



**T.C.
İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME
BECERİSİNİN EBEVEYN ÖZELLİKLERİ VE
DUYGU SOSYALLEŞTİRME DAVRANIŞLARI
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Benanur KAYA

İZMİR-2025

T.C.
İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME
BECERİSİNİN EBEVEYN ÖZELLİKLERİ VE
DUYGU SOSYALLEŞTİRME DAVRANIŞLARI
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Benanur KAYA

Danışman: Doç. Dr. Demet VURAL YÜZBAŞI

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Fatma Cansu PALA DEDEOĞLU

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Esra DEMİRKAN

İZMİR-2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisinin Ebeveyn Özellikleri ve Duygu Sosyalleştirme Davranışları Bağlamında İncelenmesi" adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

22/07/2025

Benanur KAYA

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİSİNİN EBEVEYN ÖZELLİKLERİ VE DUYGU SOSYALLEŞTİRME BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Benanur KAYA

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Genel Psikoloji Bilim Dalı

Son yıllarda yapılan çalışmalar, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve ebeveyn temelli faktörlerin de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma, okul öncesi dönemde çocukların duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerin psikososyal özellikleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü, ebeveynlik stresi, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu sosyalleştirme davranışlarının çocukların duygu düzenleme düzeyleri ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 21 ile 56 arasında değişen ($\bar{X} = 35,45$, $SS = 6,1$) ve 2-6 yaş arası çocuğu olan 349 ebeveyn (268 anne, 81 baba) oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği, Ebeveyn Stres Ölçeği, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, yüksek ebeveyn stresinin ve duygu düzenleme güçlüğüne, çocuklarda daha düşük düzeyde duygu düzenleme becerileri ve daha yüksek düzeyde değişkenlik-olumsuzluk puanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon analizleri, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu koçluğu alt boyutlarının çocukların duygu düzenleme düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca paralel çoklu aracılık analizleri, ebeveynin stres düzeyinin

ve duygu düzenleme güçlüğünün çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinde, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu koluğnun kısmi aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Buna karşın, duyguyu görmezden gelme gibi destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme davranışlarının ise çocukların duygu düzenleme becerileriyle doğrudan anlamlı bir ilişki gstermediğ belirlenmiştir. Bulgular literatür temelinde tartışılmış ve hem uygulayıcılara hem de araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: duygu düzenleme becerisi, ebeveyn stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu sosyalleştirme



ABSTRACT

Master's Thesis

**Investigation of Emotion Regulation Skills of Children in The Context of
Parental Characteristics and Emotion Socialization Behaviors**

Benanur KAYA

İzmir Katip Çelebi University

Graduate School of Social Sciences

Department of Psychology

Department of General Psychology

Recent studies have revealed that the development of emotion regulation skills in children is shaped not only by individual factors but also by environmental and parent-related factors. This study aims to examine the relationships between preschool children's emotion regulation abilities and the psychosocial characteristics of their parents. Specifically, the study investigates how parents' difficulties in emotion regulation, parenting stress, mindfulness in parenting, and emotion socialization behaviors are associated with children's levels of emotion regulation.

The sample of the study consisted of 349 parents (268 mothers and 81 fathers), aged between 21 and 56 ($M = 35.45$, $SD = 6.1$), who had children between the ages of 2 and 6. Data were collected using the Demographic Information Form, Emotion Regulation Checklist, Parent Emotion Style Questionnaire, Parental Stress Scale, Mindfulness in Parenting Questionnaire, and Difficulties in Emotion Regulation Scale.

The analyses revealed that higher levels of parenting stress and emotion regulation difficulties were associated with lower levels of emotion regulation and higher levels of lability/negativity in children. Hierarchical regression analyses showed that mindfulness in parenting and the emotion coaching sub-dimension significantly predicted children's emotion regulation levels. In addition, parallel multiple mediation analyses indicated that mindfulness in parenting and emotion

coaching partially mediated the relationship between parental stress and difficulties in emotion regulation, and children's emotion regulation skills. On the other hand, non-supportive emotion socialization behaviors, such as dismissing emotions, were not found to be directly associated with children's emotion regulation abilities. The findings were discussed in light of the existing literature, and suggestions were offered for both practitioners and researchers.

