygu koçluğunun ilk adımlarında empatik dinlemeye ve anlamaya çalışmaya vurgu yapılmaktadır (Gottman ve DeClaire, 2017). Aynı zamanda her duygunun kabul edilebilir olduğunun da altı çizilmektedir (Kehoe, 2014). Bu kapsamda destekleme puanında görülen artışın programın içeriği ile tutarlı olduğu belirtilebilir. Alanyazında duygusal olarak destekleyici ve yakın olan ebeveyn ilişkilerinin ergenlerde olumsuz gelişimsel özelliklere ve davranışlara karşı koruyucu olduğu belirtilmektedir (Fisher ve Feldman, 1998; Sayıl ve ark., 2008). Bu bağlamda program sonrası ergen bildirimlerine göre ergenlerin dışsallaştırma sorunlarında görülen azalmanın, anne ile ilişkilerde destek puanında artışta saptanan sonuçlarla tutarlı olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak ergenlerin anneleri ile ilişkisinde yakınlık ve destek alt boyutlarında saptanan değişim dikkate alınarak Hipotez 11'in kısmen karşılandığı belirtilebilir. Buna göre yakınlık ve destek alt boyutlarında saptanan olumlu değişim, EDA programının ilişkisellik ihtiyacını destekleyen bir müdahale programı olduğuna işaret etmektedir.

Ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde izleme puanında gruplara göre ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Buna göre müdahale programının izleme puanı üzerinde bir etkisi olmamıştır. Daha önce değinildiği üzere EDA programının etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda ergen aile ilişkisine yönelik değerlendirme olmadığı için bu tez çalışmasında elde edilen izleme sonuçlarını karşılaştırma olanağı bulunmamaktadır. Ancak genel olarak ergenlerde dışsallaştırma sorunlarında azalmayı hedefleyen programlarda ebeveynlerin izleme davranışlarının artırılmasıyla birlikte, sınır koyma, problem çözme ve iletişime odaklanıldığı belirtilmektedir (Burke ve ark., 2010). EDA programının içeriğinde de duygu

koçluğunun beşinci adımı olarak sınır koyma, problem çözme, çatışma yönetimi bulunmaktadır. Aynı zamanda ergenlerin hayatına ilişkin zihinsel bir haritaya sahip olmaya yönelik bir ev etkinliği de isteğe bağlı olarak uygulanmaktadır. Bu tez çalışmasında izleme alt boyutundan alınan puan ortalamaları incelendiğinde bu ölçekten alınabilecek en yüksek puana yakın olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda annelerin izleme davranışının programdan önce halihazırda yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle program sonrası beklenen değişimin elde edilemediği ifade edilebilir.

Ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde yakın iletişim puanında gruplara göre ölçümler arasında anlamlı bir değişim görülmemiştir. Sonuç olarak müdahale programının yakın iletişim puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. EDA programının etkililiğinde ergen aile ilişkisine yönelik mevcut bir çalışma olmadığı için bu tez çalışmasında elde edilen yakın iletişim sonuçlarını karşılaştırma imkanı bulunmamaktadır. Bununla birlikte alanyazında ergenlikte kendini açma ve ebeveynlerle paylaşımda bulunma düzeyinde azalma olduğunun altı çizilmektedir. Bu dönemde ebeveyne karşı kendini açma düzeyinin konuşulacak konunun ebeveyn tarafından onaylanmama endişesine göre şekillendiği ifade edilmektedir (Smetana ve ark., 2010). Buna göre ergen bildirimlerine dayanan nicel değerlendirmelerde beklenen sonuçların saptanmaması, bu dönemde ergenlerin kendini açma ve ebeveynlerle paylaşımda bulunma davranışlarında azalma olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde akran kabulü puanında gruplara göre ölçümler arasında anlamlı bir değişim olmadığı görülmektedir. Müdahale programının akran kabulü puanı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. İlgili alanyazında akran kabulüne ilişkin olarak anne babaların çocuklarının akran ilişkilerine yönelik doğrudan kullandığı bazı stratejiler olduğu belirtilmektedir. Bu stratejiler yasaklama, destekleme ve rehberlik etme şeklindedir (Mounts, 2002; Tilton Weaver ve Galambos, 2003). EDA programında ergenlerde akran odağının artmasına değinilmekle birlikte özel olarak akran kabulüne yönelik yukarıda belirtilen stratejiler kapsamında bir uygulama bulunmamaktadır. Programın etkililik çalışmalarında da akran kabulüne yönelik bir değerlendirme göze çarpmamıştır. Bununla birlikte akran kabulüne ilişkin

puan ortalamalarının başlangıçta bu alt boyuttan alınabilecek en yüksek puana yakın olduğu dikkati çekmektedir. Bu açıdan program öncesi annelerin akran kabulünün halihazırda yüksek olduğu düşünülebilir.

Son olarak, Hipotez 12'ye göre ergenlerin anneleriyle ilişkilerinde çatışma puanında diğer alt boyutlardan farklı olarak azalma olması beklenmektedir. Ancak Hipotez 12 değerlendirildiğinde, ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde çatışma puanında gruplara göre ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre Hipotez 12'nin karşılanmadığı görülmektedir. Müdahale programının çatışma puanı üzerinde etkisi saptanmamıştır. EDA programının dışsallaştırma sorunlarında etkisini inceleyen bir çalışmada program sonrasında aile çatışmasında azalma olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada uyuşturucu ve madde kullanımı çerçevesinde ergenlerde risk ve koruyucu faktörlere yönelik geliştirilen bir ölçeğin aile çatışması alt boyutu kullanılmıştır. Aile çatışması 10 madde ile değerlendirilmektedir (Havighurst ve ark., 2015). Bu tez çalışmasında ise anne ile çatışma alt boyutu üç madde ile değerlendirilmektedir. Bu bağlamda programın aile çatışması üzerindeki etkisinin incelenmesi için daha kapsamlı ölçümlerden yararlanılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında erken ergenlik döneminde ebeveynle geçirilen zamanın azaldığı ve çatışma sıklığının arttığına değinilmektedir (Laursen ve Collins, 2009; Walters, 2012). Erken ergenlik döneminde çatışmaların sıklığının fazla olduğu ama bu çatışmaların konusunun daha çok gündelik konularda (ders çalışma, ekran kullanımı gibi) olduğu; orta ergenlik döneminde bu sıklığın azaldığı ama yoğunluğunun arttığı; geç ergenlikte ise aile içi ilişkilerin daha stabil hale geçtiği belirtilmektedir (Laursen ve Collins, 2009; McKinney ve Renk, 2011; Siegel, 2020; Walters, 2012). Bu tez çalışmasında ergenlerin yaş aralığı erken ergenlik dönemini kapsamaktadır. Bu doğrultuda program sonrasında anne ile çatışma düzeyinde beklenen değişimin olmaması bu dönemde ergen ebeveyn çatışmalarının sıklığının fazla olması ile ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda ergenlik döneminde ebeveynle orta düzeyde çatışmanın kimlik kazanımı için destekleyici olduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2000). Program sonrasında çatışma puanında beklenen azalmanın gözlemlenememesi ergenlerin bu dönemde kimlik kazanımı ve özerkliğin keşfi için anneleri ile çatışma yaşıyor olma olasılığı ile ilişkilendirilebilir.

Özetle EDA programının ergen bildirimlerine göre ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde yakınlık ve desteğin artmasında etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte izleme, yakın iletişim, çatışma ve akran kabulünde beklenen değişimler saptanmamıştır. İzleme ve akran kabulü boyutlarına ilişkin sonuçlar, o boyuttan alınabilecek en yüksek puana yakın ortalamalarla zaten anne ile ilişkilerde söz konusu boyutların halihazırda olduğu ve bunun korunmaya devam ettiği şeklinde yorumlanabilir. Çatışma boyutunda beklenen değişimin görülmemesi ise bu dönemde ergenlerde özerklik ihtiyacı ile ebeveyn çatışmasının beklenen gelişimsel bir durum olması ile ilişkilendirilebilir. Benzer şekilde yakın iletişim alt boyutunda beklenen değişimin saptanmaması, bu dönemde ergenlerde kendini açmanın azalması ile ilişkilendirilebilir.

4.4. Program Değerlendirmeye İlişkin Sonuçların Tartışılması

Bu bölümde son testte müdahale grubundan program değerlendirmeye yönelik alınan nitel değerlendirmelere ilişkin sonuçlar tartışılmaktadır. Program değerlendirme kapsamında duygu koçluğu kavramını anlamanın zorluk düzeyi, bu kavramları uygulamanın zorluk düzeyi, programın güçlü yanları, program sonrası en çok akılda kalan kavramlar, program sonrası ailede gözlemlenen değişimler ve üzerinde çalışmaya devam etme istedikleri kavramlara yönelik katılımcı görüşleri alınmıştır. Aşağıda sırasıyla bu sonuçlara ilişkin bulgular alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

İlk olarak katılımcılara duygu koçluğu kavramını anlamanın ne kadar kolay olduğu sorulmuştur. Bu soruya katılımcıların yarısı (%50) kolay olduğuna, %17.2'lik bir kısmı çok kolay olduğuna, çok küçük bir kısmı (%3.5) ise zor olduğuna yönelik yanıt vermiştir. Buna göre duygu koçluğuna ilişkin kavramlar katılımcıların büyük çoğunluğu için kolay ve anlaşılır bulunmuştur. Daha sonra duygu koçluğu yöntemlerini uygulamanın ne kadar kolay olduğuna ilişkin bir soru sorulmuştur. Bu soruya katılımcıların yarısından bir fazlası (%51.7) ne zor ne kolay yanıtını vermiştir. Katılımcıların %19'luk bir kısmı kolay yanıtı verirken, %24.1'i zor, %5.2'si çok zor yanıtı vermiştir. Bu sonuca göre katılımcıların büyük bir kısmı uygulamanın kolaylığı konusunda kararsızdır, bir kısmı için ise duygu koçluğunun uygulanabilir olduğu görülmektedir. Program süresince zaman zaman anneler duygu koçluğunu hayata

geçirmekte zorluk yaşadıklarını belirtmiştir. Ancak uygulamanın son oturumunda duygu koçluğunu daha iyi anladıklarına dair geri bildirim vermişlerdir. Benzer bir durum ÇDA programının uygulandığı bir çalışmada da gözlenmiştir. Bu çalışmada da katılımcılar program sonuna doğru duygu koçluğunu daha iyi anladıklarını ifade etmiştir (Akay Tunal, 2024). Alanyazında zorlu görevleri gelişim ve değişim yönünde önemli fırsatlar olarak algılayan kişilerin, yeni becerileri öğrenirken yeterliliğe ve yetkinliğe ilişkin düşüncelerinde dalgalanmalar yaşadıkları belirtilmektedir. Bu dalgalanma birey kararlılıkla istikrarlı bir şekilde denemeye ve çabalamaya devam ettiği durumda yerini başarı ve yeterlilik hissine bırakmaktadır. Bireyde görülen bu durum zihniyet kuramı olarak açıklanmaktadır (Blackwell ve ark., 2007; Claro ve ark, 2016; Dweck, 2006). Bu doğrultuda oturum sonunda alınan son test ölçümleri sırasında annelerin büyük bir çoğunluğunun duygu koçluğunu uygulamanın zorluk düzeyine ilişkin kararsız kalması zihniyet kuramı ile ilişkilendirilebilir.

Duygu koçluğuna ek olarak programın içeriğine ve etkilerine yönelik de açık uçlu sorular ile değerlendirme yapılmıştır. Katılımcılara ilk olarak programın güçlü yanları sorulmuştur. Bu soruya annelerin verdiği yanıtların, annenin kendisine yönelik farkındalığı, ergen çocuğuna yönelik farkındalığı, ergenlere ve aile içi ilişkilere yönelik görüşleri, programın içeriğine ve uygulayıcıya yönelik görüşleri, son olarak programın uygulanabilirliğine yönelik görüşleri şeklinde kategorilere ayrıldığı görülmüştür. Sonuçlarda katılımcıların programın içeriğine ve uygulayıcıya yönelik görüşlerinin yüksek oranda (%44.3) olduğu görülmektedir. Program değerlendirmeye ilişkin bulgular bölümünde bazı katılımcı ifadelerinde de görüldüğü üzere anneler program içerisindeki etkinliklerin ve uygulamaların etkileşimli olmasıyla birlikte uygulayıcının tutum ve yaklaşımını programın güçlü yanı olarak belirtmektedir. Buna ek olarak yine yüksek bir oranda (%30) katılımcıların, annenin kendisine yönelik farkındalığı kategorisine ilişkin yanıtlar verdiği göze çarpmaktadır. Bu kategoride duyguları tanıma, anlama, kabul etme, üst duygu farkındalığı, zorlayıcı duygularla başa çıkma, kendini tanıma ve ebeveynlik becerilerinde değişime yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu sonuçlar incelendiğinde EDA programı içeriğinde yer alan canlandırma ve paylaşım odaklı yaklaşımın katılımcılara beklenen şekilde ulaştığı düşünülmektedir. Ayrıca programın önemli hedeflerinin başında annenin kendisine yönelik duygulara ve

ebeveynlik tutumlarına ilişkin farkındalık kazanması yer almaktadır (Havighurst ve ark., 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014; Ülker Erdem, 2019). Bu tez çalışmasında katılımcıların %30 oranında duyguları tanıma, anlama, kabul etme, üst duygu farkındalığı, zorlayıcı duygularla başa çıkma, kendini tanıma ve ebeveynlik becerilerinde değişim alanlarında programın güçlü olduğunu ifade etmesi, programın başlıca hedeflerinden birinin katılımcılara ulaştığına işaret etmektedir.

Programın değerlendirilmesi kapsamında sorulan bir diğer soru ise EDA programına ilişkin katılımcıların en çok aklında kalan kavramların neler olduğudur. Bu soruya katılımcıların %37'si beynin el modelini içeren duyguların psikobiyolojik yaklaşımı kategorisinde yanıt verdiği görülmektedir. Beynin el modeli kavramı yoğun duygusal uyarım sonrasında ebeveynlerin kendi içsel deneyimlerinde ve ergen çocuklarının içsel deneyimlerinde neler olduğunu anlamak ve gözlemlemek için etkili bir metafor olarak belirtilmektedir. Bu model kimi zaman kapakların açılması olarak da açıklanmaktadır (Siegel, 2020). Program süresince katılımcılar bu modelin çok işe yaradığını artık ergen çocuklarıyla karşılıklı olarak kapakları kontrol ettiklerini ifade etmiştir. Aynı zamanda kapakların kapalı olmasını kontrol etmeden hemen problem çözmeye geçmediklerini de belirtmiştir. Beynin el modelinin ardından duygu koçluğu kavramlarının %32.1'lik bir oranla katılımcıların aklında kaldığı göze çarpmaktadır. Duygu koçluğu kategorisinde duygu tanıma, duygu kabulü, üst duygu yaklaşımı, duygu koçluğu ifadeleri, empati ve duyguyu görmezden gelmeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Daha önce de değinildiği üzere EDA programında ebeveynlik tutumları duygu koçu ebeveynlik üzerinden açıklanmaktadır. Duygu koçu ebeveynlik kapsamında katılımcılara duygu tanıma, üst duygu yaklaşımı, duygu koçluğu ifadeleri, empati vb. kavramlar etkileşimli etkinliklerle aktarılmaktadır. Bu doğrultuda programın ana hedeflerinden biri olan destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımını (Akay Tunal, 2024; Kehoe, 2014; Ülker Erdem, 2019) içeren duygu koçu ebeveynliğe ilişkin kavramların katılımcıların zihninde iz bıraktığı görülmektedir. Üçüncü olarak katılımcılar en çok akılda kalan kavram olarak %12.3'lük bir oranda öz bakım ve egzersizlere ilişkin ifadeler yer vermiştir. Siegel (2020), beynin el modelinden söz ederken, ebeveynlerin çocuklarının zorlayıcı duyguları karşısında sakin kalabilmeleri için öncelikle öz bakım ihtiyaçlarını karşılamış olmalarının önemini sıklıkla

vurgulamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde ebeveynlerin çocuklarıyla yaşadığı çatışmalarda sakin kalabilmeleri için öncelikle özbakım ihtiyaçlarını farkında olmalarının ve buna yönelik rutin uygulamalar yapmalarının oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir (Snel, 2019; Santangelo, 2020). Ebeveynlerin öz bakım yöntemlerinin içinde nefes ve gevşeme egzersizlerini içeren bilinçli farkındalık uygulamaları da yer almaktadır (Snel, 2019). EDA programın kuramsal alt yapısında da Bilinçli Farkındalık Kuramı (Kabat-Zinn, 2003) yer almaktadır. Bu kuram doğrultusunda programda ebeveynlere şimdi ve burada olabilme, gevşeme ve farkındalığa yönelik becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır (Kehoe, 2014). Program sırasında ısınma oturumlarında gevşeme ve nefes egzersizleri uygulanarak öncelikle ebeveynlerin regüle olmaları hedeflenmektedir. Katılımcıların yanıtlarında özbakım ve egzersizlere yer vermeleri bilinçli farkındalık uygulamalarının anneler üzerinde etki bıraktığını yansıtmaktadır. Bu sonucun programın kuramsal alt yapısıyla da tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Programın katılımcılar üzerindeki etkisine değerlendirmeye yönelik olarak program sonrası ergen çocuğunuzda ve ailenizde gözlemlenen değişimler nelerdir şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruya katılımcılar %28.6 oranında anne tutumundaki değişimleri içeren yanıtlar vermiştir. Anne tutumundaki değişimler kategorisinde sakin ve sabırlı olma, zorlayıcı duygulara toleransının artması, öfke yönetimi ile daha az ani tepkiler verme, öz bakımda artış ve mola vermeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Bu kategoride yer alan ifadeler bir bakıma annenin duygularına yönelik değişimlerini de kapsıyor gibi gözükmemektedir; ancak burada daha çok annenin kendi davranışlarında gözlemlediği değişimler yer almaktadır. Buna ek olarak katılımcıların %26'sı annede duygulara yönelik değişimler ifade etmiştir. Bu kategoride de duyguları anlama, duygular üzerine sohbet ve empati kurma yer almaktadır. EDA programının ana hedefinde annenin duygulara yönelik farkındalığını arttırarak, destekleyici duygu sosyalleştirme yöntemlerinin içselleştirilmesi yer almaktadır (Havighurst ve ark., 2015; Kehoe, 2014). Aynı zamanda duygu koçluğunun ilk dört adımı duyguları tanıma, anlama, duyguları bağ kurmak için fırsatlar olarak görme, empati kurma ve duyguları isimlendirmeyi içermektedir (Gottman ve DeClaire, 2017). Bu açıdan katılımcıların program sonrası duygulara yönelik kendinde gözlemlediği değişimlerin program içeriği