Keywords: emotion regulation skills, parental stress, mindfulness in parenting, emotion socialization



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	ii
ÖZET	iii
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
ÖN SÖZ	xii
GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Hipotezi (Denenceleri).....	4
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)	5
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
BİRİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
1.1. DUYGU DÜZENLEME	6
1.1.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı.....	6
1.1.2. Duygu Düzenleme Süreci	7
1.1.3. Gelişim Dönemlerine Göre Duygu Düzenleme.....	10
1.2. EBEVEYN ÖZELLİKLERİ	18
1.2.1.Ebeveynlerin Duygu Düzenleme Becerisi	18
1.2.2. Ebeveynlik Stresi	20
1.2.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	22
1.2.4. Duygu Sosyalleştirme Davranışları	24
İKİNCİ BÖLÜM	29
YÖNTEM	29
2.1. ARAŞTIRMA DESENİ	29

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	29
2.3. İŞLEM.....	31
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	31
2.4.1. Demografik Bilgi Formu	31
2.4.2. Duygu Düzenleme Ölçeği.....	31
2.4.3. Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği	32
2.4.4. Ebeveyn Stres Ölçeği.....	32
2.4.5. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	33
2.4.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	33
2.5. ANALİZ	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
BULGULAR.....	35
3.1. NORMAL DAĞILIM ANALİZLERİ.....	35
3.2. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN ANALİZLER	36
3.3. KORELASYON ANALİZLERİ.....	40
3.4. HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZLERİ	44
3.4.1. Duygu Düzenlemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	44
3.4.2. Değişkenlik-Olumsuzluğa Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	48
3.5. ARACILIK ANALİZLERİ.....	51
3.5.1. Çocuğun Duygu Düzenleme Düzeyine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modeli.....	51
3.5.2. Çocuğun Değişkenlik-Olumsuzluk Düzeyine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modeli.....	54
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	58
TARTIŞMA	58
4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI.....	58
4.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI VE YORUMLANMASI	62

4.3. ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEMESİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI VE YORUMLANMASI	68
4.3.1. Çocuğun Duygu Düzenlemesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması	68
4.3.2. Çocuğun Duygu Düzenlemesine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması.....	72
4.4. ÇOCUĞUN DEĞİŞKENLİK-OLUMSUZLUK DÜZEYİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI VE YORUMLANMASI	77
4.4.1. Çocuğun Değişkenlik-Olumsuzluk Düzeyine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması	77
4.4.2. Çocuğun Değişkenlik-Olumsuzluk Düzeyine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması	79
SONUÇ.....	83
KAYNAKÇA	86
EKLER.....	107

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	29
Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	35
Tablo 3. Değişkenlerin Katılımcıların Cinsiyetine Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi	37
Tablo 4. Değişkenlerin Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi	38
Tablo 5. Değişkenlerin Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi	39
Tablo 6. Değişkenlerin Katılımcıların Ekonomik Durumuna Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi	40
Tablo 7. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizleri Sonuçları	43
Tablo 8. Çocuğun Duygu Düzenlemesini Yordayan Değişkenler	47
Tablo 9. Çocukta Değişkenlik-olumsuzluk- Olumsuzluğu Yordayan Değişkenler ..	50
Tablo 10. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri.....	53
Tablo 11. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Çocuktaki Değişkenlik-olumsuzluk Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri.....	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gross'un (1998) Modelinin Şematik Gösterimi	8
Şekil 2. Morris ve arkadaşlarının (2007) Üçlü Ailesel Etki Modeli	14
Şekil 3. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün, Ebeveyn Davranışları Aracılığıyla Çocuğun Duygu Düzenleme Düzeyine Etkisini Gösteren Paralel Aracılık Modeli.....	52
Şekil 4. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün, Ebeveyn Davranışları Aracılığıyla Çocuğun Değişkenlik-olumsuzluk Düzeyine Etkisini Gösteren Paralel Aracılık Modeli.....	55