ile örtüştüğü düşünülmektedir. Bunlara ek olarak katılımcılar %20.8 oranında etkin dinleme ve açık ve etkili iletişim ifadelerini içeren iletişim kategorisine yönelik yanıtlar vermiştir. İlgili alanyazında EDA ve ÇDA programlarının, ebeveynlerin çocuklarıyla yakınlık kurma ihtiyaçlarını duygu odaklı bir iletişim doğrultusunda desteklediği belirtilmektedir (Havighurst ve ark., 2004; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013; Ülker Erdem, 2019). Bu doğrultuda program sonrası annelerin iletişimde gözlemlediği değişimin programın amaçlarıyla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Ayrıca katılımcıların %10.3'ü bağ ve yakınlık artmasına yönelik yanıtlar vermiştir. Bu sonucun ergenlerden alınan nicel değerlendirmelerde yakınlık alt boyutunda saptanan artışla da tutarlı olduğu görülmektedir. Program içeriğinde ilk oturumda ergenlerle bağ kurma fırsatlarına değinilmektedir ve sonraki oturumlarda da sık sık bu fırsatlar hatırlatılmaktadır. Aynı zamanda duygu koçluğunun ikinci adımında duyguların bağ kurmak için fırsatlar olduğu vurgulanmaktadır (Gottman ve DeClaire, 2007; Ülker Erdem, 2019). Bu doğrultuda annelerin aile içinde yakınlığın artmasına yönelik yanıtları program sonrası beklenen önemli değişimlerden birisidir. Bunlara ek olarak katılımcılar %5.2 oranında sakin kalabilme, kendini açma ve organizasyonda artış ifadelerini içeren ergenlerde gözlemlenen değişimler kategorisine yönelik yanıtlar verdiği görülmüştür. Nicel değerlendirmelerde ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinde artış saptanırken; kaygı, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunun da azalma olduğu saptanmıştır. Nitel değerlendirmelerde ergenlerde küçük bir oranda da olsa gözlemlenen bu olumlu değişimlerin nicel değerlendirmelerle örtüştüğü düşünülmektedir. Diğer oranlar incelendiğinde katılımcıların %5.2 oranında sorun çözmeden önce durabilmek, ortak çözüm yolları bulma ve şefkatli sınırlara ilişkin ifadeleri içeren problem çözme kategorisine yönelik yanıtlar verdiği göze çarpmaktadır. EDA programında aktarılan duygu koçu ebeveynliğin beş adımında son adım problem çözmedir ve ergenler söz konusu olunca gerekli olmadıkça problem çözme adımına geçmeden ilk dört adımda kalmak vurgulanmaktadır. Diğer bir ifadeyle duygu koçluğunda ilk adımlar duyguları fark etmek, onlarla kalabilmek, duygular üzerine konuşabilmek ve empati kurmak üzerinedir (Gottman ve DeClaire, 2017; Ülker Erdem, 2019). Bu kapsamda annelerin düşük bir oranda problem çözme konusunda değişimler gözlemlemesi ve görece daha yüksek oranda duygulara ilişkin değişimler gözlemlemesi

programın içeriğiyle tutarlı bir sonuçtur. Yukarıda söz edilen oranların dışında katılımcıların %3.9 oranında eşlerin duygulara yönelik değişimi ve eş ile ilişkide olumlu değişim ifadelerini içeren eşlerde gözlemlenen değişimler kategorisine yönelik yanıtlar verdiği görülmektedir. EDA programının ana hedefi eş ile ilişki olmamakla birlikte duygusal zekayı destekleyen duygu koçluğu yaklaşımının sadece ebeveyn çocuk değil, eş ilişkisi açısından da oldukça destekleyici olduğu belirtilmektedir (Goleman, 2020; Gottman ve DeClaire, 2017). Bu bağlamda küçük bir oranda da olsa eşle ilişkiye yönelik gözlemlenen bu değişim EDA programın dolaylı etkisi olarak düşünülmektedir.

Son olarak katılımcılara programdan sonra üzerinde çalışmaya devam edecekleri kavramlar sorulmuştur. Katılımcılar en fazla (%48.3) duygu koçluğu pratikleri üzerinde çalışmaya devam edeceklerini ifade etmiştir. Duygu koçluğu pratikleri kategorisinde duygularla kalabilme, üst duygu yaklaşımı, zorlayıcı duygulara koçluk pratikleri ve uygulamalara devam etme ile program etkinliklerini tekrar etmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Duygu koçluğunu uygulamanın zorluk düzeyi sorusunda katılımcıların önemli bir kısmı her ne kadar kararsız olduklarını belirtse de bu soruya yanıtlarında büyük oranda duygu koçluğu pratikleri üzerinde çalışmaya devam edecekleri göze çarpmaktadır. Buna ek olarak duygu koçu ebeveyn olmanın istikrarlı pratiklerle birlikte zaman içinde geliştiği ve şekillendiği belirtilmektedir (Gottman ve DeClaire, 2017). Bu bilgi ışığında EDA programı sonrası annelerin yüksek oranda duygu koçu pratikleri üzerinde çalışmaya devam edeceklerine yönelik ifadeleri programın hedefleri açısından beklenen bir sonuçtur. Ayrıca katılımcıların %17.7 oranında beynin el modeli (kapakların kapalı olması), öfke kontrolü ve sakinleşme yöntemlerini içeren duygu düzenleme kategorisine yönelik yanıtlar verdiği görülmektedir. Bu kategorideki ifadeler duygu koçluğu pratiklerini de içermektedir. Ancak sakinleşme yöntemlerine yönelik planlamalar ve uygulamalar yapmaya ilişkin ifadeler, daha çok annelerin kendi duygularını düzenlemesine dair bilgi verdiği için ayrı bir kategoride değerlendirilmiştir. Buna göre katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye yönelik çalışmaya devam edecekleri belirtilebilir. Daha önce değinildiği üzere annelerin çocuklarını hedefleyerek katıldıkları bir programda kendi duygularını düzenlemeleri ikinci planda kalabilmektedir ve bu konuda değişim zamana yayılabilmektedir (Ülker Erdem, 2019). Diğer bir ifadeyle ebeveynlerin duygu düzenleme repertuvarının artması daha geniş bir

zamana yayılabilmektedir (Akay Tunal, 2024). Bu doğrultuda katılımcıların kendi duygularını düzenlemeye yönelik çalışmalara devam edeceklerine ilişkin yanıtların alanyazınla tutarlı olduğu göze çarpmaktadır. Buna ek olarak katılımcılar %17.7 oranında özbakım yöntemleri üzerinde çalışmaya devam edeceklerini belirtmişlerdir. EDA programının son oturumunda ebeveynlerin kendileri için belirlediği özbakım listeleri ve bu listelerin uygulanmasına ilişkin muhtemel engeller ve destekler üzerine paylaşım yapılmaktadır. Bu doğrultuda katılımcıların program sonrası özbakım yöntemleri üzerine çalışmaya devam edeceklerini belirtmeleri programın hedefiyle ve içeriğiyle tutarlı, beklenen bir yanıttır. Bunların yanında katılımcılar %12.9 etkili iletişim, etkin dileme ve aile içi sağlıklı iletişim ifadelerine dayanan iletişim kategorisine yönelik; %3.2 oranında ise tutarlı ebeveyn tutumları, eş ile birlikte tutarlı ebeveynlik ve eşle ilişkide duygu koçluğu ifadelerini içeren yanıtlar verdiği görülmektedir. Annelerin iletişim üzerinde çalışmaya devam edeceklerine yönelik ifadelerinin duygu koçluğu için destekleyici olduğu düşünülmektedir. Ayrıca küçük bir oran da olsa annelerin eşle tutarlı ebeveyn tutumları ve eşle ilişkide olumlu değişime yönelik yanıtları programın doğrudan beklenen olmasa da dolaylı ama önemli bir çıktısı olarak yorumlanabilir.

Kısaca program değerlendirme sonuçlarına genel olarak bakıldığında katılımcıların duygu koçluğu kavramını büyük oranda anladıkları görülmektedir. Bununla birlikte duygu koçluğunu uygulamanın zorluk düzeyi konusunda kararsız kalsalar da yüksek bir oranda duygu koçluğu üzerinde çalışmaya devam edeceklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç programın uzun vadeli etkileri açısından umut vadetmektedir. Buna ek olarak katılımcılar programın güçlü yanına ilişkin en fazla program içeriğine ve uygulayıcıya yönelik yanıtlar vermiştir. Buna göre EDA programının içeriğinin ülkemizdeki anneler için uygun ve ilgi çekici olduğu belirtilebilir. Ayrıca program sonrası en çok akılda kalan kavram sorusuna beynin el modeline yönelik yanıtlar ve ardından duygu koçluğu kavramlarına ilişkin yanıtlar verildiği görülmüştür. Bu bağlamda program içeriğinde yer alan önemli kavramların katılımcılara aktarıldığı düşünülmektedir. Program sonrası katılımcıların aile içinde gözlemlediği değişimlerde ise en fazla anne tutumunda değişimler, ardından annede duygulara yönelik değişimler ifade edilmiştir. Buna göre ergen annelerinin duygu sosyalleştirmesini desteklemeye

yönelik EDA programı sonrası annelerin kendilerinde gözlemlediği değişimlerin programın etkisi bağlamında önemli bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca program sonrasında yapılmış olan güçlendirme oturumunun duygu koçluğunu uygulamanın zorluğuna ilişkin kararsız olan ya da bu konuda zorlanan ebeveynlere destek sağlamış olabileceği belirtilebilir.

Özetle bu tez çalışmasında elde edilen tüm sonuçlar incelendiğinde EDA programının ebeveynlerin duygu sosyalleştirmesini ve ergenlerin işlevsel duygu düzenlemesini desteklediği görülmektedir. Ayrıca program ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının azalmasında, ergen anne ilişkilerinde yakınlığın ve desteğin artmasında da etkili olmuştur. Bu çalışmada Duygu Sosyalleştirme Yaklaşımı (Eisenberg ve ark., 1998) temelinde oluşturulan EDA programında annelerin duygu sosyalleştirme yöntemlerine müdahale ederek, ergenlerde duygu düzenleme yöntemlerinde değişim olması amaçlanmıştır. Sonuçlarda annelerde destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme tutumlarında ve duyguları kabul etmeme güçlüğünde azalmaya paralel olarak ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme becerisinde artış saptanmıştır. Bu doğrultuda olumsuz duygu sosyalleştirme becerilerinde görülen azalmanın ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme becerisinin artışı desteklemiş olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak EDA programın kuramsal alt yapısında bulunan Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977) çerçevesinde ergenlerde görülen değişimlerin ebeveynleri model alma ile gerçekleşmiş olabileceği de düşünülmektedir. EDA programının etkililiğini incelerken hem annelerden hem de ergenlerden ölçüm alınmıştır. Anne bildirimlerine göre ergenlerin dışsallaştırma sorunlarında değişim olmamakla birlikte ergen bildirimlerinde dışsallaştırma sorunlarında beklenen yönde bir değişim olduğu görülmektedir. İçselleştirme sorunlarına yönelik değerlendirmelerde ise anne ve ergen bildirimlerine ilişkin sonuçların tutarlı olduğu göze çarpmaktadır. Buna ek olarak program sonrası annelerin duygu düzenleme güçlüklerinde ve psikolojik belirtilerinde beklenen değişim görülmezken, ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme ile birlikte içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarında değişim görülmüştür. Alanyazında ergenlerden alınan duygu düzenleme ölçümlerinde beklenen değişimlerin saptanmadığı ifade edilmektedir. Bu durum duygu düzenlemenin erken yaşlarda şekillenmeye başlaması ve mizaç ile ilişkilendirilmektedir (Baydar ve Akçapınar, 2023).

Bununla birlikte bu çalışmada ergenlerin işlevsel duygu düzenleme becerisinde olumlu yönde değişim saptanmasının alanyazın için oldukça önemli bir sonuç olduğu ifade edilebilir. Buna ek olarak müdahalenin annelere yapıldığı dikkate alındığında ergenlerde saptanan değişimlerin programın etkililiği açısından oldukça etkileyici olduğu belirtilebilir. Diğer bir ifadeyle, ebeveynlere uygulanan bir müdahale programı sonrası ergenlerde de değişim olması programın dolaylı etkileri açısından da etkili olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca annelerden alınan geri bildirimlere kıyasla beklenen değişimlerin ergen ölçümlerinde ortaya çıkmış olması ergenlerden alınacak direkt ölçümlerin önemini göstermektedir. Kısaca bu çalışmada hem annelerden hem de ergenlerden değerlendirme alınmasının sonuçların güvenilirliğini destekleyici olduğu belirtilebilir. Bununla birlikte program etkililiğini ergenler açısından değerlendirirken annelere kıyasla ergenlerden değerlendirme almanın ergenlere ilişkin daha güvenilir sonuçlar sunabileceği düşünülmektedir.

V. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı ergenlerde duygu sosyalleştirmeye yönelik EDA programını ülkemize uyarlamak ve programın Türkiye’de etkililiğini incelemektir. Programın etkililik çalışması 10-13 yaş aralığı çocuğu olan ergen anneler ile yapılmıştır. Araştırma bulguları, program sonrasında annelerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme tutumlarında (ceza, büyütme ve dikkat dağıtma) azalmalar olduğunu göstermektedir. Kontrol grubundaki annelerin, destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımında yer alan ihmal tutumu artarken müdahale grubundaki annelerin ihmal tutumu aynı kalmıştır. Bu bağlamda annelerin ihmal tutumları konusunda programın destekleyici olduğu belirtilebilir. Annelerin duygu düzenleme güçlükleri bakımından etkililik incelendiğinde programın annelerin duyguları kabul etmeme güçlüğünde olumlu yönde değişim sergilediği; ancak diğer duygu düzenleme güçlükleri bakımından etkili olmadığı saptanmıştır. Ayrıca anne bildirimlerine göre programın ardından ergenlerin kaygı ve psikosomatik yakınmalarının azaldığı belirlenmiştir. Ergen bildirimleri incelendiğinde ise program sonrasında ergenlerin bilişsel yeniden değerlendirmeyi içeren içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyinde artış görülmüştür. Çevresindeki kişilerden destek ve yardım istemeyi içeren dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyinde ise kontrol grubunda bir artış gözlemlenmiştir; müdahale grubunda ise bir değişim gözlenmemiştir. Bu doğrultuda programın müdahale grubu üzerinde koruyucu özellik gösterdiği düşünülebilir.

Anne bildirimlerine ek olarak ergen bildirimlerine göre ergenlerin kaygı, psikosomatik yakınma, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği ve davranım sorunu düzeylerinde iyileşmeler saptanmıştır. Ayrıca ergen bildirimlerine göre ergenlerin anneleri ile ilişkisinde program sonrasında yakınlık ve destek düzeylerinde artış görülmüştür. Alınan nitel değerlendirmelerde programın güçlü yönü olarak katılımcılar en fazla programın içeriğine ve uygulayıcıya yönelik bildirimlerde bulunmuştur. Programdan sonra en çok akılda kalan kavramlarda ise en fazla beynin el modelini ve duygu koçluğu kavramlarını belirtmişlerdir. Ayrıca program sonrası ailede gözlemlenen değişimlerde en fazla annede tutum ve duygularda değişimler ifade edilmiştir. Diğer bir ifadeyle program sonrasında anneler en çok sakin ve sabırlı olma, öfke yönetimi,

zorlayıcı duygulara tolerans ile birlikte duyguları anlama, tanıma, duygular üzerine sohbet ve empati kavramlarında değişim gözlemlediklerini belirtmiştir. Bunlara ek olarak katılımcılar program sonrasında yüksek oranda duygu koçluğu pratiklerine üzerinde çalışmaya devam edecekleri yönünde yanıtlar vermiştir.

EDA programının içeriğinin oluşturulmasında, çalışmanın planlanmasında ve sonuç değişkenlerinin belirlenmesinde etki eden kuramlar bulunmaktadır. EDA programının temelinde Duygu Sosyalleştirme yaklaşımı, annelerin ergen çocuklarının duygusal yetkinliğini desteklemesi bağlamında yer almaktadır (Eisenberg ve ark., 1998). EDA programında yer alan duygu koçluğu yaklaşımı olumlu duygu sosyalleştirme yaklaşımına dayanmaktadır. Bu bağlamda program içeriğinde ebeveynlerin ergen çocuklarına duygu koçluğu yapmasına yönelik uygulamalarda duygu sosyalleştirme yaklaşımı yol gösterici olmuştur. Buna ek olarak Bağlanma Kuramı'nın (Bowlby, 1969) ebeveyn çocuk ilişkisi açısından her yaş döneminde önemli olduğu düşünülmektedir. EDA programı bağ ve yakınlığın artmasına odaklanırken bağlanma kuramından yararlanılmıştır. EDA programında üçüncü olarak Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977) öne çıkmaktadır. Program içerisindeki uygulamalarda ergenlerin duygulara ilişkin bilgileri ebeveynlerinden model alarak öğrenmesi hedeflenmektedir. Son olarak programda bilinçli farkındalık kuramından yararlanılarak ebeveynlerin özbakım ihtiyaçlarını ve duygularını farkında olması amaçlanmıştır. Etkililik çalışmasına yönelik değişkenlerin büyük bir çoğunluğu programın özgün halinde çalışılmış olan değişkenler doğrultusunda belirlenmiştir. Buna ek olarak annelerin psikolojik belirtileri, ergenlerde duygu düzenleme becerileri, ergenlerin olumlu ve olumsuz duyguları ve ergen anne ilişkisi değişkenleri de programın etkililiği açısından değerlendirilmiştir.

Bu çalışmanın gelecekteki müdahale programı etkililiğini değerlendiren çalışmalara, ampirik araştırmalara ve alandaki uzmanlara birçok yönden katkısının olacağı düşünülmektedir. EDA programı, ergenlik döneminde çocuğu olan annelerin olumlu duygu sosyalleştirme yaklaşımlarının desteklenmesine yönelik evrensel bir müdahale programıdır. Bu etkililik çalışmasının EDA programın annelerin ve ergenlerin

ihtiyaçları doğrultusunda seçici bir müdahale programı olarak uygulanması ve etkililiğinin incelenmesi için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

EDA programının sağlıklı ergen gelişimi için destekleyici olacağı düşünülmekle birlikte programın yaygınlaştırılması için çalışmalar da oldukça önemli olmaktadır. Ancak bunun sadece bireysel çabalarla mümkün olamayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bir sosyal politika olarak desteklenmesi, ergen ebeveynlerine yönelik uygulamaların yaygınlaştırılması, okullar aracılığıyla ergenlerin duygusal yetkinlik konusunda bilinçlendirilmesi ve ergenlerin psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde ruh sağlığı uzmanlarına ulaşma imkanlarının artırılması oldukça önemli olmaktadır. Bunlara ek olarak ergenlere ve ergen ebeveynlerine destek sağlayan ruh sağlığı uzmanlarının, özellikle duygusal yetkinliği artırma, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme yaklaşımları ve duygu koçluğu alanlarında çalışıyorlarsa kendi kuramsal yönelimlerine ek olarak bu çalışmada etkililiği incelenen EDA programından yararlanması da önerilebilir. Özellikle ebeveynlerin ergenlerin gelişimsel özelliklerini anlama, duygu farkındalığı, üst duygu yaklaşımları, duygu düzenleme, sakinleşme, empati ve özbakım konularında desteklenmesinin ergenlerde duygusal yetkinliğin artmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

5.1. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

EDA programının ceza, büyüme, dikkat dağıtma şeklindeki destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarında, annelerin duyguları kabul etmeme güçlüklerinde ve anne bildirimlerine göre ergenlerin kaygı ve psikosomatik yakınmalarında etkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda programın ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerinde, kaygı ve psikosomatik yakınmalarında, aşırı hareketlilik/dikkat eksikliğinde ve davranım sorunlarında etkili olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca program ergenlerin anneleri ile ilişkilerinde yakınlığın ve destek algısının artmasında etkilidir. Bununla birlikte program sonrası değişim görülmesi beklenen ancak değişim görülemeyen annelerin destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımları, duygu düzenleme güçlükleri, annelerin psikolojik belirtileri, anne bildirimlerine göre ergenlerin aşırı hareketliliği ve davranım sorunları da bulunmaktadır. Buna ek olarak ergenlerde de içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsel

olmayan duygu düzenlemede, depresyon düzeylerinde, olumlu olumsuz duygularında ve anneleri ile ilişkilerinde izleme, yakın iletişim, çatışma ve akran kabulünde beklenen değişimler görülmemiştir. Söz konusu değişim görülmeyen bu alanlarda değişim görülmesi için bu alanlara katkı sağlayacak şekilde çalışmalarda ve uygulamada düzenlemeler yapılması önerilebilir.