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın hazırlanma süreci hem akademik hem de kişisel olarak önemli bir deneyim oldu. Zaman zaman belirsizliklerle ilerlemek zorunda kaldığım zaman zaman da planladığımdan daha uzun süren aşamalarla karşılaştığım bu süreç; sabırlı olmayı, düzenli çalışmayı ve araştırma disipliniyle hareket etmeyi öğretti. Her sayfası emek isteyen bu çalışmayı tamamlamış olmak benim için ayrı bir anlam taşıyor. Zihinsel olarak yorulduğum, durduğum, hatta bitiremeyeceğimi düşündüğüm anlar oldu. Ancak o anlarda, destek gördüğüm insanların varlığı ve kendi iç disiplinim beni bu çalışmanın sonuna kadar taşıdı.

Bu sürecin en belirleyici parçası, danışmanım Doç. Dr. Demet Vural Yüzbaşı'nın katkısı oldu. Kendisi sadece bilimsel rehberlik sunmakla kalmadı. Aynı zamanda yol gösterici, destekleyici ve sabırlı bir akademik figür olarak bu çalışmanın her aşamasında yanımda yer aldı. Her zaman yapıcı ve anlayışlı yaklaşımıyla bu süreci benim için hem daha güvenli hem de daha verimli kıldı. Kendisinin emeği ve yönlendirmesi bu tezin taşıyıcı kolonlarından biridir. Bu süreçte onunla çalışabilmiş olmak benim için gerçek bir şanstı. Kendisine gönülden teşekkür ederim.

Tez sürecinde doğrudan ya da dolaylı olarak destek veren tüm hocalarıma, kaynak paylaşımında bulunan araştırmacılara, bu yolculukta beni sabırla dinleyen aileme ve arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Bu çalışmayı sürdürürken çocukların duygusal gelişim sürecine dair katkı sunabilme düşüncesi bu süreci daha anlamlı kıldı. Çocuklara temas eden herkese ve yeni çalışmalara bir katkı sunmasını diliyorum.

Benanur KAYA

İzmir-2025

GİRİŞ

Duygular, bireylerin yaşadıklarını anlamlandırmaları ve duruma uygun tepki verebilmelerini sağlayan araçlardır (Cole vd., 2004). Duyguları düzenleyebilme becerisi ise kişilerin hangi duyguyu yaşadıkları, bu duyguya ne zaman sahip oldukları, bu duygunun etkilerinin nasıl olduğu ve nasıl ifade edildiğine ilişkin bilinçli ya da bilinçsiz eylemleri olarak tanımlanmaktadır (Mauss vd., 2007). Bu becerinin gelişimi bebeklik döneminde başlamakta, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ise gelişimini sürdürmektedir (Crowell, 2021). Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar, duygusal ifadeler ve durumlar hakkındaki bilgilerini genişletmeye başlamaktadır. Okul öncesi dönemde, bilişsel becerilerin gelişiminin, duygu düzenleme üzerinde güçlü bir etkisi olmaktadır (Sala vd., 2014). Yaşla birlikte gelişen bu süreçte, duyguları fark etmeleri, bu duyguları birbirinden ayırt edebilmeleri ve kendi duygusal deneyimlerini başkalarına ifade edebilmeleri beklenmektedir. Yine de bu dönemdeki çocuklar, duygularını kontrol edebilmek için büyük oranda çevrelerindeki kişilere ihtiyaç duymaktadır (Thompson, 1994). Çocuklar özellikle ebeveynlerini gözlemleyerek, söylediklerini dinleyerek ve davranışlarını taklit ederek sosyal dünyalarını yapılandırmaya çalışmaktadır (Miller ve Aloise, 1989). Her çocuğun duygularını dile getirme biçimi birbirinden farklı olabilmekte; bu farklılıklar genellikle yetiştiği çevre, ailesel etkileşimler ve kişisel özelliklerden etkilenmektedir. Bu bağlamda çocuğun bulunduğu ortamdaki kişiler ve bu kişilerin duyguları ifade etme yöntemleri çocuğa model olmaktadır.