İlk olarak destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımlarında beklenen değişimin görülmemesinde ölçüm aracının da etkili olmuş olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle beklenen değişimin görülmesi için farklı nicel ölçüm araçları kullanılması önerilebilir. Bu çalışmada kullanılan ölçüm aracı destekleyici duygu sosyalleştirme yaklaşımı annelerin duygulara ödül tepkisi ile değerlendirilmiştir. Bununla birlikte duygu koçluğunun beş adımını içeren bir ölçüm aracının kullanılmasının daha etkili sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda duygu sosyalleştirmeyi ölçerken duygu koçluğunu dikkate alan ve destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarını da detaylı bir şekilde değerlendiren bir ölçüm aracının geliştirilmesi de önerilebilir. Ayrıca nitel ölçümlerle değerlendirmeler yapılması da faydalı olacaktır. Duygu sosyalleştirmeye yönelik yapılan bir araştırmada ebeveyn bildirimleri ve gözlem yoluyla değerlendirme arasında yüksek bir ilişki saptanmamıştır (Baker ve ark., 2011). Bu açıdan ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerilerine ilişkin davranışsal gözleme dayanan değerlendirmelerin alınması da tavsiye edilmektedir (Lauw ve ark., 2014; Ülker Erdem, 2019). Nitel değerlendirmelerin ise ön test, son test ve izlem şeklinde alınması da önemli olmaktadır. Buna ek olarak izlem ölçümü sayısının arttırılması da sonuçların daha net yorumlanmasında etkili olabilir.

Annelerin duygu düzenleme güçlüklerinde değişimi değerlendirmek için izlem ölçümünün daha uzun süreli olması ve birden fazla olması faydalı olabilir. Ayrıca programın daha uzun sürelere yayılması kendi duygu düzenlemelerine odaklanmalarında etkili olabilir. EDA programının uygulayıcı el kitabında programın katılımcı grubuna ve ihtiyaca göre sekiz hafta şeklinde uygulanabileceği yer almaktadır. Bu doğrultuda içerik daha uzun sürelere yayılabilir. Buna ek olarak bilgileri tazelemek amacıyla birden fazla güçlendirme oturumları yapılabilir.

Annelerin psikolojik belirtilerinde de beklenen değişimlerin incelenmesi için ön test, son test ve izlem ölçümlerinde nitel değerlendirmeler alınabilir. Ayrıca farklı ölçüm araçlarıyla da değerlendirmeler yapılabilir. Birden fazla ve daha uzun sürelerde izlem ölçümü almak da beklenen değişimi gözlemlemek için faydalı olabilir. Buna ek olarak psikolojik belirti düzeyi yüksek olan annelere yönelik seçici müdahale programı olarak düzenlenerek programın etkililiği incelenebilir.

Ergenlerin davranım sorunu ve ataklık/hiperaktivite düzeylerinde ergen bildirimlerine göre beklenen değişim gözlenmiştir. Bununla birlikte anne bildirimlerine göre değişim gözlenemediği için farklı ölçüm araçlarından yararlanmak uygun gözükmemektedir. Ayrıca ergenlerin dışsallaştırma sorunlarına yönelik olarak annelerden nitel değerlendirmeler de alınabilir. Buna ek olarak ergenler zamanının büyük bir çoğunluğunu okulda geçirmektedir. Bu doğrultuda dışsallaştırma sorunlarına yönelik öğretiler değerlendirmeleri alınmasının da sonuçların yorumlanması açısından önemli olduğu belirtilebilir. Bunların dışında dışsallaştırma sorunlarına yönelik etkinin bu sorunların yaygın görüldüğü orta ergenlik döneminde de değerlendirilmesinin faydalı olacağı düşünölmektedir.

Ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyinde program sonrasında beklenen değişim görölmüştür. Dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyinde ise programın koruyucu etkisinin olduğu düşünölmektedir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyinde programın etkisinin daha net gözlemlenmesi için daha uzun süreli ve birden fazla izlem ölçümü alınmasının faydalı olacağı belirtilebilir. Ayrıca içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanma düzeyi arttıkça işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine başvurmaya yönelik ihtiyacın azalacağı düşünölebilir. Bu doğrultuda işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinde de azalmanın gözlemlenmesi için daha fazla zamana ihtiyaç olabilir.

Ergenlerde depresyon düzeyinde program sonrasında beklenen değişimin görölebilmesi için farklı ölçüm yöntemleri ile birlikte nitel değerlendirmelerden de yararlanılabilir. Buna ek olarak ergenlerde olumlu olumsuz duygularda da beklenen değişim görölmemiştir. Alanyazında erken ergenlik döneminde ortaokula geçişle birlikte ergenlerin olumsuz duygulanımı yüksek düzeyde deneyimlediğine

değiniilmektedir (Brooks-Gunn ve ark., 1994; Steinberg, 2000). Ayrıca ergenlik döneminde yoğunluğu artan ve hızla değişen duygu deneyimlerinin gözlemlendiği ifade edilmektedir (Berking ve ark., 2012). Ergenliğin ilerleyen dönemlerinde duyguların daha az değişkenlik gösterdiği belirtilmektedir (Larson ve ark., 2002; Siegel, 2020). Bu doğrultuda ergenlerin depresyon düzeyinde ve olumlu olumsuz duygu deneyimlerinde beklenen değişimlerin gözlemlenmesi için uzun sürelerle yayılan tekrarlı izlem ölçümlerinin alınması önerilebilir.

Ayrıca program sonrasında ergenler, anneleriyle ilişkilerinde yakınlığın ve desteğin arttığını bildirmiştir. Bununla birlikte izleme, yakın iletişim, çatışma ve akran kabulü alanlarında beklenen değişimler gözlemlenmemiştir. Bu bağlamda bu alanlarda beklenen değişimleri değerlendirmek için daha uzun süreli ve tekrarlı takip ölçümlerinin alınması, annelerden de ilişkilerine yönelik değerlendirme alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak eğitim durumu, sınıf, gelir düzeyi ve çocuğun cinsiyeti gibi düzenleyici değişkenlerin etkisinin incelenmesi önerilebilir. Ayrıca ebeveynlere ilişkin duygu düzenlemede güçlükler ve duyguları görmezden gelme değişkenlerinin (Kehoe ve ark., 2013) programın etkililiği üzerindeki aracı etkisinin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunların dışında olumsuz duygular değişkeninin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarını (Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013) yordayıcılığına yönelik incelemelerin yapılması da önerilebilir.

Son olarak bu çalışmada program sonrası annelerden programı değerlendirmesi için açık uçlu sorularla nitel değerlendirmeler alınmıştır. Bununla birlikte annelerden ön testte programdan beklentilere ve kendilerine yönelik nitel değerlendirmelerin alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak izlem ölçümünde de program değerlendirmeye yönelik nitel ölçümlerin alınması önerilebilir. Diğer bir ifadeyle ön testte ve izlem ölçümünde ayrıntılı bir nitel değerlendirme formunun oluşturulmasının yararlı olacağı belirtilebilir. Ayrıca benzer bir nitel değerlendirmenin ön testte, son testte ve izlem ölçümünde ergenlerden de alınması önerilebilir.

5.2. Müdahale Programının Uygulanmasına Yönelik Öneriler

EDA programı yapılandırılmış ve uygulayıcı el kitabı olan bir müdahale programıdır. Programın içeriği ve etkinlikler kuramsal alanyazın doğrultusunda oluşturulmuştur. Bununla birlikte programın ülkemizde uygulanmasına yönelik bazı düzenlemeler yapılabileceği düşünülmektedir. Öncelikle son test ölçümlerinde alınan programa ilişkin nitel değerlendirmelerde katılımcıların programın içeriğini büyük oranda faydalı buldukları görülmüştür. Ayrıca her oturumun sonunda katılımcıların programa ilişkin geri bildirimleri sözel olarak alınmıştır. Katılımcıların geri bildirimleri ve uygulayıcının notları doğrultusunda programa yönelik bazı öneriler belirlenmiştir. Katılımcılar uygulamanın sonunda programın zamana yayılarak en azından sekiz hafta şeklinde uygulanmasının öğrenilen bilgileri sindirmek açısından daha yararlı olacağını belirtmiştir. EDA programının uygulayıcı el kitabında da katılımcı gruba göre programın sekiz oturum şeklinde yapılabileceğine değinilmektedir. Aynı zamanda duygu koçluğu adımlarının pratik edilmesi için daha fazla zamana ihtiyaç olabileceği belirtilmektedir (Havighurst ve ark., 2022). Bu kapsamda programın sekiz haftaya yayılarak uygulanmasına yönelik düzenlemeler yapılabilir. Buna ek olarak katılımcılar programın içeriğinde bazı başlıkların yer almasının da faydalı olacağını ifade etmiştir. Buna göre sınır koyma, ergenlikte cinsellik üzerine konuşma, ebeveynler arası tutarlılık gibi başlıkların detaylı bir şekilde üzerinde durulmasının yararlı olacağını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar programa babalarla birlikte katılmanın aile içinde tutarlı ebeveynlik için daha faydalı olacağına yönelik geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Ebeveynlerin duygu sosyalleştirmesine yönelik programlarda anne ve babanın farklı gruplara davet edilerek program etkililiğinin babalarla da değerlendirilmesi önerilmektedir (Wilson ve ark., 2014). Buna ek olarak anne baba karışık gruplarda baba katılımcıların azınlıkta olduğu durumlarda, baba katılımcıların programa devam etmediği gözlemlenmiştir (Akay Tunal, 2024). Duygu sosyalleştirme temelli uygulamalarda baba katılımcıların ebeveynlikle ilgili konuları hemcinsleriyle daha rahat konuşabildikleri görülmüştür. Bu bağlamda babalara özel program geliştirilmiştir (Wilson ve ark., 2016). Bu bilgiler ışığında program anne ve babanın çift olarak birlikte katılabileceği ya da ayrı sadece babalardan oluşan gruplar şeklinde uygulamalar planlanabilir. Alanyazında müdahale programlarının bitiminden sonra ihtiyaç

doğrultusunda güçlendirme oturumlarının yapılması önerilmektedir (Çorapçı ve Doğan, 2023). Bunlara ek olarak senaryolu ve senaryosuz rol canlandırmaları EDA programının önemli bir parçasıdır. Katılımcıların önerileri doğrultusunda özellikle kültüre uygun senaryolu rol canlandırma örneklerinin sayısının arttırılmasının da yararlı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda öfke oturumunda annelerin üst duygu yaklaşımlarını fark etmeye ilişkin zorluk yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu oturumda anneler ergenlerin öfkesine yanıt verme ve problem çözme aşamasına geçmeden duygularla kalabilme (duygu koçluğunun ilk dört adımı) konularını da içselleştirmekte zorluk yaşamıştır. Bu bağlamda öfke oturumunda üst duygu yaklaşımlarına ve ergenlerin öfkesine yanıt vermeye yönelik kültüre özgü egzersizlerin veya ev etkinliklerinin eklenmesinin faydalı olabileceği ifade edilebilir. Ayrıca bu çalışmada program sonrası bir güçlendirme oturumu yapılmıştır. Katılımcılar ise daha kısa aralıklara birkaç güçlendirme oturumunun öğrenilen bilgileri tazelemek açısından daha faydalı olacağını ifade etmiştir. Bu bağlamda program sonrası üç ay arayla iki güçlendirme oturumu yapılabilir. Kısaca EDA programı sekiz oturum ve anne baba katılımının birlikte olabileceği şekilde planlanabilir. Aynı zamanda program sonrası yaklaşık üç ay arayla iki güçlendirme oturumu yapılarak öğrenilen bilgiler tazelenabilir. Son olarak programın yüz yüze uygulanması ve yukarıda belirtilen öneriler çerçevesinde etkililiğinin incelenmesi önerilebilir.

5.3. Çalışmanın Güçlü Yanları ve Sınırlılıkları

Bu tez çalışmasının birçok güçlü yönü bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde ergenlerde duygu düzenlemeye yönelik çeşitli müdahale programları bulunmaktadır. Ancak ülkemizde bu dönemde ebeveynlerde duygu sosyalleştirmeye yönelik bir program olmadığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın ilk güçlü yanı ergenlik döneminde ebeveynlerde duygu sosyalleştirmeyi destekleyen ve içeriği kapsamlı alanyazın incelemeleri sonucunda oluşturulmuş olan bir programın uygulanmasıdır. Müdahale programlarına yönelik alanyazında programların sağlam bir kuramsal alt yapıya sahip olmasının ve çalışma sonuçlarını dikkate alarak oluşturulmasının etkililiğinin kanıtlanması açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Çorapçı ve Doğan, 2023). Ayrıca EDA programının ayrıntılı bir şekilde yapılandırılmış bir el kitabı

bulunmaktadır. Müdahale programlarının el kitabının olması programın herkes tarafından aynı şekilde uygulanması ve uygulayıcılar için yol gösterici olması açısından önemli olmaktadır. Aynı zamanda program el kitabının olması farklı kültüre ve farklı gruplara uygulama açısından kolaylık sağlamaktadır (Gottfredson ve ark., 2015; Spoth ve ark., 2013). EDA programının sağlam yapılandırılmış bir el kitabının olması bu çalışmanın ikinci güçlü yanı olarak kabul edilebilir.

Programın bir diğer güçlü yanı hem annelerden hem de ergenlerden ölçüm alınmasıdır. Müdahale programlarına ilişkin etkililik çalışmalarında uygulama sürecinde karşılaşılan birtakım zorluklarla birlikte veri toplama aşamasının da bazı zorluklar içerdiği belirtilmektedir. Bu zorluklarla birlikte ölçüm yanlılığını kontrol etmek amacıyla birkaç kaynaktan veri toplamanın önemli olduğunun altı çizilmektedir (Akay Tunal, 2024). Bu doğrultuda bu çalışmada da ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarına yönelik hem anne hem de ergen değerlendirmesi alınmıştır.

Bunlara ek olarak, EDA programının etkililik çalışmalarında yer almayan bazı değişkenlerin bu tez çalışmasında incelenmiş olması da güçlü bir yanıdır. EDA programına ilişkin çalışmalarda ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin ölçüm alınmadığı göze çarpmaktadır. Aynı zamanda ergen anne ilişkilerine yönelik ölçüm alınmadığı da dikkati çekmektedir. Buna ek olarak ergenlerin olumlu olumsuz duygularının bir arada değerlendirilmediği de görülmektedir (Havighurst ve ark. 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014, 2015). Bu doğrultuda bu tez çalışmasında ergenlerden duygu düzenleme yöntemlerine, anneleriyle ilişkilerine ve olumlu olumsuz duygulara yönelik ölçüm alınmış olması daha kapsamlı bir değerlendirme yapma fırsatı olduğunu göstermektedir.

Programın bir diğer güçlü yanı katılımcı sayısının G-güç (GPower) analizi ile belirlenmesinin ardından müdahale ve kontrol gruplarının oluşturulmuş olmasıdır. Analize göre 42 müdahale ve 42 kontrol grubu olmak üzere 84 katılımcının yeterli olduğu saptanmıştır. Ancak muhtemel katılımcı kayıpları dikkate alınarak çalışmaya 64 müdahale ve 64 kontrol grubu olmak üzere 128 katılımcı ile başlanmıştır. İzlem ölçümünde ise 54 müdahale ve 54 kontrol grubu kalmıştır. Buna göre örneklem sayısının yeterli olduğu görülmektedir.

Ayrıca 6 ay sonra izlem ölçümü alınması da programın önemli bir güçlü yanıdır. EDA programına ilişkin yapılan etkililik çalışmalarında altı ile on iki aylık süreler arasında izlem ölçümleri alınmıştır (Havighurst ve ark. 2015; Kehoe, 2014; Kehoe ve ark., 2013, 2014, 2015). Alanyazında duygu odaklı müdahale programlarında davranış odaklı programlara kıyasla beklenen etkinin gözlemlenmesi için ölçümler arasında en az altı ay olması önerilmektedir (Björk ve ark., 2022). Bu kapsamda altı ay sonra alınan izlem ölçümü alınmasının diğer çalışmalarla paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

Programın bir diğer güçlü yanı müdahale programına bağlılığın (fidelity) değerlendirilmiş olmasıdır. Tüm gruplara aynı uygulamaların yapılması ve uygulamalara göre grupların denk olması açısından programa bağlılığın değerlendirilmesi oldukça faydalı olmaktadır. Aynı zamanda müdahale programının bağlılığına yönelik değerlendirme programın uygulanmasına ilişkin okuyucuya detaylı bilgi de sunmaktadır. Ayrıca programda araştırmacı günlüğü tutulmuştur. Araştırmacı günlüğü, uygulama sırasında katılımcı geri bildirimlerini not etmek ve program işleyişini takip etmek açısından oldukça destekleyici olmaktadır.

Bunlara ek olarak EDA programı el kitabına uygun olarak program uygulamalarında yardımcı uygulayıcının bulunması da programın güçlü bir yanıdır. Yardımcı uygulayıcı rol canlandırmalarının yapılması, katılımcıların çevrim içi platform odalarında yaptığı çalışmaların takip edilmesi, çevrim içi uygulamalarda teknik desteğin sağlanması vb. birçok alanda uygulayıcıya destek olmuştur. Aynı zamanda programa bağlılık formlarını yardımcı uygulayıcı da doldurmuştur ve yardımcı uygulayıcı da araştırmacı günlüğü tutmuştur. Bu sayede uygulamalara ilişkin uzmanlar arası görüş birliğinin olup olmadığı incelenmiştir Ayrıca araştırmacı değerlendirmelerinin tutarlılığını da karşılaştırma imkanı olmuştur.

Programın bir diğer güçlü yanı ise programın içeriğinin çevrimiçi ebeveyn uygulamalarında etkililiği yüksek bulunan program içerikleriyle benzer olmasıdır. Canário ve arkadaşlarının (2024) yaptığı bir meta analiz çalışmada çocukların davranışsal ve duygusal sorunlarına yönelik çevrimiçi ebeveynlik programları incelenmiştir. Çalışmada çevrimiçi ebeveynlik programlarının çocukların davranışsal ve duygusal sorunları, olumsuz ebeveynlik tutumları ve ruh sağlığı üzerinde orta düzeyde

etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu açıdan çevrimiçi uygulamalar, çocukların davranışsal ve duygusal sorunları, olumsuz ebeveynlik tutumları ve ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir araç olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak sosyal öğrenme kuramını ve ebeveyn özbakımını temel alan çevrimiçi programların en güçlü etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Canário ve ark., 2024). EDA programının içeriği de Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1977) temelinde oluşturulmuştur (Kehoe, 2014) ve uygulamalarda ebeveyn özbakımını destekleyen etkinliklere yer verilmektedir. Bu doğrultuda EDA programı içeriğinin çevrimiçi ebeveynlik programlarında en etkili bulunan içeriklerle paralellik gösterdiği düşünölmektedir.

Son olarak çalışmanın önemli bir güçlü yanı program sonrasında ölçömler alındıktan sonra güçlendirme oturumu yapılmasıdır. Müdahale programlarına ilişkin alanyazında uygulama sonrasında ihtiyaçları dikkate alarak güçlendirme oturumları planlanmasının programın etkisini sürdürmek açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Çorapçı ve Doğan, 2023). Bu bağlamda bu çalışmada annelerin ihtiyaçlarını dikkate alarak bir güçlendirme oturumu yapılmıştır.

Çalışmanın güçlü yanlarının yanında bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan ilki sadece annelere uygulanmış olmasıdır. Alanyazında duygu sosyalleştirme uygulamalarında baba katılımının düşük olduğu ve bir süre sonra babaların çalışmadan ayrıldığı belirtilmektedir (Wilson ve ark, 2014, 2016). Bu durum göz önünde bulundurularak bu çalışma sadece annelere uygulanmıştır. Bu nedenle sonuçların genellenebilirliği sadece annelerle sınırlandırılmaktadır. İkinci olarak uygulamalara motivasyonu yüksek katılımcılar katılmıştır. Çalışmaya katılımcılar yayınlanan bir duyuru afişi ile başvuru yapmıştır. Bu durumda çalışmada halihazırda ebeveynlik eğitime katılmaya istekli katılımcıların yer aldığı düşünölmektedir. Yine bu durum genellenebilirlik açısından sınırlılık yaratabilmektedir. Üçüncü sınırlılık katılımcıların eğitim durumlarına yöneliktir. Bu çalışmada yer alan katılımcıların eğitim durumu lise ve üstü olarak dağılım göstermektedir. Sonuçların genellenebilirliği açısından bu durumun bir sınırlılık yaratabileceği düşünölmektedir. Dördüncü sınırlılık katılımcı özelliklerinin homojen olmasına ilişkindir. Çalışmada yer alan annelerin sosyodemografik özellikleri benzerdir. Programın etkisinin farklı özellikteki katılımcı

gruplarına genellenebilirliği açısından bu homojen dağılımın bir sınırlılık oluşturabileceği belirtilebilir. Beşinci sınırlılık ergenlerin dışsallaştırma sorunlarına yönelik değerlendirmede kullanılan ölçüm aracıyla ilişkilidir. Bu çalışmada ergenlerde davranım sorunu Güçler Güçlükler Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Davranım sorunu alt boyutunun ölçeğin Türkçe uyarlama formunda Cronbach Alfa değeri .50'dir. Bu çalışmada ön testte .52, son testte .53 ve izlemde .56 olarak saptanmıştır. Davranım sorunu alt boyutunun Türkçe formunda ve bu çalışmada Cronbach Alfa kat sayısının düşük olması çalışmanın güvenilirliği açısından sınırlılık olarak düşünülebilir. Altıncı sınırlılık alınan ölçümlerin uzun olmasına yöneliktir. Çalışmada yer alan katılımcılar alınan ölçümlerdeki anketlerin soru sayısının çok fazla olduğunu; bu durumun anketleri yanıtlama motivasyonlarını düşürdüğünü belirtmiştir. Katılımcılar özellikle ergenlerin anketleri doldururken sıkıldıklarını; bu nedenle isteksizce ölçümleri tamamladığını ifade etmiştir. Bu durumda ölçümlerin sonlarına doğru düşük motivasyonla ifadelerin yanıtlanmış olabileceği düşünülmektedir. Yedinci sınırlılık izlem ölçümünün süresine yöneliktir. Bu çalışmada yaklaşık altı ay sonra izlem ölçümü alınmıştır. Bu sürenin programdan beklenen etkileri gözlemlemek için yeterli olup olmadığı net değildir. Bu bağlamda bir süre sonra bir takip ölçümünün alınmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Sekizinci olarak alınan ölçümler öz bildirime dayanmaktadır, katılımcıların ölçekleri şeffaf yanıtladıkları varsayılmaktadır. Fakat bu durumun uygulamanın etkililik sonuçlarında sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Dokuzuncu sınırlılık sadece son testte nitel değerlendirme alınmasına yöneliktir. Bu çalışmada sadece program sonrası nitel değerlendirme alınmıştır; ancak programın öncesinde ve izlem ölçümünde de nitel değerlendirme alınmasının karşılaştırma yapabilmek için faydalı olacağı düşünülmektedir. Son olarak program çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Çevrimiçi uygulamaların ulaşılabilirlik açısından olumlu tarafları olduğu düşünülmektedir. Ayrıca daha önce değinildiği üzere alanyazında çevrimiçi ebeveynlik programlarının da yüz yüze programlar kadar etkili olduğu belirtilmektedir (Canário ve ark., 2024; Leijten ve ark., 2024). Oturumlar süresince katılımcılar da çevrimiçi uygulamaların kolaylık sağladığına değinmiştir. Bununla birlikte bazı katılımcıların çevrimiçi uygulamalarda sıkıldıkları, dikkat ve motivasyonlarının olumsuz etkilendiği

belirtilmektedir (Akay Tunal, 2024). Bu doğrultuda çevrimiçi uygulamanın sınırlılık yaratmış olabileceği dikkate alınabilir.

Sonuç olarak yukarıda belirtilen bazı sınırlılıkların yanında bu çalışmanın önemli güçlü yanları olduğu görülmektedir. İlk olarak EDA programının Türkiye'ye uyarlandığı ve etkililiğinin incelendiği ilk çalışma olması ayrı bir önem arz etmektedir. Bunun yanında ergenlik döneminde ebeveynlere uygulanan duygu odaklı bir program olması bu alandaki kısıtlı çalışmalar içinde bu programın öne çıkarmaktadır. Bunlara ek olarak annelerle birlikte ergenlerden kendi duygu düzenleme yöntemlerine ilişkin değerlendirmelerin alınması da diğer EDA çalışmalarına kıyasla bu çalışmaya farklılık katmaktadır. Sonuçlara göre programın ergen annelerinde destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme yaklaşımlarının azalması ve ergenlerin içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının azalması noktasında katkılarının olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin artması ve anneleri ile ilişkilerde yakınlık ve desteğin artması alanlarında da programın katkıları olduğu göze çarpmaktadır. Yukarıda belirtilen öneriler doğrultusunda programda yapılacak düzenlemelerle birlikte programın yaygınlaştırılmasının ebeveynlerin duygusal yetkinliğinin artması ile birlikte sağlıklı ergen gelişimi ve ergen ebeveyn ilişkisinin desteklenmesi açısından önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, I. H., Ahmetoğlu, E., Özer, İ. B. ve Yağlı, Ş. N. (2019). Direct and indirect contributions of child difficult temperament and power assertive parental discipline to Turkish children's behaviour problems. *Early Child Development and Care*, 1–14. <https://doi:10.1080/03004430.2019.1698561>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment. Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Ak, S., Cenkseven Önder, F. ve Yılmaz, Y. (2023). Ergenlerde Reaktif-proaktif Saldırganlığı Yordamada Kişilik Özellikleri, Duygusal ve Davranışsal Sorunların Rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32(1), 207-226 <https://doi10.35379/cusosbil.1159729>
- Akay Tunal, E. (2024). Duygu, Düşünce ve Davranışlarımı Yönetiyorum (3D) Programının Etkililiğinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akman, H. (2019). 11-14 yaş çocukların Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne-Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ile İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237.
- Allemand, M., Steiger, A. E. ve Fend, H. A. (2014) Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood. *Journal of Personality*, 83(2), 229-241. <https://doi:10.1111/jopy.12098>

Altmaier, E. ve Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program.

Journal of Clinical Psychology, 63(12), 1231-1238.

Assemany, A. E. ve McIntosh, D. E. (2002). Negative treatment outcomes of behavioral parent training programs. *Psychology in the Schools*, 39(2), 209.

Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme.

Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(1):163-213.

Atalay, Z. (2018). *Mindfulness Şimdi ve Burada*, İstanbul: Psikonet Yayınları

Atay, Z. S. (2009). Annelerde duygulanım ve erken çocukluk dönemindeki duygusal sosyalizasyonu. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul

Aydın, B. (2004). Çocuk ve Ergen Psikolojisi. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Aydın, F. (2010). Maternal emotion regulation, socio-economic status and social context

as predictors of maternal emotion socialization practices. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Baker, J. K., Fenning, R. M. ve Crnic, K. A. (2011). 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.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bardeen, J. R., Stevens, E. N., Murdock, K. W. ve Lovejoy, M. C. (2013). A preliminary

investigation of sex differences in associations between emotion regulation difficulties and higher-order cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 55, 70-75.

Baron-Cohen, S., Golan, O., Wheelwright, S., Granader, Y. ve Hill, J. (2010). Emotion Word Comprehension from 4 to 16 Years Old: A Developmental Survey. *Frontiers in Evolutionary Neuroscience*, 2. <https://doi:10.3389/fnevo.2010.00109>

Başkale, H. ve Bahar, Z. (2008). Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramıyla İlgili Bir Gözden Geçirme. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(2), 133-147.

Baydar, N. ve Akçınar, B. (2023). Pozitif Ergen Gelişimi (PERGEL) Müdahale Programından Öğrendiklerimiz. F. Çorapçı ve A. Doğan (Ed.). *Çocuk ve Ergenler için Önleyici Müdahale Programları* içinde (s.397-420). Nobel Yayıncılık

Becht, M. C. ve Vingerhoets, J. J. M. (2002). Crying and mood change: A cross-cultural study. *Cognition and Emotion*, 16(1), 87-101. <https://doi.org/10.1080/02699930143000149>

Beck, J. E. (2008). A developmental perspective on functional somatic symptoms. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(5), 547-562. <https://doi:10.1093/jpepsy/jsm113>

Belfer, M. L. (2008). Child and adolescent mental disorders: The magnitude of the problem across the globe. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(3), 226-236 <https://doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01855.x>

Benn, R., Akiva, T., Arel, S. ve Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5).

Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V. ve Seifritz, E. (2012).

Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 931–937. <https://doi:10.1016/j.jbtep.2011.09.009>

Berking, M. ve Lukas, C. A. (2015). The Affect Regulation Training (ART): A transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64–69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>

Bintaş Zörer, P. ve Yorulmaz, O. (2022). Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 14(2): 195-206. <https://doi:10.18863/pgy.972675>

Björk, R. F., Bolstad, E., Pons, F. ve Havighurst, S. S. (2022) Testing TIK (Tuning in to Kids) with TEC (Test of Emotion Comprehension): Does enhanced emotion socialization improve child emotion understanding? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 78, 101368.

Blackwell, L., Trzesniewski, K. ve Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence

predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246–263. <https://doi.org/10.1111/j.14678624.2007.00995.x>

Blakemore, S.-J. ve Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187-207. <https://doi:10.1146/annurev-psych-010213-115202>

Blanchard-Fields, F. ve Coats, A. H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44(6), 1547–1556. <https://doi.org/10.1037/a0013915>

- Bowers, E. P., Gestsdottir, S., Geldhof, G. J., Nikitin, J., von Eye, A. ve Lerner, R. M. (2011). Developmental trajectories of intentional self regulation in adolescence: The role of parenting and implications for positive and problematic outcomes among diverse youth. *Journal of Adolescence*, 34(6), 1193–1206. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2011.07.006>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss (Vol. 1). Random House.
- Bowlby, J. (2013). Bağlanma. (2. Baskı). (Tuğrul Veli Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Brenning, K. M. ve Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, 20(1), 107-123.
- Brenning, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., De Clercq B. ve Antrop, I. (2021). Emotion Regulation as a Transdiagnostic Risk Factor for (Non)Clinical Adolescents' Internalizing and Externalizing Psychopathology: Investigating the Intervening Role of Psychological Need Experiences. *Child Psychiatry & Human Development*, 53, 124-136.
- Brooks-Gunn, J., Graber, J. A. ve Paikoff, R. L. (1994). Studying links between hormones and negative affect: Models and measures. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 469-486.
- Brumariu, L. E. ve Kerns, K. A. (2010). Parent–child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: A review of empirical findings and future directions. *Development and Psychopathology*, 22(01).
- Bryant, B. K. (2014). An Index of Empathy for Children and Adolescents. *Child Development*, 53(2), 413-425.
- Burke, K., Brennan, L. ve Roney, S. (2010). A randomised controlled trial of the efficacy

of the ABCD Parenting Young Adolescents Program: rationale and methodology. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(1).

<https://doi.org/10.1186/1753-2000-4-22>

Burke, K., Brennan, L. ve Cann, W. (2012). Promoting protective factors for young

adolescents: ABCD Parenting Young Adolescents Program randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1315-1328.

Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum (9. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Campo, J. V. (2012). Annual research review – functional somatic symptoms and

associated anxiety and depression: Developmental psychopathology in pediatric practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53, 575-592.

<https://doi:10.1111/j.1469-7610.2012.02535.x>

Campos, J. J. (1984). A new perspective on emotions. *Child Abuse & Neglect*, 8(2), 147–

156. [https://doi:10.1016/0145-2134\(84\)90004-8](https://doi:10.1016/0145-2134(84)90004-8)

Canário, A.C., Pinto, R., Silva-Martins, M., Rienks, K., Kömürcü Akik, B., Stanke, K.M.,

David, O., Kızıltepe, R., Melendez-Torres, G.J., Thongseiratch, T. ve Leijten, P.

(2024). Online Parenting Programs for Children's Behavioral and Emotional Problems: a Network Meta-Analysis. *Prevention Science*,

<https://doi.org/10.1007/s11121-024-01735-1>

Casey, B. J., Jones, R. M. ve Somerville, L. H. (2011). Braking and accelerating of the

adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 21-33.

<https://doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00712.x>

Cassidy, J. (1994). Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships.

- Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2/3), 228.
<https://doi:10.2307/1166148>
- Castro, F. G., Barrera, Jr., M. ve Martinez, Jr., C. R. (2004). The Cultural Adaptation of Prevention Interventions: Resolving Tensions Between Fidelity and Fit. *Prevention Science*, 5(1), 41–45. <https://doi:10.1023/b:prev.0000013980.124>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S. ve Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5(1), Article 15. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.515a>
- Chacko, A., Jensen, S.A., Lowry, L.S., Cornwell, M., Chimklis, A., Chan, E., Lee, D. ve
Pulgarin, B. (2016). Engagement in Behavioral Parent Training: Review of the Literature and Implications for Practice. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 19, 204– 215 <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0205-2>
- Chaplin, T. M., Cole, P. M. ve Zahn-Waxler, C. (2005). Parental socialization of emotion expression: gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 5(1), 80.
- Chen, F., Lin, H. ve Li, C. (2012). The role of emotion in parent-child relationships: Children's emotionality, maternal meta-emotion, and children's attachment security. *Journal of Child and Family Studies*, 1-8.
- Chu, J. T. W., Bullen, P., Farruggia, S. P., Dittman, C. K. ve Sanders, M. R. (2014). Parent and Adolescent Effects of a Universal Group Program for the Parenting of Adolescents. *Prevention Science*, 16(4), 609–620. <https://doi:10.1007/s11121-014-0516-9>
- Cicchetti, D. ve Hinshaw, S. P. (2002). Prevention and intervention science:

- Contributions to developmental theory. *Development and Psychopathology*, 14, 667-671. <https://doi:10.1017/S0954579402004017>
- Cicchetti, D. ve Rogosch, F.A. (2002). A Developmental Psychopathology Perspective on Adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (1), 6-20. <https://doi:10.1037//0022-006X.70.1.6>
- Claro, S., Paunesku, D. ve Dweck, C. S. (2016). Growth Mindset Tempers the Effects of Poverty on Academic Achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113, 8664-8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Clarke, C. ve Harrison, D. (2001). The Needs Of Children Visiting On Adult Intensive Care Units: A Review Of The Literature And Recommendations For Practice. *Journal Of Advanced Nursing*, 34 (1), 61-68.
- Clément, F. ve Dukes, D. (2017). Social Appraisal and Social Referencing: Two Components of Affective Social Learning. *Emotion Review*, 9(3), 253–261. <https://doi:10.1177/1754073916661634>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T. ve Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2)
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The Development of Emotion

- Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Cole, P. M., Ramsook, K. A. ve Ram, N. (2019). Emotion dysregulation as a dynamic process. *Development and Psychopathology*, 31, 1191–1201. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000695>
- Cole, P. M., Teti, L. O. ve Zahn–Waxler, C. (2003). Mutual emotion regulation and the stability of conduct problems between preschool and early school age. *Development and Psychopathology*, 15(1), 1-18.
- Colegrove, V. M., Havighurst, S. S., & Kehoe, C. E. (2019). Emotion regulation during conflict interaction after a systemic music intervention: Understanding changes for parents with a trauma history and their adolescent. *Nordic Journal of Music Therapy*, 1–21. <https://doi:10.1080/08098131.2019.1616807>
- Colle, L. ve Del Giudice, M. (2011). Patterns of attachment and emotional competence in middle childhood. *Social Development*,
- Côté, J. E. (2009). Identity Formation and Self-Development in Adolescence. Handbook of Adolescent Psychology. <https://doi:10.1002/9780470479193.adlpsy001010>
- Crockenberg, S. C. ve Leerkes, E. M. (2004). Infant and Maternal Behaviors Regulate Infant Reactivity to Novelty at 6 Months. *Developmental Psychology*, 40(6), 1123–1132. <https://doi:10.1037/0012-1649.40.6.1123>
- Çokluk, O., Sekercioglu, G. ve Büyüköztürk, S. (2010). Sosyal bilimler için çok degiskenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. Pegem Akademi.
- Çorapçı, F., Aksan, N. ve Yağmurlu, B. (2012). Socialization of Turkish children's emotions: Do different emotions elicit different responses? *Global Studies of Childhood*, 2(2), 106-116. <https://doi.org/10.2304/gsch.2012.2.2.106>

- Çorapçı, F. ve Doğan, A. (2023). Önleme Biliminde Önemli İlkeler. F. Çorapçı ve A. Doğan (Ed.). *Çocuk ve Ergenler için Önleyici Müdahale Programları* içinde (s.1-20), Nobel Yayıncılık.
- Çölümlü, G.M. (2014). The Psychometric Properties of the Revised Manifest Anxiety Scale-2 in a Turkish Sample (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dearing, K. F., Hubbard, J. A., Ramsden, S. R., Parker, E. H., Relyea, N., Smithmyer, C. M. ve Flanagan, K. D. (2002). Children's Self Reports About Anger Regulation: Direct and Indirect Links to Social Preference and Aggression. *Merrill-Palmer Quarterly*, 48(3), 308–336. <https://doi:10.1353/mpq.2002.0011>
- Debaryshe, B. D. ve Fryxell, D. (1998). A developmental perspective on anger: Family and peer contexts. *Psychology in the Schools*, 35 (3), 205-216.
- Demir, S. (2024). Duygular ve Duygu Kuramları. E. İnanc ve E. Yücel (Ed.), *Psikoloji Penceresinden Duygular: Kuramdan Uygulamaya* içinde (s.3-31). Ankara, Nobel Akademik yayıncılık
- Demirpençe Seçinti, D. ve Akkın Gürbüz, H. G. (2021). 11-14 Yaş Arası Erken Ergenlerde Mizaç Özelliklerinin İçselleştirme ve Dışsallaştırma Problemleri ile İlişkisi. *Türk J Child Adolesc Ment Health*, 28(2):117-123 <https://doi:10.4274/tjcamh.galenos.2020.86580>
- Demos, J. ve Demos, V. (1969). Adolescence in Historical Perspective. *Journal of Marriage and Family*, 31(4), 632–638. <https://doi.org/10.2307/349302>
- Denham, S. A., Cook, M. ve Zoller, D. (1992). 'Baby looks very sad.' Implications of conversations about feelings between mother and preschooler. *British Journal of Developmental Psychology*, 10, 301-315.