Aile ortamı, bireyin duygusal yaşamının oluşmasında olduğu kadar, duyguları anlama ve ifade etme biçimini geliştirmede de benzersiz ve etkili bir işleve sahiptir. Bu durum, çocuğun duygusal dünyasının düzenlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Çünkü aile içindeki iletişim biçimleri; hangi duyguların kabul edilebilir olduğu, duyguların nasıl ifade edilmesi gerektiği, duygularla nasıl başa çıkılacağı ve başkalarından duygusal olarak ne beklenebileceği gibi konularda çocuğa örtük mesajlar ileterek duygulara dair inançların gelişimini etkilemektedir (Saarni vd.,

2002). Ebeveynlerin duygular karşısındaki bu davranışlarının ve tutumlarının, çocuklarına nasıl yansıttıklarının, çocukların hem duygusal gelişiminde hem de duygularını yönetme becerilerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Gottman vd. 2006). Ebeveynlerin çocuklarının duygularına verdikleri tepkiler ve duygular hakkında yaptıkları açıklamalar duygu sosyalleştirme olarak tanımlanmaktadır (Fabes vd. 2002). Ebeveynlerin sosyalleştirme davranışları, çocuğun yaş, cinsiyet ve mizaç özelliklerinden; ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri, çocuk yetiştirme stilleri gibi faktörlerden etkilenmektedir. Ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, kendi duygularına yönelik farkındalığa sahip olması ve uygun stratejileri kullanabilmesi olarak açıklanmaktadır (Hajal ve Paley, 2020). Farkındalık ise bireysel ve ebeveyn rolü olarak değerlendirilmektedir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (1997) ve Steinberg (2004) tarafından, temel bir ebeveynlik becerisi olarak tanımlanmıştır ve ebeveynlerin çocuklarına, ebeveynlik rollerine ilişkin bilinçli, yargısız ve dikkati ana getirme olarak açıklanmaktadır.

Benzer şekilde bağlamın unsurları da ebeveynlerin duygusal ifade ve düzenleme davranışlarını değiştirmektedir. Stres faktörleri arttıkça, kişilerin başa çıkma becerileri yeterli olmayabilmekte, bu durum ise fiziksel veya psikolojik kaynaklarını tüketebilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Çocukların davranışlarını kontrol etme, günlük ev görevlerini yerine getirme, aile rutinlerini oluşturma ve sürdürme gibi ebeveynlik rolündeki zorluklar ve taleplerle ilgilidir. Ebeveynlerin bu roldeki algıladıkları zorluklar arttığında, ebeveynlik stresi de artmaktadır (Kwok ve Wong, 2000). Abidin (1992), ebeveynlik stresinin düşüklüğü ile işlevsiz ebeveynlik arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Literatür, ebeveynlik rolüne yönelik stresin, ebeveynlerin ve çocukların iyi olma halini etkilediğini göstermektedir (Abidin, 1992; Crnic ve Greenberg, 1990; Daeter-Deckard, 1998). Bu durumun ise çocuklarda duygusal ve davranışsal problemlere yönelik risk oluşturduğu görülmektedir (Jones ve Prinz, 2005). Özetle ebeveynlerin çocuklarına olan duygusal ve davranışsal müdahaleleri, çocukların bu stratejileri içselleştirmelerine neden olmaktadır. Bu göstergeler, çocukların duygu düzenleme becerisi geliştirmesinde, ebeveynlerin rollerinin etkisini vurgulamaktadır. Bu bağlamda okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerilerine yönelik ebeveynlere ait faktörlerin belirlenmesinin, gerekli müdahalelerin yapılması yolunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı çocukların duygu düzenleme becerilerine etki eden ebeveyn faktörlerini inceleyerek literatüre katkı sağlamaktır. Konu özelinde çocukların duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin kendi duygu düzenleme becerilerinin, ebeveynlik streslerinin, ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının ve ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarının ilişkisini incelemek hedeflenmektedir.