- Denham, S. A., ve Auerbach, S. (1995). Mother-child dialogue about emotions and preschoolers' emotional competence. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 121(3), 313–337.
- Denham, S., ve Kochanoff, A. T. (2002). Parental contributions to preschoolers' understanding of emotion. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 311–343. https://doi.org/10.1300/J002v34n03_06
- Denham, S. A., Bassett, H. H., ve Wyatt, T. (2007). The Socialization of Emotional Competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization: Theory and research* (pp. 614–637). The Guilford Press.
- Denham, S., Bassett, H., Thayer, S., Mincic, M., Sirotkin, Y. ve Zinsser, K. (2012). Observing Preschoolers' Social-Emotional Behavior: Structure, Foundations, and Prediction of Early School Success. *The Journal of genetic psychology*. 173, 246-78. <https://10.1080/00221325.2011.597457>.
- Denham, S. A. (2019). Emotional competence during childhood and adolescence. In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of emotional development* (pp. 493–541). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_20
- Denham, S. A. (2023). *The Development of Emotional Competence in Young Children*. New York, NY: Guilford.
- De Oliveira, C. A., Neufeld Bailey, H., Moran, G., ve Pederson, D. R. (2004). Emotion socialization as a framework for understanding the development of disorganized attachment. *Social Development*, 13(3), 437-467.
- De Vignemont, F. ve Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, 10(10), 435–441. <https://doi:10.1016/j.tics.2006.08.008>
- Dowell, K. A., ve Ogles, B. M. (2010). The effects of parent participation on child

psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 39(2), 151–162.
<https://doi.org/10.1080/15374410903532585>

Dozois, D. J. A., Seeds, P. M., ve Collins, K. A. (2009). Transdiagnostic approaches to the prevention of depression and anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(1), 44-59. <https://doi:10.1891/0889-8391.23.1.44>

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., ve Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, online first.

Duncombe, M. E., Havighurst, S. S., Holland, K. A., & Frankling, E. J. (2012). The contribution of parenting practices and parent emotion factors in children at risk for disruptive behavior disorders. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(5), 715-733.

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

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. ve Schellinger, K. B.

(2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Duy, B. ve Yılmaz, M.A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye

uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.

Eisenberg, N. (1998). The socialization of socioemotional competence. In D. Pushkar (Ed.), *Improving competence across the lifespan: Building interventions based on theory and research*. New York: Plenum Press.

Eisenberg, N., Cumberland, A. ve Spinrad, T.L. (1998). "Parental Socialization Of Emotion." *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.

Eisenberg, N. (2006) empathy related responding and prosocial behavior. In *Empathy and*

Fairness: Novartis Foundation Symposium, 278, Volume 278.

Eisenberg, N., VanSchyndel, S.K. ve Claire Hofer (2015). The association of maternal socialization in childhood and adolescence with adult offsprings' sympathy/caring. *Developmental Psychology*, 15(1) 7-16.

Elsayed, N. M., Vogel, A. C., Luby, J. L. ve Barch, D. M. (2021). Labeling emotional stimuli in early childhood predicts neural and behavioral indicators of emotion regulation in late adolescence. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(1), 89-98

Ender Sarıçalı, Z. (2020). *Duygu Düzenleme Programının Ön Ergenlerin Duygu Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi (Doktora Tezi)*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ersay, E. (2014). Parental Socialization of Emotion: How Mothers Respond to their Children's Emotions in Turkey. *The International Journal of Emotional Education*, 6(1), 33-46.

Eryılmaz, A. ve Mammadov, M. (2016). Ergen-Ebeveyn Ölçeğinin Psikometrik

Önceliklerinin İncelenmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 23(3).

Eryüksel, G. N. (1996). Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri,

bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ege

Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eslek, D. (2024). Üniversite Öğrencilerine Yönelik Geliştirilen Dayanıklılığı Destekleme

Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Evans, G. W. (2003) A multimethodological analysis of cumulative risk and allostatic

load among rural children. *Developmental Psychology*, 39, 924–933.

Faber, A. ve Mazlish, E. (2019). Konuş ki Gençler Dinlesin, Dinle ki Gençler Konuşsun,

(Türkçe çeviri), Epsilon yayın evi.

Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., ve Martin, C. L. (2001). Parental coping with

children's negative emotions: Relations with children's emotional and social responding. *Child Development*, 72(3), 907-920.

FeldmanHall, O. ve Chang, L. J. (2018). Social Learning: Emotions Aid in

Optimizing Goal-Directed Social Behavior. *Goal-Directed Decision Making*, 309–330. <https://doi:10.1016/b978-0-12-812098-9.00014-0>

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. ve Pizarro, D. (2006). The role of

emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1), 16-27.

- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE Publications Limited
- Fisher, L. ve Feldman, S. S. (1998). Familial antecedents of young adult health risk behavior: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12(1), 66–80. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.12.1.66>
- Flannery, D. J., Montemayor, R., Eberly, M. ve Torquati, J. (1993). Unraveling the ties that bind: Affective expression and perceived conflict in parent adolescent interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 495-509. <https://doi:10.1177/0265407593104002>
- Formoso, D., Gonzales, N. A. ve Aiken, L. S. (2000). Family conflict and children's internalizing and externalizing behavior: protective factors. *American Journal of Community Psychology*, 28(2), 175-200.
- Frankenberger, K. DK. (2000). Adolescent egocentrism: a comparison among adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 23(3), 343–354. <https://doi:10.1006/jado.2000.0319>
- Gale Dolgin, K. (2014). *Ergenlik Psikolojisi Gelişim, İlişkiler ve Kültür*, (Türkçe çeviri) Kaknus Psikoloji.
- Gallese, V. (2003a). The Roots of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis and the Neural Basis of Intersubjectivity. *Psychopathology*, 36(4), 171–180. <https://doi:10.1159/000072786>
- Gallese, V. (2003b). The manifold nature of interpersonal relations: the quest for a common mechanism. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 358(1431), 517–528. <https://doi:10.1098/rstb.2002.1234>
- Garber, J. (2006). Depression in children and adolescents: Linking risk research and prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 31, 104-125. <https://doi:10.1016/j.amepre.2006.07.007>

- Garnefski, N., Kraaij, V., ve van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619–631. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2004.12.009>
- Garner, P. W. (2010). Emotional Competence and its Influences on Teaching and Learning. *Educational Psychology Review*, 22(3), 297–321. <https://doi:10.1007/s10648-010-9129-4>
- Garner, P. W., Dansmore, J. C. ve Southam-Gerrow, M. (2008). Mother-child conversations about emotions: Linkages to child aggression and prosocial behavior. *Social Development*, 17(2), 259–277.
- Garver, M.S. ve Mentzer, J.T. (1999). Logistics research methods: Employing structural equation modeling to test for construct validity. *Journal of Business Logistics*, 20(1), 33-57.
- Giannotta, F., Ortega, E., ve Stattin, H. (2013). An attachment parenting intervention to prevent adolescents' problem behaviors: A pilot study in Italy. *Child and Youth Care Forum*, 42(1), 71-85.
- Gilleland, J., Suveg, C., Jacob, M. L. ve Thomassin, K. (2009). Understanding the medically unexplained: Emotional and familial influences on children's somatic functioning. *Child: Care, Health and Development*, 35(3), 383-390. <https://doi:10.1111/j.1365-2214.2009.00950.x>
- Ginott, H. ve Ginott, A. (2008). Anne Baba ve Çocuk Arasında. (1. Baskı). (Arzu Tüfekçi, Çev.). Okuyan Us Yayınları
- Ginsburg, G. S., ve Schlossberg, M. C. (2002). Family-based treatment of childhood

- anxiety disorders. *International Review of Psychiatry*, 14, 143–154.
<https://doi:10.1080/09540260220132662>
- Ginsburg, G. S., Siqueland, L., Masia-Warner, C. ve Hedtke, K. A. (2004). Anxiety disorders in children: Family matters. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(1), 28-43.
- Goldman, A. (2009). “Mirroring, Simulating, and Mindreading,” *Mind and Language*, 24: 235–252. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0017.2008.01361.x>
- Goldstein, J. (2002). One dharma: The emerging western Buddhism. San Francisco: Harper San Francisco.
- Goleman, D. (2020). Duygusal Zeka. (52. Baskı). (Banu Seçkin Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları
- Goodman, S. H. (2007). Depression in mothers. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1), 107-135.
- Goodman, R. (1997) The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *J Child Psychol Psychiatry*, 38:581-586.
- Gottfredson, D., Cook, T., Gardner, F., Gorman-Smith, D., Howe, G., Sandler, I. ve Zafft, K. (2015). Standards of evidence for efficacy, effectiveness, and scale-up research in prevention science: next generation. *Prevention Science*, 16(7), 893–926. <https://doi.10.1007/s11121-015-0555-x>
- Gottman, J. ve Declaire, J. (2017) *Ebeveynliğin Kalbi: Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*. (Yiğit Ataman, Çev.). Görünmez Adam Yayıncılık
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.

- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1997). Meta-emotion: How families communicate emotionally. Mahway, New Jersey: Lawrence Erlbaum Assoc.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J.J. ve Munoz, R.F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J., Richards, J.M. ve John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health (Eds DK Snyder, J Simpson, JN Hughes):13-35. Washington DC, American Psychological Association.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (pp. 3-26). New York: The Guilford Press.
- Grossmann, K. E. (1999). Old and new internal working models of attachment: The organization of feelings and language. *Attachment & Human Development*, 1(3), 253–269. <https://doi.org/10.1080/14616739900134141>

Gutman, L. M. ve Eccles, J. S. (2007). Stage-environment fit during adolescence:

Trajectories of family relations and adolescent outcomes. *Developmental Psychology*, 43(2), 522–537. <https://doi:10.1037/0012-1649.43.2.522>

Güven, E. (2018). Çocuklarda Duygu Düzenleme Güçlüğü Bağlamında Sistemik Bir Model Önerisi (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Güven, E. ve Erden, G. (2013). A review in the context of emotion socialization. *Turkish*

Journal of Child and Adolescent Mental Health, 20 (2), 119-130.

Güvenir, T., Özbek, A., Baykara, B., Arkar, H., Şentürk, B. ve İncekaş, S. (2008). Güçler

Güçlükler Anketi'nin (GGA) Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri, Çocuk ve Genç Ruh Sağlığı Dergisi, 15(2).

Halberstadt, A. G. (1998). Of models and mechanisms. *Psychological Inquiry*, 9(4), 290-

294.

Halberstadt, A. G., Denham, S. A. ve Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social Development*, 10(1).

Hall, C. M. ve Bierman, K. L. (2015). Technology-assisted interventions for parents of young children: Emerging practices, current research, and future directions. *Early Childhood Research Quarterly*, 33, 21–32. <https://doi:10.1016/j.ecresq.2015.05.003>

Havighurst, S. S., Harley, A. ve Prior, M. (2004). Building preschool children's emotional competence: A parenting program. *Early Education and Development*, 15(4), 423-448.

Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E. ve Prior, M. R. (2009). Tuning in to Kids:

An emotion-focused parenting program - initial findings from a community trial. *Journal of Community Psychology*, 37(8), 1008-1023. <https://doi:10.1002/jcop.20345>

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. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(12), 1342-1350.

Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D. ve Prior, M. R.

(2013). 'Tuning into Kids': Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry and Human Development* (2), 247. <https://doi:10.1007/s10578-012-0322-1>

Havighurst, S.S, Kehoe, C. E. ve Harley, A. E. (2015). Tuning in to teens: Improving parental responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *Journal of Adolescence* 42, 148-158. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.005>

Havighurst, S. S., Radovini, A., Hao, B. ve Kehoe, C. E. (2020). Emotion-focused parenting interventions for prevention and treatment of child and adolescent mental health problems: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(6), 586–601. <https://doi:10.1097/yco.0000000000000647>

Havighurst, S. S., Choy, R., Ulker, A., Otterpohl, N., Aghaie Meybodi, F., Edrissi, F., Qui, C., Shum, K. K., Radovini, A., Hosn., D. A. ve Kehoe, C. E. (2022). A preliminary evaluation of the cultural appropriateness of the Tuning in to Kids parenting program in Germany, Turkey, Iran and China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10321. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610321>

Helland, S. S., Vira, E. G., Kjøbli, J., Røysamb, E., Bang Nes, R., Kaasbøll, J. ve

- Baardstu, S. (2024). What Emotion Regulation Strategies are Associated with a General Psychopathology Factor (p) in Adolescence? Identifying Possible Transdiagnostic Targets for Intervention. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. <https://doi.org/10.1007/s10802-024-01239-0>
- Hooven, C., Gottman, J. M. ve Katz, L. F. (1995). Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes. *Cognition and Emotion*, 9(2-3), 229–264. <https://doi.org/10.1080/02699939508409010>
- Hourigan, S. E., Goodman, K. L. ve Southam-Gerow, M. A. (2011). Discrepancies in parents' and children's reports of child emotion regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 198-212.
- Huberty, T. J. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents: assessment, intervention and prevention. New York, NY: SpringerHurrell, K. E., <https://doi:10.1007/978-1-4614-3110-7>
- Hunter, E. C., Katz, L. F., Shortt, J. W., Davis, B., Leve, C., Allen, N. B. ve Sheeber, L. B. (2011). How Do I Feel About Feelings? Emotion Socialization in Families of Depressed and Healthy Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(4), 428-441.
- Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115(2), 288–299. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.288>
- İlhan, T. (2018). Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme stratejileri ile çocukların sosyal yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, M. ve Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS Programları Kullanılarak Gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Analizlerine İlişkin Sonuçların Karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5 (2), 26-42.

- Joormann, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M. (2010). Cognition and emotion regulation. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 174–203). The Guilford Press.
- Joussemet, M., Mageau, G. A. ve Koestner, R. (2013). Promoting optimal parenting and children's mental health: A preliminary evaluation of the How-to Parenting Program. *Journal of Child and Family Studies*, 1-16.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kagitcibasi, C. ve Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology*, 54(3), 317-337.
- Katz, L. F. ve Hunter, E. C. (2007). Maternal meta-emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development*, 16(2), 343-360. <https://doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00388.x>
- Katz, L. F., Maliken, A. C. ve Stettler, N. M. (2012). Parental meta-emotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child Development Perspectives*, 6(4).
- Katz, L. F., Shortt, J. W., Allen, N. B., Davis, B., Hunter, E., Leve, C. ve Sheeber, L. (2014). Parental emotion socialization in clinically depressed adolescents: Enhancing and dampening positive affect. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(2), 205-215. <https://doi:10.1007/s10802-013-9784-2>

- Kaya Bican, E. ve Sarıtaş Atalar, D. (2017). Ana Babaların Duygu Sosyalleştirme Uygulamaları ve Erken Çocukluk Döneminde Duygusal ve Sosyal Gelişim. *DTCF Dergisi*, 57 (2), 1364-1387. https://doi.org/10.1501/Dtcfder_00000001566
- Kaya-Kutman, P. (2024). Duygu Düzenleme. E. İnan ve E. Yücel (Ed.), *Psikoloji Penceresinden Duygular: Kuramdan Uygulamaya* içinde (s.179-206). Ankara, Nobel Akademik yayıncılık
- Kazdin, A. E., Kraemer, H. C., Kessler, R. C., Kupfer, D. J. ve Offord, D. R. (1997). Contributions of risk-factor research to developmental psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 17(4), 375-406. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(97\)00012-3](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(97)00012-3)
- Kazi, S. ve Galanaki, E. (2020). Piagetian theory of cognitive development. *Entry in the Encyclopedia of Child and Adolescent Development* (S. Hupp & J. D. Jewell, Chief Eds.). New York, NY: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad364>
- Kehoe, C.E. (2014). Tuning in to Teens: Examining the Efficacy of an Emotion Focused Parenting Intervention in Reducing Pre-adolescents' Internalising Difficulties, The University of Melbourne PhD thesis.
- Kehoe, C.E., Havighurst, S.S. ve Harley, A.E. (2013). Tuning in to Teens: Improving Parent Emotion Socialization to Reduce Youth Internalizing Difficulties. *Social Development*.
- Kehoe, C.E., Havighurst, S.S. ve Harley, A.E. (2014). Somatic Complaints in Early Adolescence: The Role of Parents' Emotion Socialization. *Journal of Early Adolescence*, 35(7), 966-989.
- Kehoe, C.E., Havighurst, S.S. ve Harley, A.E. (2015). Tuning in to Teens: Improving

- Parental Responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *Journal of Adolescence*, 42, 148-158.
- Keltner, D. ve Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi:10.1080/026999399379140>
- Kılıç, Ş. (2014). Ebeveyn duygu sosyalleştirme davranışlarının açıklayıcı bir bağlam içinde daha iyi anlaşılması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 10(2), 511-521.
- Klimes-Dougan, B., Brand, A. E., Zahn-Waxler, C., Usher, B. A., Hastings, P. D., Kendziora, K. T. ve Garside R.B. (2007). Parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age and problem status. *Social Development*, 16(2), 326-342. <https://doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00387.x>
- Kline, R.B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.
- Klucharev, V., Hytönen, K., Rijpkema, M., Smidts, A. ve Fernández, G. (2009). Reinforcement Learning Signal Predicts Social Conformity. *Neuron*, 61(1), 140–151. <https://doi:10.1016/j.neuron.2008.11>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: *An integrative review*. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi:10.1080/02699930802619031>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Kovacs M (1985). The Children's Depression Inventory (CDI). *Psychopharmacol Bulletin*, 21: 995-998.

Kököneyi, G., Kovács, L. N., Szabó, J. ve Urbán, R. (2024). Emotion Regulation Predicts

Depressive Symptoms in Adolescents: A Prospective Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 53:142–158. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01894-4>

Köseler Özen, B. ve Acar, İ.H. (2024). Ebeveynlerin Duygu Sosyalleştirme Bağlamında

Çocukların Duyguları. A. Kapucu ve F. C. Pala (Ed.). *Çocukluktan Yetişkinliğe Duygu ve Biliş* içinde (s.68-92). Nobel Yayıncılık.

Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1), 62-76.

Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H. ve Wilson, S. (2002). Continuity, Stability, and Change in Daily Emotional Experience across Adolescence. *Child Development*, 73(4), 1151–1165. <https://doi:10.1111/1467-8624.00464>

Laursen, B. ve Collins, J. K. (2009). Parent-Child Relationships during Adolescence. In

R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology*, Vol. 2 (pp. 3-42). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

<https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002002>

Lauw, M. S., Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E. ve Northam, E. A. (2014). Improving parenting of toddlers' emotions using an emotion coaching parenting program: A pilot study of Tuning in to Toddlers. *Journal Of Community Psychology*, 42(2), 169-175.

Leijten, P., Rienks, K., Groenman, A. P., Anand, M., Kömürcü Akik, B., David, O.,

Kızıltepe, R., Thongseiratch, T. ve Catarina Canário, A. (2024). Online parenting support: Meta-analyses of non-inferiority and additional value to in-

- person support. *Children and Youth Services Review*, 159, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2024.107497>
- Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Lydersen, S., Neumer, S.-P., Martinsen, K., Holen, S., Patras, J., Adolfsen, F. ve Reinfjell, T. (2019). Does the transdiagnostic EMOTION intervention improve emotion regulation skills in children? *Journal of Child and Family Studies*, 28, 805–813. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01324-1>
- Loop, L., Mouton, B., Stievenart, M. ve Roskam, I. (2017). One or many? Which and how many parenting variables should be targeted in interventions to reduce children's externalizing behavior?. *Behaviour Research and Therapy*, 92, 11-23.
- Lorber, M. F. ve O'Leary, S. G. (2005). Mediated paths to overreactive discipline: mothers' experienced emotion, appraisals, and physiological responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(5), 972-982.
<https://doi:10.1037/0022-006X.73.5.972>
- Lougheed, J. P. ve Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21, 704–721.
- Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E. ve Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 20(5), 561-592. [https://doi:10.1016/S0272-7358\(98\)00100-7](https://doi:10.1016/S0272-7358(98)00100-7)
- Lumley, M. A., Stettner, L. ve Wehmer, F. (1996). How are alexithymia and physical illness linked? A review and critique of pathways. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 505-518. [https://doi:10.1016/S0022-3999\(96\)00222-X](https://doi:10.1016/S0022-3999(96)00222-X)
- Lunkenheimer, E. S., Shields, A. M. ve Cortina, K. S. (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>
- Maliken, A. C. ve Katz, L. F. (2013). Exploring the impact of parental psychopathology and emotion regulation on evidence-based parenting interventions: A transdiagnostic approach to improving treatment effectiveness. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(2), 173-186.
- Mangelsdorf, S. C., Shapiro, J. R. ve Marzolf, D. (1995). Developmental and temperamental differences in emotional regulation in infancy. *Child Development*, 66, 1817-1828.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Masten, A. S. (2004). Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2021, 310–319.
- McCord, B.L. ve Raval, V.V. (2015). Asian Indian Immigrant and White American Maternal Emotion Socialization and Child Socio-Emotional Functioning. *J Child Fam Stud*, <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0227-2>
- McCormick, C. M. ve Mathews, I. Z. (2010). Adolescent development, hypothalamic–pituitary–adrenal function, and programming of adult learning and memory. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 34, 756–765.
<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2009.09.019>
- McElhaney, K. B., Allen, J. P., Stephenson, J. C. ve Hare, A. L. (2009). Attachment and autonomy during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 358–403). John Wiley & Sons, Inc..
<https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001012>
- McKinney, C., Milone, M. C. ve Renk, K. (2011). Parenting and late adolescent

emotional adjustment: Mediating effects of discipline and gender. *Child Psychiatry and Human Development*, 42(4), 463–481.
<https://doi.org/10.1007/s10578-011-0229-2>

Mehrabian, A., Young, A.L. ve Sato, S. (1988). Emotional Empathy and Associated Individual Differences. *Current Psychology: Research & Reviews*, 7 (3) 221-240.

Melnick, S. M. ve Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(1), 73–86. <https://doi.org/10.1023/A:1005174102794>

Meltzoff, A. N. (1995). Understanding the intentions of others: Re-enactment of intended acts by 18-month-old children. *Developmental Psychology*, 31(5), 838–850. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.5.838>

Mesquita, B. ve Boiger, M. (2014). Emotions in context: A sociodynamic model of emotions. *Emotion Review*, 6, 298-302.
<https://doi.org/10.1177/1754073914534480>

Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J. ve Guerra, N. (2017). Emotion Regulation, Coping, and Decision Making: Three Linked Skills for Preventing Externalizing Problems in Adolescence. *Child Development*, 88(2), 417–426.
<https://doi:10.1111/cdev.12734>

Moretti, M. M. ve Holland, R. (2006). The journey of adolescence: Transitions in self

within the context of attachment relationships. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy*. New York: The Guildford Press.

Moretti, M. M. ve Obsuth, I. (2009). Effectiveness of an attachment-focused manualized

intervention for parents of teens at risk for aggressive behaviour: The Connect Program. *Journal of Adolescence*, 32(6), 1347-1357.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388.

Morsünbül, Ü. (2005). Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim

düzeyi açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Morsünbül, Ü., Kaçıra, E. N. ve Özdemir, Ş. N. (2019). Developmental Psychopathology:

An Interdisciplinary Approach to Mental Health. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(4):451-465, <https://doi:10.18863/pgy.487995>

Moses, L. J., ve Carlson, S. M. (2004). Self-regulation and children's theories of mind.

Changing conceptions of psychological life, 127-146.

Mounts, N. S. (2002). Parental management of adolescent peer relationships in context:

The role of parenting style. *Journal of Family Psychology*, 16, (1) ,58-69.

Mrazek, P. ve Haggerty, R. (1994). Reducing the risks for mental disorders: Frontiers for

preventive intervention research. Washington, DC: National Academy Press

Nash, P., Renelli, M., Stillar, A., Streich, B. ve Lafrance, A. (2020). Long-Term

Outcomes of a Brief Emotion-Focused Family Therapy Intervention for Eating Disorders Across the Lifespan: A Mixed-Methods Study. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 54(2), 130–149
<https://cjcrc.ualgary.ca/article/view/62846>

Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E. ve Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. *American Psychologist*, 58(6-7), 449–456.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.449>

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion.

Self and Identity, 2(3), 223-250.

Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A. ve Somerville, L. H.

(2018). The nonlinear development of emotion differentiation: Granular emotional experience is low in adolescence. *Psychological science*, 29(8), 1346-1357.

Offer, D. ve Schonert-Reichl, K.A. (1992). Debunking the myths of adolescence: findings

from recent research. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 31(6):1003-14.
<https://doi:10.1097/00004583-199211000-00001>.

Okur, Z. E. ve Çorapci, F. (2016). Turkish children's expression of negative emotions: Intracultural variations related to socioeconomic status. *Infant and Child Development*, 25(5), 440–458. <https://doi.org/10.1002/icd.1945>

O'Connell, M. E., Boat, T., ve Warner, K. E. (Eds.). (2009). Preventing mental, emotional,

and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities. The National Academies Press.

O’Neal, C. ve Magai, C. (2005). Do parents respond different ways when children feel different emotions? The emotional context of parenting. *Development and Psychopathology*, 17(2), 467– 487.

Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 132-136.

Özdoğan, A. Ç. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Ergenlerde reaktif-proaktif saldırganlık ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği: duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 207-223. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2018.7576>

Özusta, Ş. H. (1995). Çocuklar için Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.

Özyurt, G. (2013). Triple P Olumlu Anne Babalık Eğitiminin Anksiyete Bozukluğu Olan

8-12 Yaş Arası Çocuklarda ve Ebeveynlerde Anksiyete Düzeyi ve Ruh Sağlığı Üzerinde Etkilerinin Araştırıldığı Randomize Kontrollü Bir Çalışma (Tıpta Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Pala, F. C. ve Lewis, C. (2020). Do preschoolers grasp the importance of regulating emotional expression? *European Journal of Developmental Psychology*, <https://doi:10.1080/17405629.2020.1814251>

Pala-Sağlam, Ş. (2024). Duyguların Gelişimsel Arka Planı. E. İnanc ve E. Yücel (Ed.), *Psikoloji Penceresinden Duygular: Kuramdan Uygulamaya* içinde (s. 143-178). Ankara, Nobel Akademik yayıncılık.

Parke, R. D. ve Buriel, R. (2007). Socialization in the Family: Ethnic and Ecological

Perspectives. *Handbook of Child Psychology.*

<https://doi:10.1002/9780470147658.chpsy0308>

Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel

büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.

Pekel Uludağlı, N. ve Sayıl, M. (2009). Orta ve İleri Ergenlik Döneminde Risk Alma

Davranışı: Ebeveyn ve Akranların Rolü, *Türk Psikoloji Yazıları*, 12 (12).

Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. ve Gross J.J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Front Psychol*, 6:160.

Phelps, E., Balsano, A.B., Fay, K., Peltz, J.S., Zimmerman, S.M., Lerner, R.M. ve Lerner,

J. V. (2007) Nuances in Early Adolescent Developmental Trajectories of Positive and Problematic/Risk Behaviors: Findings from the 4-H Study of Positive Youth Development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 473-496. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2006.11.006>

Phillips, K.F.V. ve Power, M. J. (2007). A new selfreport measure of emotion regulation

in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.

Phinney, J. S. (2008). Bridging identities and disciplines: Advances and challenges in

understanding multiple identities. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 120, 97–109. <https://doi:10.1002/cd.218>

Piche, G., Bergeron, L., Cyr, M. ve Berthiaume, C. (2011). Maternal lifetime

depressive/anxiety disorders and children's internalizing symptoms: The importance of family context. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 20, 176-185.

Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science*

Information, 21(4-5), 529–553. <https://doi:10.1177/053901882021004003>

Pons, F., Harris, P. L. ve de Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 127–152.

Premo, J.E. ve Kiel, E.L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4) 782-793.

Pu'scian, A., Bryksa, A., Kondrakiewicz, L., Kostecki, M., Winiarski, M. ve Knapska, E.

(2022). Ability to share emotions of others as a foundation of social learning. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 132, 23–36
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.11.022>

Raikes, H. A. ve Thompson, R. A. (2008). Conversations about emotion in high-risk dyads. *Attachment & Human Development*, 10(4), 359–377.
<https://doi.org/10.1080/14616730802461367>

Raval, V. V., Martini, T. S. ve Raval, P. H. (2010). Methods of, and reasons for, emotional expression and control in children with internalizing, externalizing, and somatic problems in urban India. *Social Development*, 19(1), 93-112.
<https://doi:10.1111/j.1467-9507.2008.00528.x>

Rieffe, C., Terwogt, M. M., Bosch, J. D., Kneepkens, C. M. F., Douwes, A. C. ve

- Jellesma, F. C. (2004). Interaction between emotions and somatic complaints in children who did or did not seek medical care. *Cognition & Emotion*, 21(8), 1630-1646. <https://doi:10.1080/02699930701238495>.
- Rizzolatti, G. ve Sinigaglia, C. (2016). The mirror mechanism: a basic principle of brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(12), 757–765. <https://doi:10.1038/nrn.2016.135>
- Rolock, N., Ocasio, K., White, K., Havighurst, S., Cho, Y., Fong, R., Marra, L. ve Faulkner, M. (2021) Tuning in to Teens (TINT) with adoptive parents and guardians in the US: the replication phase of intervention research, *Journal of Public Child Welfare*, 15:1, 22-51, <https://doi:10.1080/15548732.2020.1846660>
- Roth, J. L. ve Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94–111. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0702_6
- Rosenblum, G. D. ve Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 269–289). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A. ve Witherington, D. (2007). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. *Handbook of Child Psychology*. <https://doi:10.1002/9780470147658.chpsy0305>
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and*

Personality, 9(3), 185–211. <https://doi:10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>

Sanders, M. R., Turner, K. M. T. ve Güvenir, T. (2023). Triple P Olumlu Ana Babalık Programı. F. Çorapçı ve A. Doğan (Ed.). Çocuk ve Ergenler için Önleyici Müdahale Programları içinde (s.441-459). Nobel Yayıncılık.

Sanson, A. V., Havighurst, S. S. ve Zubrick, S. (2011). The science of prevention for children and youth. *Australian Review of Public Affairs*, 10(1), 79-93.

Santangelo, C. (2020). *Ergenlik Bir İlişki Bağlanması*. (Güldehan Aysan. Çev.) Doğan Kitap.

Santrock, J. W. (2020). *Ergenlik (Adolescence)*. (Diğdem Müge Siyez, Çev. Ed.) Nobel Yayın evi

Sarıtaş, D. (2012). Psychological Well-being of Adolescents: Maternal Rearing Behaviors, Basic Personality Traits and Emotion Regulation Processes (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayıl, M., Kumru, A., Bayraktar, F., Özdikmenli Demir, G. ve Kındap, Y. (2008).

Çocukluktan Yetişkinliğe Geçiş Sürecinde Sosyal İlişkilerin Niteliği ve Karakter Oluşumuyla İlişkisi. *Tübitak Projesi*.

Sayıl, M. ve Kındap, Y. (2010). Ergenin anne babadan algıladığı psikolojik kontrol:

Psikolojik kontrol Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği [Turkish adaptation of the Parental Psychological Control Scale(s): A study of validity and reliability]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 62–71.

Scharfe, E. (Ed.). (2003). Stability and change of attachment representations from cradle to grave. New York: The Guilford Press.

Schäfer, J.Ö., Naumann, E., Holmes, E.A., Tuschen-Caffier, B. ve Samson, A.C. (2017).

Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>

Schermelleh-Engel, K. ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Scott, S. ve Dadds, M. R. (2009). Practitioner review: When parent training doesn't work:

Theory-driven clinical strategies. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry, And Allied Disciplines*, 50(12).

Sedlar, G., ve Hanson, D. J. (2001). Anger, child behavior, and family distress: Further e

valuation of the parental anger inventory. *Journal of Family Violence*, 16(4), 361-373. <https://doi:10.1023/A:1012220809344>

Seligowski, A. V., Rogers, A. P. ve Orcutt, H. K. (2016). Relations among emotion regulation and DSM-5 symptom clusters of PTSD. *Personality and Individual Differences*, 92, 104–108. <https://doi:10.1016/j.paid.2015.12.032>

Shorey, S., Ng, E. D. ve Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287–305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>

Siegel, D. J. (2019). *Akılgözü*. (1. Baskı). (Ladin Arda, Çev.). Diyojen Yayıncılık

Siegel, D. J. (2020). *Ergen Beyin Rehberi*. (4. Baskı), (Yavuz Fahir Zülfiker, Çev.).

Tutikıtap.

Siegel, D. J. ve Bryson, T. P. (2020). *Bütün Beyinli Çocuk*. (Handan Ünlü Haktanır, Çev.)

Diyojen Yayınları

- Silk, J. S., Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi:10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Prout, J. T., O'Rourke, F., Lane, T. J. ve Kovacs, M. (2011). Socialization of emotion and offspring internalizing symptoms in mothers with childhood-onset depression. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(3), 127–136. <https://doi:10.1016/j.appdev.2011.02.001>
- Sille, A. (2016). Annenin Duygusal Sosyalleşmesi ile 48-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Smetana, J. G., Villalobos, M., Rogge, R. D. ve Tasopoulos-Chan, M. (2010). Keeping secrets from parents: Daily variations among poor, urban adolescents. *Journal of Adolescence*, 33(2), 321–331. <https://doi:10.1016/j.adolescence.2009.04.003>
- Somerville, L. H., Jones, R. M. ve Casey, B. J. (2010). A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and Cognition*, 72, 124–133. <https://doi:10.1016/j.bandc.2009.07.003>
- Southam-Gerow, M. A. (2020). Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme: uygulayıcının rehberi. Muzeffer Şahin (Ed.). (Murat Artıran, Çev.) Nobel yayıncılık
- Snel, E. (2016). *Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli*. (Duygu Dalgakıran, Çev.) Pegasus Yayıncılık.
- Snel, E. (2019). *Ergenlik Döneminde Farkındalık*. (Hasan Can Utku, Çev.) Pegasus Yayıncılık.

- Spangler, G. ve Zimmermann, P. (1999). Attachment representation and emotion regulation in adolescents: A psychobiological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development*, 1(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/14616739900134151>
- Spoth, R., Rohrbach, L. A., Greenberg, M., Leaf, P., Brown, C. H., Fagan, A., Catalano, R.F., Pentz, M.A., Sloboda, Z. ve Hawkins, J. D. (2013). Addressing Core Challenges for the Next Generation of Type 2 Translation Research and Systems: The Translation Science to Population Impact (TSci Impact) Framework. *Prevention Science*, 14(4), 319–351. <https://doi:10.1007/s11121-012-0362-6>
- Steinberg, L. (2000). The family at adolescence: Transition and transformation. *Journal of Adolescent Health*, 27, 170-178. [https://doi:10.1016/S1054-139X\(99\)00115-9](https://doi:10.1016/S1054-139X(99)00115-9)
- Steinberg, L. (2010). A behavioral scientist looks at the science of adolescent brain development. *Brain and Cognition*, 72(1), 160-164. <https://doi:10.1016/j.bandc.2009.11.003>
- Steinberg, L. (2015). The age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. US: Houghton Mifflin.
- Stocker, C. M., Richmond, M. K., Rhoades, G. K. ve Kiang, L. (2007). Family emotional processes and adolescents' adjustment. *Social Development*, 16(2), 310-325. <https://doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00386.x>
- Stueber, K.. (2008). “Empathy.” In Stanford Encyclopedia of Philosophy, ed. Edward N. Zalta. Stanford, CA: Stanford University. <http://plato.stanford.edu/entries/empathy>
- Suveg, C. ve Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(4), 750-759. https://doi:10.1207/s15374424jccp3304_10

- Suveg, C., Southam-Gerow, M. A., Goodman, K. L. ve Kendall, P. C. (2007). The role of emotion theory and research in child therapy development. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4),
- Suveg, C., Jacob, M. L. ve Payne, M. (2010). Parental interpersonal sensitivity and youth social problems: A mediational role for child emotion dysregulation. *Journal of Child and Family Studies*, 19(6), 677-686.
- <https://doi:10.1007/s10826-010-9354-y>
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahin Demirkapı, E. (2013). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojilerle İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk Gençleri İçin Uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31).
- Şimşir Gökalep, Z. ve Koç, H. (2023). Türkiye’de Geçmişten Günümüze Ergenlik Araştırmaları: Bibliyometrik bir Çalışma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(30), 1-18.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Boston: Pearson
- Tamnes, C. K., Walhovd, K. B., Dale, A. M., Ostby, Y., Grydeland, H., Richardson, G., et al. (2013). Brain development and aging: *Overlapping and unique patterns of change*. *Neuroimage*, 68C, 63-74. <https://doi:10.1016/j.neuroimage.2012.11.039>
- Tan, P. Z., Forbes, E. E., Dahl, R. E., Ryan, N. D., Siegle, G. J., Ladouceur, C. D. ve Silk,

J.S. (2012). Emotional reactivity and regulation in anxious and nonanxious youth: a cell-phone ecological momentary assessment study. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry, And Allied Disciplines*, 53(2), 197-206.
<https://doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02469.x>

Taylor, R. D. ve Lopez, E. I. (2005). Family management practice, school achievement, and problem behavior in African American adolescents: Mediating processes. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26(1), 39–49.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.10.003>

Te Brinke, L. W., Menting, A. T. A., Schuiringa, H. D., Zeman, J. ve Deković, M. (2020).

The Structure of Emotion Regulation Strategies in Adolescence: Differential Links to Internalizing and Externalizing Problems. *Social Development*.
<https://doi:10.1111/sode.12496>

Terwogt, M. M., Rieffe, C., Miers, A. C., Jellesma, F. C. ve Tolland, A. (2006). Emotions

and self-esteem as indicators of somatic complaints in children. *Infant and Child Development*, 15, 581-592.

Thayer, J.F., Rossy, L.A., Ruiz-Padial, E. ve Johnsen, B.H. (2003): Gender Differences in the Relationship Between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 349-364.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational*

Psychology Review, 3, 269–307.

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc*

Res Child Dev, 59:25-52.

Thompson, R. A. ve Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation

for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.

Thompson, R. A. (1999). Early attachment and later development. In J. Cassidy & P.

Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 265-286). New York: The Guildford Press.

Thompson, R. A. ve Lagattuta, K. H. (2006). Feeling and Understanding: Early

Emotional Development. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317-337). Blackwell Publishing.

<https://doi.org/10.1002/9780470757703.ch16>

Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing

Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi:10.1177/1754073910380969>

Tilton-Weaver, L. C. ve Galambos, N. L. (2003). Adolescents' characteristics and

parents' beliefs as predictors of parents' peer management behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 269-300.

Uzbilir Has, G. (2016). The relationship between mothers and fathers beliefs about

childrens emotions and emotion socialization practices (Doctoral dissertation).

Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

Ülker Erdem, A. (2019). Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Müdahale

Programının Etkililiği. Hacettepe Üniversitesi Doktora Tezi, Ankara.

Wadsworth, B. J. (2015). Piaget'nin Bilişsel ve Duyusal Gelişim Kuramı. e-kitap, Pegem

Akademi Yayıncılık.