Literatüre bakıldığında, bebeklikten itibaren çocukların ebeveynlerini rol model aldığı görülmektedir. Bu noktada alt amaçlardan biri ebeveynin duygu düzenleme becerisi ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ebeveyn olumsuz bir durum karşısında nasıl bir tepki veriyor ve bu durumla başa çıkabiliyor mu sorusunun cevabının çocuğun duygu düzenleme becerisiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bir diğer alt amaç ise ebeveynlik stresi ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Nitekim ebeveynlikle ilgili stres ve kişinin stresi birbirinden farklı olgulardır. Ebeveynliğin getirdiği stresin çocuğun kendini ve duygularını düzenleme becerisiyle olan ilişkisinin açıklanması hedeflenmektedir. Diğer bir alt amaç, ebeveynliğe dair bilinçli farkındalık ve ebeveynin duygu sosyalleştirme davranışları ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. Ebeveynliğe dair bilinçli farkındalığın kısıtlı olmasının ve ebeveynin olumsuz duygu sosyalleştirme davranışlarında bulunmasının çocuğun duygu düzenleme becerisine olumsuz bir etkisi olacağı öngörülmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda mevcut araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Çocukların duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu sosyalleştirme davranışları ebeveynlerin cinsiyetleri, yaşları, çocuklarının yaşı ve gelir düzeyleri gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Çocuklarda duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ve duygu sosyalleştirme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ve duygu sosyalleştirme davranışları çocuklarda duygu düzenleme becerisini yordamakta mıdır?

4. Çocuklarda duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkide ebeveynlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ve duygu sosyalleştirme davranışlarının rolü nedir?

Araştırmanın Hipotezi (Denenceleri)

1. Çocukların duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu sosyalleştirme davranışları; ebeveynlerin cinsiyetleri, yaşları, çocuklarının yaşı ve gelir düzeyleri gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

2. Çocuklarda duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ve duygu sosyalleştirme davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

3. Ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ve duygu sosyalleştirme davranışları çocuklarda duygu düzenleme becerisini yordamaktadır.

4. Çocuklarda duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi ve ebeveynlik stresi arasındaki ilişkiye ebeveynlerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları ve duygu sosyalleştirme davranışları aracılık etmektedir.

Araştırmanın Önemi

Okul öncesi dönemde, duygu düzenleme becerisinin öğrenimi ve gelişimi devam ettiği için dolayı bu noktada birincil bakım veren kişilerin yani ebeveynlerin davranışları büyük bir önem arz etmektedir. Dolayısıyla, ebeveyn özellikleri ve çocukların duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan literatür taramasında, ülkemizde çocuklarda duygu düzenlemeyi konu edinen çalışmaların olduğu görülmekle birlikte, ele alınan ebeveyn faktörlerinin bütüncül bir bakış açısıyla incelenmediği görülmektedir. Özellikle ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlik stresi üzerine yapılan çalışmaların

kısıtlı sayıda olduğu gör÷lmektedir. Bu nedenle mevcut araştırma, Türkiye’de ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerinin, ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının, ebeveynlik streslerinin ve duygu sosyalleştirme davranışlarının; çocuğun duygu düzenleme becerisini açıklamada kapsamlı bir model sunması açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, duygu sosyalleştirme davranışının önemli bir rolü olduğu ve bu ilişkinin incelenmesinin literatürü genişleteceği düşün÷lmektedir. Duygu sosyalleştirme davranışının ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve stres faktörleriyle ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamış olması da çalışmanın bir diğer güçlü yanı olarak düşün÷lmektedir. Ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynin duygu düzenleme becerileri ve duygu sosyalleştirme davranışlarının çocuklar üzerindeki etkilerini inceleyerek literatüre katkı sunmanın yanı sıra, bu araştırmanın, çocuklar ve ebeveynlerle çalışan uzmanlara da katkı sağlayabileceği düşün÷lmektedir.