Walters, L. (2012). Judith G. Smetana: Adolescents, Families, and Social Development:

How Teens Construct Their Worlds. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(2), 311-314. <https://doi:10.1007/s10964-012-9889-x>

- Walton, A. ve Flouri, E. (2010). Contextual risk, maternal parenting and adolescent externalizing behaviour problems: the role of emotion regulation. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 275–284. <https://doi:10.1111/j.1365-2214.2009.01065.x>
- Wang, Q. (2001) ‘Did You Have Fun?’ American and Chinese Mother–Child Conversations about Shared Emotional Experiences, *Cognitive Development*, 16, 693-715. [http://dx.doi.org/10.1016/S0885-2014\(01\)00055-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0885-2014(01)00055-7)
- Wang, Q. ve Fivush, R. (2005) Mother–Child Conversations of Emotionally Salient Events: exploring the functions of emotional reminiscing in European-American and Chinese families, *Social Development*, 14, 473-495. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2005.00312.x>
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34.
- Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Westenberg P.M., Drewes M.J., Goedhart A.W., Siebelink B.M. ve Treffers P.D.A. (2004). A developmental analysis of self-reported fears in late childhood through mid-adolescence: social-evaluative fears on the rise? *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 45:481–495, <https://doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00239.x>

- Wilson, S. J. ve Lipsey, M. W. (2007). School-based interventions for aggressive and disruptive behavior: Update of a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine.*, 33, <https://doi:10.1016/j.amepre.2007.04.011>
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S. ve 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
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S. ve Harley, A. E. (2014). Dads Tuning in to Kids: Piloting a new parenting program targeting fathers' emotion coaching skills. *Journal of Community Psychology*, 42(2), 162-168. <https://doi.org/10.1002/jcop.21601>
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., Kehoe, C. ve Harley, A. E. (2016). Dads Tuning in to Kids: Preliminary evaluation of a fathers' parenting program. *Family Relations*, 65(4), 535. <https://doi.org/10.1111/fare.12216>
- Wu, Y., Schulz, L. E., Frank, M. C. ve Gweon, H. (2021). Emotion as Information in Early Social Learning. *Current Directions in Psychological Science*, 30(6), 468-475. <https://doi.org/10.1177/09637214211040779>
- Van der Veek, S. M. C., Nobel, R. A. ve Derkx, H. H. F. (2012). The relationship between emotion awareness and somatic complaints in children and adolescents: Investigating the mediating role of anxiety and depression. *Psychology & Health*. <https://doi:10.1080/08870446.2012.685738>
- Vicari, S., Reilly, J. S., Pasqualetti, P., Vizzotto, A. ve Caltagirone, C. (2000). Recognition of facial expressions of emotions in school-age children: the intersection of perceptual and semantic categories. *Acta Paediatrica*, 89(7), 836–845. <https://doi:10.1111/j.1651-2227.2000.tb00392.x>
- Yağmurlu, B. ve Altan, Ö. (2010). Maternal socialization and child temperament as

predictors of emotion regulation in Turkish preschoolers. *Infant and Child Development*, 19: 275– 296.

Yap, M. H., Melissa, N. B., O'Shea, M., Parsia, P. D., Simmons, J. G. ve Sheeber, L.

(2011). Early adolescents' temperament, emotion regulation during mother–child interactions, and depressive symptomatology. *Development and Psychopathology*, 23, 267–282.

Yap, M.B.H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M. ve Jorm, A. F. (2014). Parental factors

associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 156, 8-23.
<https://doi:10.1016/j.jad.2013.11.007>

Yıldız, M. A. (2024). Validating the Turkish adaptation of the Positive and Negative

Affect Scale-Children (PANAS-C) for Turkish adolescents. *Psychology in the Schools*, 61(6), 2274-2290 <https://doi.org/10.1002/pits.23167>

Yılmaz, V. ve Çelik, H. (2009). LISREL ile Yapısal Eşitlik Modellemesi-I. Ankara, Pegem Akademi.

Zahn-Waxler, C. (2010). Socialization of emotion: Who influences whom and how? In

A. Kennedy Root & S. Denham (Eds.), *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues*. New Directions for Child and Adolescent Development, 128, 101–109. San Francisco: Jossey-Bass.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. ve Stegall, S. (2006). Emotion Regulation in

Children and Adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>

Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of

attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 1(3), 291–306. <https://doi:10.1080/14616739900134161>

Zimmermann, P. ve Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>



EKLER

Ek-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Ad/Soyad:
2. Mail adresiniz:
3. Yaşınız:
4. Yaşadığınız şehir:
5. En son mezun olduğunuz eğitim dereceniz:
İlköğretim ()
Lise ()
Lisans ()
Yüksek Lisans ()
Doktora ()
6. Bir işte çalışıyor musunuz? Evet () Hayır () Diğer.....
7. Şu anki medeni durumunuzu en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz:
Evli ()
Bekar ()
Boşanmış/Ayrılmış ()
Diğer:
Evli iseniz süresini belirtiniz:
Eşinizden ayrılmış iseniz ne kadar süre önce ayrıldığınızı belirtiniz:
8. Çocuğunuzun babasının en son mezun olduğu eğitim derecesi:
İlköğretim ()
Lise ()
Lisans ()
Yüksek Lisans ()
Doktora ()
9. Evli iseniz eşiniz bir işte çalışıyor mu? Evet
() Hayır () Diğer.....

10. Sizce ekonomik durumunuz nasıl?

- () Alt gelir düzeyi
() Ortanın altı gelir düzeyi
() Orta gelir düzeyi
() Ortanın üstü gelir düzeyi
() Üst gelir düzeyi

11. Evde kimlerle yaşıyorsunuz? :

12. Yaşadığınız evde özel bakım gerektiren (engelli bir çocuk, yaşlı bir birey vb.) birisi var mı?

Varsa bu kişinin yakınlık durumunu (çocuk, anne-baba vb. gibi) belirtiniz:
.....

Varsa bu kişinin özel bakım sebebini belirtiniz:

13. Düzenli ilaç kullanmanızı gerektiren bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

- () Evet () Hayır

Cevabınız evet ise rahatsızlığınız nedir? Lütfen belirtiniz:
.....

14. Bağımlılık nedeniyle (alkol/ madde) hiç tedavi gördünüz mü?

- () Evet () Hayır

Evet ise bağımlılığınız nedir? Lütfen belirtiniz:

15. Kronik bir fiziksel hastalığınız var mı?

- () Evet () Hayır

Evet ise hastalığınız nedir? Lütfen belirtiniz:

16. Kovid-19 hastalığı geçirdiniz mi?: Evet () Hayır ()

Cevabınız evet ise Kovid-19 nedeniyle hastane yatışı vb. sağlık sorunları yaşadınız mı?.....

17. Kovid-19 nedeniyle herhangi bir ekonomik sıkıntı (iflas, ciddi maddi kayıplar vb.) yaşadınız mı?

18. Kaç çocuğunuz olduğunu belirtiniz:

***Bu araştırmadaki soruları 10-13 yař aralığındaki bir çocuğunuzu dűřünerek yanıtlayanız gerekmektedir.**

19. Çocuğunuzun yaşı:

20. Çocuğunuzun cinsiyeti:

21. Çocuğunuzun devam etmekte olduğu okul türü için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Devlet okulu ()

Özel okul ()

22. Çocuğunuzun sınıf düzeyi için aşağıda uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

İlköğretim 5. sınıf ()

İlköğretim 6. sınıf ()

İlköğretim 7. sınıf ()

23. Daha önce ebeveynlik üzerine bir eğitime katıldınız mı? Evet () Hayır ()

24. Yanıtınız evet ise aşağıdaki maddeleri yanıtlayınız.

Eğitim süresi:

Eğitimin konusu:

Ek-2

DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu altlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Bazen (%11-%35)

Çoğu zaman (%66-%90)

1-----2-----3-----4-----

-----5

Hemen hemen hiç Yaklaşık yarı yarıya hemen hemen

(%0 - %10) (%36-%65) her zaman

(%91-%100)

		Hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Her zaman
1	Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1	2	3	4	5
2	Ne hissettiğimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5
3	Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir	1	2	3	4	5
4	Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.	1	2	3	4	5
5	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
6	Ne hissettiğime dikkat ederim	1	2	3	4	5
7	Ne hissettiğimi tam olarak bilirim	1	2	3	4	5
8	Ne hissettiğimi önemserim	1	2	3	4	5
9	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5
11	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1	2	3	4	5

Ek-3

KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin **SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyiniz. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı siliniz. Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz: Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok

1. Biraz var

2. Orta derecede var

3. Epey var

4. Çok fazla var

**Bu belirtiler son bir haftadır
sizde ne kadar var?**

	Hiç	Biraz var	Orta derecede var	Epey var	Çok fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11. İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4

Ek-4

ÇOCUKLARIN DUYGULARINA VERİLEN TEPKİLER ÖLÇEĞİ- ÖRNEK MADDELER

Bu ölçeği doldurmak için, çocuğunuzun son bir ay içinde yaşadığı duyguları düşünün. Çoğu çocuk, bir dizi duygu hisseder ve gösterir. Son zamanlarda çocuğunuzun üzgün, öfkeli, korkulu veya aşırı neşeli olduğunu görmüş olabilirsiniz. Çocuğunuz bu duyguları son haftalarda bir veya birden fazla da göstermiş olabilir.

Anneler ve babalar çocuklarının duygularına çok farklı şekillerde tepkiler verebilirler. Bu formda, bir çocuğun üzgün, kızgın, korkulu veya aşırı neşeli olduğunda anne babasının ona verebileceği tepkiler yer almaktadır. Bunlardan bazıları, hiçbir zaman göstermediğiniz, bazen gösterdiğiniz veya sık sık gösterdiğiniz tepkiler olabilir. Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi son bir ayda çocuğunuzun duygularına verdiğiniz tepkileri düşünerek cevaplayınız.

Eğer çocuğunuzun geçen ayda belirli bir duyguyu gösterdiğini hatırlayamıyorsanız, lütfen çocuğunuzun o duyguyu ifade ettiğini varsayın ve muhtemel tepkilerinizin ne olabileceğini düşünün.

1.A. Geçen ay içinde çocuğunuzun aşağıda yazılı olan duyguları ne SIKLIKLA gösterdiğini işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Çocuğunuz üzgün veya keyifsiz hisseder					
Çocuğunuz öfkeli veya engellenmiş hisseder					
Çocuğunuz korku veya kaygı hisseder					
Çocuğunuz aşırı neşe, heyecan hisseder					

1.B. Son bir ay içinde çocuğunuzun üzgün veya keyifsiz olduğu zamanları düşünün. Son bir ay içinde çocuğunuzun ÜZGÜN olduğu veya KEYİFSİZ hissettiği zamanlarda, aşağıdaki her bir tepkiyi ne sıklıkla gösterdiğinizi işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Çocuğum üzgün olduğunda, çocuğumun üzüntüsü ile ilgilendim.					
Çocuğum üzgün olduğunda, çocuğuma üzülmeyi bırakmasını söyledim.					
Çocuğum üzgün olduğunda, çocuğuma onu üzen durum ile baş etmesi için yardım ederim.					
Çocuğum üzgün olduğunda, çok üzüldüm.					
Çocuğum üzgün olduğunda, ona bebek gibi davrandığımı söyledim					

1.C. Son bir ay içinde çocuğunuzun öfkeli veya engellenmiş olduğu zamanları düşünün. Son bir ay içinde çocuğunuzun ÖFKELİ olduğu veya ENGELLENMİŞ hissettiği zamanlarda, aşağıdaki her bir tepkiyi ne sıklıkla gösterdiğinizi işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Çocuğum öfkeli olduğunda, çocuğumun öfkesiyle ilgilendim.					
Çocuğum öfkeli olduğunda, çocuğuma öfkelenmeyi bırakmasını söyledim.					
Çocuğum öfkeli olduğunda, çocuğuma onu öfkeliendiren durum ile baş etmesi için yardım ederim.					
Çocuğum öfkeli olduğunda, çok öfkeliendim.					
Çocuğum öfkeli olduğunda, ona bebek gibi davrandığımı söyledim					

1.D. Son bir ay içinde çocuğunuzun korkulu veya kaygılı olduğu zamanları düşünün. Son bir ay içinde çocuğunuzun KORKULU olduğu veya KAYGILI hissettiği zamanlarda, aşağıdaki her bir tepkiyi ne sıklıkla gösterdiğinizi işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Çocuğum korkulu olduğunda, çocuğumun korkusuyla ilgilendim.					
Çocuğum korkulu olduğunda, çocuğuma korkmayı bırakmasını söyledim.					
Çocuğum korkulu olduğunda, çocuğuma onu korkutan durum ile baş etmesi için yardım ederim.					
Çocuğum korkulu olduğunda, çok kaygılandım.					
Çocuğum korkulu olduğunda, ona bebek gibi davrandığımı söyledim					

Ek-5

CONNERS ANNE BABA DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Sıklıkla	Her zaman
1.Eli boş durmaz, sürekli bir şeylerle oynar. (Tırnak,parmak gibi)				
2. Büyüklere arsız ve küstah davranır.				
3. Arkadaşlık kurmada ve sürdürmede zorlanır.				
4. Çabuk heyecanlanır, ataktır.				
5. Her şeye karışır ve yönetmek ister.				
6. Bir şeyler çiğner veya emer. (parmak,giysi gibi)				
7. Sık sık ve kolay ağlar.				
8. Her an sataşmaya hazırdır.				
9. Hayallere dalar.				
10. Zor öğrenir.				

ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Yaşamda zaman zaman insanlarına başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. “Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1) Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2) Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3) Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
4) Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()

Ek-7

POZİTİF NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (PNDÖ)

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım ifadeler içermektedir. **Geçtiğiniz hafta** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyunuz. Uygun cevabı her maddenin yanına ayrılan yere puanları yuvarlak içine aşarak işaretleyiniz. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanınız.

(1) = Çok az veya hiç

(2) = Biraz

(3) = Ortalama

(4) = Oldukça

(5) = Çok fazla

	1	2	3	4	5
1. İlgili					
2. Sıkıntılı					
3. Heyecanlı					
4. Mutsuz					
5. Güçlü					
6. Suçlu					
7. Ürkmüş					
8. Düşmanca					
9. Hevesli					
10. Gururlu					
11. Asabi					
12. Uyanık					
13. Utanmış					
14. İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)					
15. Sinirli					
16. Kararlı					
17. Dikkatli					
18. Tedirgin					
19. Aktif					
20. Korkmuş					

Ek-8

**ÇOCUKLAR İÇİN EPİDEMİYOLOJİK ÇALIŞMALAR MERKEZİ
DEPRESYON ÖLÇEĞİ (CES-DÇ-Tr)**

Aşağıda nasıl hissettiğinizi söylemeniz için değişik yollar sunan bazı ifadeler var. Her cümle için dört seçenek var. Her cümleyi okuyun ve geçen hafta nasıl hissettiğinizi ya da hareket ettiğinizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyin. Hislerinizi en iyi tanımlayan seçeneğe (X gibi) bir işaret koyun. Cümlelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur.

Geçen bir hafta içinde...	Hiç	Az	Biraz	Çok
Genellikle canımı sıkmayan şeylere sıkıldım.				
Yemek yemek istemedim ya da aç değildim.				
Ailem ve arkadaşlarımdan daha iyi hissetmem için yardım etmelerine karşın kendimi mutlu hissedemedim.				
Kendimi, diğer çocuklar kadar iyi hissettim.				
Yaptığım işlere dikkatimi veremediğimi hissettim.				

Ek-9

ÇOCUKLAR İÇİN SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

Kızların ve erkeklerin kendilerini anlattıkları bazı cümleler aşağıda verilmiştir. Her cümleyi okuyun ve hangisinin sizin için en doğru olduğuna karar verin. “Hemen hemen hiç” mi, “bazen” mi yoksa “sık sık” mı? Daha sonra sizi en doğru anlatan ifadenin önündeki parantezler arasına (X) işareti koyun. Yanlış veya doğru cevap diye bir şey yok. Herhangi bir cümle üzerinde fazla zaman geçirmeyin. Genellikle nasıl hissettiğinizi anlatan ifadeyi seçmeyi unutmayın.

- | | |
|---|---|
| 1. Yanlış yapacağım diye endişelenirim. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 2. Ağlayacak gibi olurum. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 3. Kendimi mutsuz hissederim. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 4. Karar vermekte güçlük çekerim. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 5. Sorunlarımla yüz yüze gelmek bana zor gelir. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 6. Çok fazla endişelenirim. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 7. Evde sinirlerim bozulur. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 8. Utangacım. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 9. Sıkıntılıyım | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |
| 10. Aklımdan engelleyemediğim önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder. | () hemen hemen hiç () bazen () sık sık |

ROSENBERG PSİKOSOMATİK BELİRTİLER ALT ÖLÇEĞİ

Maddeler	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu?				
2. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu?				
3. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu?				
4. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu?				
5. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu?				
6. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz?				
7. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu?				
8. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu?				
9. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz?				
10. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz?				

Ek-11

GÜÇLER GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ- ALT BOYUTLAR

ÖLÇEK MADDELERİ	Doğru değil	Kısmen doğru	Kesinlikle doğru
Aşırı hareketlilik/dikkat eksikliği maddeleri			
Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum.			
Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.			
Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.			
Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.			
Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.			
Davranım sorunları maddeleri			
Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.			
Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.			
Genellikle bana söyleneni yaparım.			
Sıkça hile yapmak ya da yalan söylemekle suçlanırım.			
Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.			

ERGEN AİLE SÜRECİ ÖLÇEĞİ

Maddeler	Hiç uygun değil	Uygun değil	Bazen	Uygun	Çok uygun
1. Annem okulda ne yaptığımı sık sık sorar./ Okulda neler yaptığımı annemle sık sık paylaşıyorum.					
2. Annem bana yeterince sevgi/ilgi gösterir.					
3. Benim için olabilecek en kötü şeylerden biri annemi hayal kırıklığına uğratmaktır.					
4. Üzerinde çok çalıştığım bir şeyi bitirdiğim zaman annem genellikle benimle gurur duyar.					
5. Annem bana güvenir.					
6. Arkadaşlarımla anneleriyle ilişkisini düşündüğümde, ben anneme daha yakınımdır.					
Maddeler	Hiçbir zaman	Çok seyrek	Bazen	Sık sık	Her zaman
15. Senin için önemli olan şeyleri annemle ne sıklıkta konuşursun?					
16. Önemli kişisel kararlarımı alırken annemle ne sıklıkta konuşursun?					
17. Okuldaki sorunlarını annemle ne sıklıkta konuşursun?					
18. Gelecekte yapmak istediğin mesleğinle ilgili planlarını annemle ne sıklıkta konuşursun?					

Ek-13

Ergenleri Dikkate Almak Programının Değerlendirilmesi

Programla ilgili düşüncelerinizi merak ediyoruz. Lütfen yorumlarınızı bizimle paylaşın.