Araştırmanın Sayıtları (Varsayımları)

Katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği, Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği, Ebeveyn Stres Ölçeği, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’ni içten yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Katılımcılardan elde edilen veriler, Duygu Düzenleme Ölçeği, Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği, Ebeveyn Stres Ölçeği, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. DUYGU DÜZENLEME

1.1.1. Duygu Düzenlemenin Tanımı

Duygular, bireyin kendisine dair işlevleriyle birlikte diğerlerinin davranışlarındaki niyetlerini anlamaya yönelik bilgi verme gibi sosyal işlevlere sahiptir (Gross, 1998). Duygu düzenleme ise kişilerin hangi duyguyu yaşadıkları, ne zamandan beri bu duyguya sahip oldukları, yaşanan duygunun etkileri ve ifade ediliş şekline ilişkin bilinçli ya da bilinçsiz eylemleri olarak tanımlanmaktadır (Mauss vd., 2007). Duygu düzenleme kavramına yönelik birçok farklı tanımlama bulunmaktadır. Kopp'a (1989) göre duygu düzenleme, artan olumlu ve olumsuz duygularla baş ederken oluşan süreçleri açıklamak için kullanılan bir kavramdır. Aynı zamanda duygu düzenlemenin, çocuğun ihtiyaçları ile bakım veren kişinin davranışlarına bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Thompson (1994) ise duygu düzenlemeyi, bireylerin amaçlarını gerçekleştirmesi için duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi noktasında yer alan içsel ve dışsal süreçler olarak ele almaktadır. Gross (2001) ise duygu düzenleme kavramını, kişinin yaşadığı duyguya yönelik davranışlarına ilişkin belirli stratejiler kullanması olarak açıklamaktadır. Cole, Martin ve Dennis (2004) duygu düzenlemeyi, aktive edilmiş duygularla ilişkili değişiklik olarak tanımlamakta; bu durumu ise düzenleyici duygu ve düzenlenmiş duygu adını verdiği kavramlarla açıklamaktadır. Düzenleyici olarak duygu, aktive edilen duygudan kaynaklanan değişiklikleri, düzenlenmiş olarak duygu ise aktive edilen duygudaki değişiklikler olarak ele alınmaktadır. Bunların sağlayıcıları ise kişinin kendisi aracılığıyla veya çevresel destekle sağlanmaktadır. Eisenberg ve Spinrad (2004) ise duygu düzenlemede, değişimin düzenleyicisi olarak duyguyu ele almakta ve çocuğun çevresi aracılığıyla gerçekleşen duygu düzenleme ile çocuğun kendisi aracılığıyla

gerçekleşen duygu düzenlemeyi ayırmaktadır. Ayrıca bir amaca yönelik yapılan bilinçli düzenleme ile bilinçsiz düzenleme girişimleri de birbirinden ayrı süreçler olarak ele alınmaktadır.

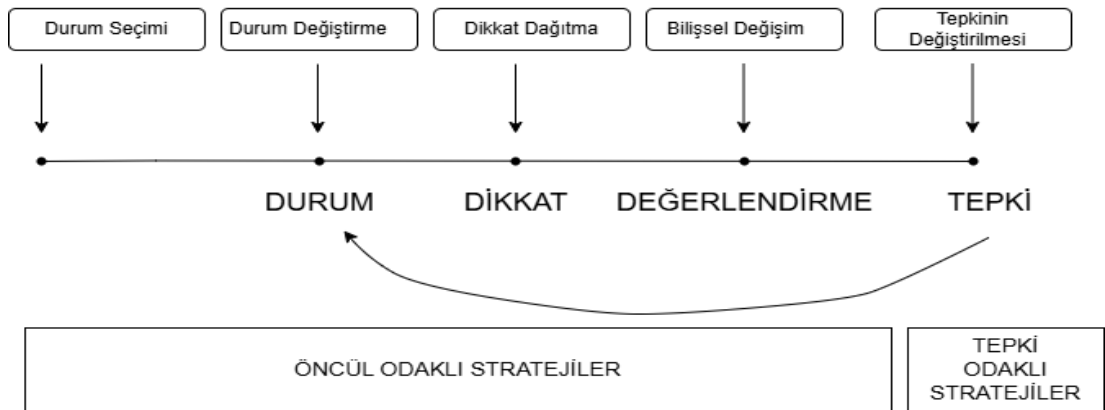
Yaşanılan duyguyu fark edebilme ve olumsuz bir duygu yaşandığında bunu düzenleyebilme, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinde önem arz eden bir beceridir (Denham ve Kochanoff, 2002). Duygular, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik alanları kapsayan çok yönlü bir yapıya sahip olduğundan dolayı duygu düzenleme, bu alanlardaki bir veya birden fazla değişimi içermektedir (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin tanımındaki bu değişimleri ve noktaları ele alırken duygu düzenleme sürecinin nasıl gerçekleştiğine ilişkin yaklaşımların ve açıklamaların önem arz ettiği düşünülmektedir.