- 1 Size göre, programın güçlü yanları nelerdir?
- 2 Size göre, programın zayıf yönleri nelerdir?
- 3 Programda ele alınmasını isteyeceğiniz başka konular var mı?
- 4 Program kapsamında “Duygu Koçluğu” kavramını anlamak ne kadar kolaydı? (işaretleyiniz)

Çok zor Zor Ne zor ne kolay Kolay Çok kolay

Yorumlarınız:

- 5 Duygu Koçluğu yöntemlerini uygulamak ne kadar kolaydı? (işaretleyiniz)

Çok zor Zor Ne zor ne kolay Kolay Çok kolay

Yorumlarınız:

- 6 Programa katılmanızla birlikte çocuğunuzda ve ailenizde gözlemlediğiniz değişiklikler oldu mu, olduysa bunlar nelerdir? Lütfen açıklayınız:

7. Ergenleri Dikkate Almak programına ilişkin aklınızda en çok kalan kavram ya da başlığı yazınız:

8. Ergenleri Dikkate Almak programı sonrası üzerinde çalışmaya devam edeceğiniz bir şey söyleyebilir misiniz?

Eklemek istediğiniz başka noktalar var mı?:

Ek-14

Program uygunluğu kontrol listesi

1. Oturum : Ergenlere Duygu Koçluğunun Temelleri

Tarih:

Uygulayıcı:

Etkinlik	Uygulama (E/H)	Yorumlar
Programın Tanıtımı		
Isınma egzersizi: Tanışma		
Grup için yönergeler/kurallar		
Oturumların yapısı		
Zorlukların normalleştirilmesi		
Duygusal zeka		
Duygu Koçluğu		
Beynin El Modeli		
Duygu Koçluğu gösteri rol oyunu		
Senaryolu katılımcı rol canlandırması		
Kaynaklar		
Bağ kurmak için fırsatlar		
Arkadaşlık becerileri (isteğe bağlı)		
Zihinsel haritalar (isteğe bağlı)		
Ev etkinlikleri Duyguları daha düşük yoğunlukta fark etmek Çocuğunuza yönelmek Ergen çocuğunuzla sohbet Duygu koçluğu günlüğü		

Notlar:

Ek- 15

Ege Üniversitesi BAYEK Karar Belgesi



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

Ek-12

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. Türkan YILMAZ IRMAK / Edebiyat Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Gülten GÜLADA / Eğitim Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☐ Yüksek Lisans Tezi ☒ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Ergenlik Döneminde Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	27/04/2022	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	04 / 34	PROTOKOL NO: 1454
KARAR	Araştırma OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	



"ERGENLERİ DİKKATE ALMAK" EĞİTİM DAVETİ

**10- 13 YAŞ ARASI ÇOCUĞU OLAN ANNELER
ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGU KOÇU
EBEVEYN OLMAYA YÖNELİK 6 OTURUMLUK
ÜCRETSİZ EĞİTİMİMİZE DAVETLİSİNİZ !!**

Bu program sonunda:

- Kendi duygularınızı ve çocuğunuzun duygularını tanıma ve anlama
- Çocuğunuzla empatiye dayalı ilişki kurma
- Çocuğunuzun duygularına etkili karşılık verebilme
- Çocuğunuzla çatışma çözümü gibi önemli Duygu Koçu ebeveynlik becerilerini kazanma fırsatı bulacaksınız.

Ergenlik dönemine hazırlanırken çocuğunuzla uyumlanmanıza ve sağlıklı ilişkiler kurmanıza destek olacak bu eğitimde sizleri aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

BAŞVURU LİNKİ: <https://forms.gle/UWq6CMEXVV5iJyp27>

Karekodu okutarak başvuru yapabilirsiniz



Hemen kaydolun!

Kontenjan sınırlı sayıdadır



TEŞEKKÜR

Doktora tez sürecimin başından sonuna kadar desteğini gördüğüm, bu süreçte emeği olan herkese teşekkürü bir borç biliyorum. Zorlu ve yorucu bir yolculuk olan bu süreçte bana eşlik ettiğiniz için teşekkür ederim. Özellikle doktora tez danışmanım Doç. Dr. Türkan Yılmaz Irmak'a çokça teşekkür etmek istiyorum. Doktora tez sürecimin ilk aşamasından bu yana bilgi, birikim ve deneyimlerinize bana bu yolda ışık olduğunuzu hissediyorum. Bir danışman olarak ihtiyacım olan her aşamada ulaşılabilir olduğunuz ve cömertçe desteklerinizi sunduğunuz için çok teşekkür ederim. Sizinle yolum kesiştiği için kendimi çok şanslı hissediyorum. Tez sürecimde tez izleme komitemde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Aysun Doğan ve Doç. Dr. Yeliz Kındap Tepe'ye de tezimin şekillenmesinde yaptıkları katkılar için çok teşekkür ediyorum. Bu süreçte titizlikle yaptığınız yorumlar ve öneriler çok kıymetliydi. Doktora sürecimde gelişmeye katkı sunan değerli hocam Doç. Dr. Cansu Pala Dedeoğlu'na teşekkür ederim. Doktora tez jürimde yer almayı kabul eden Prof. Dr. Feyza Çorapçı'ya katkılar için teşekkür ederim. ÇDA programını Türkçeye uyarlayan Araş. Gör. Dr. Ayça Ülker'e ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Bu süreçte araştırmalarla programın yayılmasını destekleyen ve her daim ulaşılabilir olan programın geliştirici Prof. Dr. Sophie Havighurst'e çok çok teşekkür ediyorum. Programı öğrenmek ve uygulayabilmek konusunda en büyük katkı size ait. EDA programı macerama destek olan Dr. Psk.Emel Akay Tunal'a, Araş. Gör. Dr. İlknur Çoban'a ve Uzm. Psk. Dilara Özsoy'a çok teşekkür ederim. Doktora ders dönemimden itibaren bu yola eşlik eden tüm doktora arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum. Veri analizlerim ve doktora tez yazım süreçleriyle ilgili destek olan Araş. Gör. Dr. Duygu Eslek'e çok teşekkür ediyorum. Araş. Gör. Dr. Ceren Atakay'a ve Dr. Öğr. Üyesi İrem Eker'e de analiz süreçlerimde verdiği tüm destekler için çok teşekkür ediyorum. Doktora ders döneminden itibaren samimiyetini ve içtenliğini her zaman hissettiğim sevgili arkadaşım Sevgi Tunay Aytekin'e teşekkür ediyorum. Bir diğer teşekkürüm ise EDA programının yardımcı uygulayıcısı sevgili Uzm. Psk. İrem Gökçen'e, tüm uygulamalar boyunca bitmek bilmeyen enerjinle, motivasyonuyla ve programa yönelik yapıcı önerileriyle her daim yanımda olduğun için çok teşekkür ederim. Her aşamada katılımcıları motive eden tutumun, dinamizmin, kendini geliştirme

çaban ve en önemlisi içimi ısıtan şefkatin için çok minnettarım. Bu tez çalışmasının tamamlanmasında en büyük katkı ise katılımcı annelerimiz. Onların değerli katkıları çerçevesinde bu çalışma şekillendi. Bilime ve bu çalışmaya yaptıkları kıymetli katkılar için ve sabırla tüm anketleri yanıtladıkları için katılımcı annelerimize ve ergenlere çok teşekkür ederim.

Tüm bu akademik koşuşturmacaların ve yoğunlukların içinde her daim güvenli bir liman olarak orada olan sevgili geniş ailem size de çok teşekkür ediyorum. Her durumda yanımda olduğunuz ve bana koşulsuz inandığınız için size minnettarım. Her aşamada beni desteklenmiş hissettiren sevgili kuzenlerim Nigar Akdemir, Gamze Aydın, Gizem Karcı, Ceren Karagözoğlu ve tüm geniş ailem sizlerle bir arada olduğum için çok şanslıyım. Tezimi yazma sürecimde destekleriyle ve güzel yemekleriyle bu süreci kolaylaştıran sevgili kayınvalidem Olcay Kızılateş'e çok teşekkür ediyorum. Bir diğer teşekkürüm sevgili yeğenlerim Zeynep Gökçem Akdemir ve Begüm Akdemir'e, bana ergenlik dönemini en yalın haliyle gösterdiğiniz ve çalışmalarına ışık olduğunuz için teşekkür ederim. Sizin teyzeniz olarak ergenlik döneminize eşlik etmek benim için çok değerliydi. Tüm bunların yanında bu süreçteki yoğunluklarıma ve veri toplama süreçlerime destek olan sevgili arkadaşım Ayşenur Dikbaş'a çok teşekkür ediyorum. Yoluma eşlik ettiğin için sana minnettarım. Bir diğer teşekkürüm ise rahmetli arkadaşım Nesrin Kara'ya, her ne kadar uygulamaları birlikte yapma fırsatımız olmasa da uygulamalara kadar olan süreçlerime heyecanla eşlik ettiğin için sana minnettarım. Merhametin, empati yeteneğin, insanlara her daim dokunan yumuşacık kalbinle bana ışık oldun.

En önemli teşekkürlerimden biri tabii ki babam İbrahim Gülada'ya, doktoraya başlama fikrimin destekçisi ve cesaretlendiricisi olduğun için sana müteşekkirim. Doktoraya ilk başladığım günden bu yana her an bana koşulsuz inandığın ve maddi manevi beni desteklediğin için çok çok teşekkür ederim. Bana gösterdiğin koşulsuz sevgin ve kıymetli baba kız ilişkimiz için sana minnettarım. Son olarak sevgili eşim Baran Kahya'ya bu süreçte tüm yüklerimi hafifletmeye çalışarak destek olduğu, evimizin tüm sorumluluklarını üstlendiği ve hayatıma eşlik ettiği için çok teşekkür ederim. Doktoraya başladığım süreçten bu yana benimle sabahladığın, zaman zaman

bana asistanlık yaptığın ve tüm aşamaları birebir takip ettiğin için sana minnettarım, iyi ki varsın. Tüm bunların yanında rahmetli anneme teşekkür etmek istiyorum. Şu an bu hayatta bana eşlik edemiyor olsan da tüm zorluklarda yanımda olduğunu hissettirdiğin ve psikolojik dayanıklılığımın kaynağı olduğun için teşekkür ederim. Kalbimi her daim ısıtan ve beni yüreklendiren o güzel sevgine minnettarım.

Gülten GÜLADA KAHYA

Aralık, 2024

İzmir,

ÖZGEÇMİŞ

Gülten GÜLADA KAHYA

EĞİTİM BİLGİLERİ

2018- ...	Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü Gelişim Psikolojisi Doktora
2016-2017	Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı (GNO:89.96/100) (2017 ayrılış)
2012-2015	Bahçeşehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı %50 burslu (3.40/4) Tez Başlığı: Prediction of Prenatal Attachment Danışman: Doç. Dr. Ilgın Gökler Danışman
2011-2012	Bahçeşehir Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü Cinsiyet ve Aile Sosyolojisi Yan dal programı (3.61/4)
2008-2012	Bahçeşehir Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi (ÖSYM Burslu) Psikoloji Bölümü (3.54/4)
2006-2007	Özel Fethiye Koleji
2003-2006	Fethiye Yabancı Dil Ağırlıklı Lise

STAJ/İŞ DENEYİMİ

2020-...	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psk. Anabilimdalı Araştırma Görevlisi
2018-2020	Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi (35. Madde görevlendirme)
2017-2018	Muğla Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psk. Anabilimdalı
2016-2017	Adnan Menderes Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora sırası SÇT, davranış terapisi ve süpervizyon ve psikodinamik grup terapisi eğitimi
2015-2016	Antalya Terapi Tıp Merkezi- Uzm. Klinik Psikolog
2014-2015	Uğur Hazırlık Liseleri Fethiye Şubesi okul psikoloğu, bireysel danışman

2013-2014	Yrd. Doç. Dr. İrem Anlı ile staj çerçevesince psikodinamik yaklaşım süpervizyonu
2013-2014	Surp Ermeni Pırgıç Hastanesi Psikiyatri servisi ve polikliniği staj (1 yıl)
2012 (3ay)	Beşiktaş Koleji İlk ve Orta öğretim okulu-psikolog (sözleşmeli çalışan)
2010 (2 ay)	Özel Saygın Rehabilitasyon Merkezi
2011 (2 ay)	Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Gündüz Hastanesi

YABANCI DİL BİLGİSİ

İngilizce : İleri düzey (YÖKDİL: 86.25, B seviyesi)
Japonca : Başlangıç düzeyi

BİLGİSAYAR BİLGİSİ

MS Office Programları: İleri düzey
SPSS : İleri düzey
Yapısal Eşitlik Analizi : Lisrel Başlangıç düzeyi

YAYINLAR

Gümüşt en Durdane, Kızıltepe Rukiye, Ebeoğlu Duman Melisa, Keser Açıkbaş Eda, Şen Hastaoğlu Zeynep, Gülada Kahya Gülten, Eslek Duygu, Aytemür Muazzez, Yılmaz Irmak Türkan, (2023). COVID-19 Salgını Sırasında Deneyimlenen İlk Annelik Yaşantıları: Nitel Bir Çalışma. Nesne Psikoloji Dergisi.

Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N. & Gandür, T. (2017). The Mediator Effect of Mindfulness Awareness on The Relationship Between Nomophobia and Academic University Adjustment Levels in College Students. *International Journal of Psycho-educational Sciences*, 69-79.

BİLDİRİLER

2024 “Dancing with Emotions”: Tuning in to Teens Program Implementation in Turkey başlıklı poster bildir i, 27. Biennial Meeting of International Society for the Study

- of Behavioral development (ISSBD), Lizbon
- 2019 “Is Your Social Life at Your Fingertips?” Prediction of Smartphone Addiction in University Students başlıklı poster bildirisi, 19 th European Conference on Developmental Psychology, Atina.
- 2019 “What if your story is shaping your telationship with fetus during pregnancy?” Prediction of Prenatal Attachment in Expectant Mothers başlıklı poster bildirisi, 19 th European Conference on Developmental Psychology, Atina.
- 2019 Anne Adaylarında Doğumöncesi Bağlanmanın Yordanması Başlıklı Poster bildirisi, 2. Gelişim Psikolojisi Sempozyumu, Ege Üniversitesi.

PROJELER

- 2019 Ergen Ebeveynlerine Yönelik Etkili Ebeveynlik Programı (Eğitmen), bahar dönemi Proje Yürütücüsü: Doç. Dr. Aysun DOĞAN
- 2018 VISC (Viennese social competence program) sınıf uygulaması, güz dönemi Proje Yürütücüsü: Doç. Dr. Aysun DOĞAN

KATILINAN EĞİTİMLER/SEMİNERLER /SERTİFİKALAR

- 2024 Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Orta Düzey Eğitimi- Act Türkiye- 21 saat
- 2024 Sınavlara Yönelik Performans Geliştirme Programı (PERGEL)’i Tanıma ve Uygulama Eğitimi
- 2024 Attachment Parenting- Kalpten Bağlı Eğitici Eğitimi- 25 saat
- 2024 EMDR ile Yetişkinlerde Bağlanma Sorunları Üzerine Çalışmak- Enstitü Ay
- 2024 Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Temel Düzey Eğitimi- Act Türkiye- 42 saat
- 2024 Ergen Danışanlarla İleri Düzey Sanat Terapisi Eğitimi- 8 saat
- 2024 Ergen Danışanlarla Sanat Terapisi Eğitimi- 8 saat
- 2024 Dinamik Psikoterapi Temel Eğitimi- Doğan Şahin- 40 saat
- 2024 EMDR 2. Düzey Akredite Terapi Eğitimi- Enstitü Ay (Nisan- 4 gün ve

	2 gün süpervizyon)
2024	EMDR 1. Düzey Akredite Terapi eğitimi-Enstitü Ay (Ocak-5 gün ve 2 gün süpervizyon)
2023	Attentioner- DEHB Uygulayıcı Eğitimi
2022	Sınav Kaygısının Azaltılmasında REFCAD Uygulayıcı Eğitimi
2021	Gail Dines- 9-12 yaş Sağlıklı Cinsellik ve Porno Kültüründe Çocuk Yetiştirmek Eğitici Eğitimi- Gail Dines, Nilüfer Devecigil, Özge Cıvci (Psikoloji İstanbul, Şubat- 3 gün)
2021	Tuning in to Teens (Ergenleri Dikkate Almak-Duygu Koçu ebeveyn müdahale programı uygulayıcı eğitimi- program geliştiricilerinden Sophie Havighurst'ten alınmıştır (Şubat- 3 gün).
2020	Tuning in to Kids (Çocukları Dikkate Almak)- Duygu Koçu ebeveyn müdahale programı uygulayıcı eğitimi – program geliştiricilerinden Sophie Havighurst'ten alınmıştır (Aralık- 3 gün)
2020	Emotion Coaching UK onaylı Duygu Koçluğu eğitimi Sertifikası- Emotion Coaching Turkey (Ağustos)
2020	Ergenlerle Çalışan Uzmanlar İçin Birebir Görüşme Sürecine Eklenebilecek Mindfulness Uygulamaları- Mindfulness Institute
2020	Çocuklarla Çalışan Uzmanlar İçin Birebir Görüşme Sürecine Eklenebilecek Mindfulness Uygulamaları- Mindfulness Institute
2020	Görüşme Sürecinde Kullanılabilecek Mindfulness Uygulamaları II - Mindfulness Institute (Temmuz)
2020	Görüşme Sürecinde Kullanılabilecek Mindfulness Uygulamaları I- Mindfulness Institute (Temmuz)
2020	Salgın Sürecinde İlişkiler Eğitimi (4 Hafta) - Psikoloji İstanbul (Nisan-Mayıs)
2020	PACT (Psychobiological Approach to Couple Therapy) Institute Certification- İki günlük Pact yaklaşımına giriş eğitimi (22-23 Mart)- Stan Tatkin / Psikoloji İstanbul.
2019	Çocuk Korumada Değerlendirme ve Analiz Çerçevesi: Kanıta Dayalı Zarar Riskini Değerlendirme ve Müdahale Planlama. 2.Travma

	Sempozyumu Çalıştay.
2018	Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı(8 hafta) Mindfulness Institute
2016	19. Ulusal Psikoloji Kongresi katılım belgesi
2015	Deneyimsel Oyun Terapisi 1. Düzey Eğitimi, Nilüfer Devecigil
2015	Çocuk Değerlendirme Testleri; Peabody Resim Kelime Testi, Gesell Gelişim Testi, Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi, Porteus Labirentleri, Kent EGY, Catell Zeka Testi 2a-2b, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Okula Hazırlık Testi, Good Enough Harris İnsan Resmi testi (Aile Danışmanları Derneği)
2015	Yeme Bozukluğu ve Tedavisi konulu eğitim
2015	Depresyonun Bilişsel Davranışçı Terapide Tedavisi konulu eğitim sertifikası
2015	Thematic Apperception Test (TAT) & Children Apperception Test (CAT) Uygulayıcı Sertifikası (İstanbul Psikoloji Enstitüsü)
2015	Developmental Perspective in Eating Disorder (workshop/olgu incelenmesi, katılım belgesi)
2015	Developmental Perspective in Eating Disorders (Sempozyum/ katılım belgesi)
2015	Rahimden bebeğe eğitimi (İstanbul Doğum Akademisi)
2014	Oyun terapisi uygulayıcı sertifikası (Yeniden Eğitim ve Sağlık Derneği)
2014	Çocuk Değerlendirme Test Paketi uygulayıcı sertifikası (Türk Psikologlar Derneği)
2014	WISC-R Zeka Testi Eğitimi (Türk Psikologlar Derneği)
2013	Yüksek lisans kapsamında MMPI, Bender-Gestalt, Bir İnsan Çiz ve Aile Çizimi testlerinin uygulanması
2012	İstanbul Psikodrama Enstitüsü Psikodrama eğitimi
2012	Nöropsikolojik psikoloji dersi kapsamında Stroop ve Sayı Dizisi testlerinin uygulanması

2011	TMI Project Your Life Ahead sertifika
2011	16. Ulusal Psikoloji öğrencileri Kongresi katılım sertifikası
2010 bahar	Bahçeşehir Üniversitesi Yüksek Onur Belgesi (2 adet sonbahar ve dönemi)
2010	Bahçeşehir Üniversitesi Cynthia Garcia Coll Konuşmaları
2010	Okan Üniversitesi Psikoloji Günleri
2009	Bahçeşehir Üniversitesi Onur Belgesi
2009 mahkum	Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Sorumluluk Kulübü 3-6 yaş grubu çocukların psikolojisi üzerine eğitim

DİĞER ÇALIŞMALAR

2019	II. Gelişim Psikolojisi Sempozyumu, İzmir (sempozyum düzenleme kurulu üyesi)
2011	12. Avrupa Psikoloji Kongresi, İstanbul (görevli)

REFERANS

İstenildiği takdirde referans sunulabilir.