1.1.2.Duygu Düzenleme Süreci

Duyguların nasıl düzenlendiğine ilişkin farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme becerisi, bireyin bir hedefe ulaşabilmek amacıyla duygusal yanıtlarını gözlemlemesi, analiz etmesi ve değiştirmesidir. Bu becerinin gelişimi ise içsel ve dışsal bir süreci kapsamaktadır. İçsel süreçler, dikkat kontrolü, yürütücü işlevlerin gelişimi, kişilik ve mizaç boyutuyla ilişkiliyken; dışsal süreçler ise çevresel etkiler ve kişinin bulunduğu bağlamla ilişkilidir. Dikkat süreçlerinin, yaşamın çok erken dönemlerinden itibaren duygusal olarak düzenleyici bir işlev üstlendiği görülmektedir. Örneğin bir bebek ağlarken dikkatini başka yöne çevirerek o anki yaşadığı duygusunu değiştirebilmektedir. Sonrasında ise dil becerileri geliştikçe, bu beceriler duyguları düzenlemek için kullanılmaya başlanmaktadır. Başkalarından yardım istemek için yapılan konuşmalar, çocuğun kendini düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Erken ve orta çocukluk dönemlerinde ise kendini kontrol etme ve davranışları izleme gibi yürütücü işlevlerin gelişimi, çocuğun kendi duygularını yönetmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Bu beceriler zamanla daha kapsamlı stratejik kontrol becerilerine dönüşmektedir. Yaş ilerledikçe duygu düzenleme becerisi daha karmaşık bir hal almakta ve temellendiği sistemler olgunlaştıkça evrilmektedir (Thompson vd., 2008).

Duygu düzenlemedeki gelişimsel değişikliklerle birlikte bireysel farklılıkların anlaşılması da önem arz etmektedir. Bir duruma verilen duygusal tepkiler kişiye bağlı olarak değişmekte ve bu durum duygu düzenleme süreçlerini etkileyen önemli parametreleri oluşturmaktadır (Thompson, 1990). Aynı zamanda duygu düzenleme genellikle duyguların durumla uygun sonuçlar doğuracak şekilde ifade edilmesini içermektedir. Yetişkinler için bu, öfkeyi hakaret veya fiziksel saldırı yerine konuşarak çözmeyi getirirken; okul öncesi bir çocuk için bu, oyununu bozan bir akranına öfkeyle saldırmak veya ağlamak yerine başka çözüm yollarının da olabileceğini bilmekle ilişkilidir. Her iki durumda da, kişinin hedefe ulaşma beklentisi, duygularını düzenlemesini kolaylaştırmaktadır. Thompson'a (1994) göre burada önemli olan amaca ulaşmayı sağlamasıdır.

Gross' a (1998) göre duygu düzenleme içsel ve dışsal duygusal işaretlerin analiz edilmesiyle başlamaktadır. Bu analiz, davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik duygu tepkilerini etkilemekte ve bu düzenleme, gözlemlenen duygusal tepkiye son halini vermektedir. Gross (1998) duygu düzenlemeyi açıklarken süreç modeli adını verdiği yaklaşımı ele almakta ve bireylerin, yaşadıkları duyguların tepkilerini ortaya koyarken iki farklı strateji kullandığını öne sürmektedir (Bkz. Şekil 1). Gross (1998), bu stratejileri öncül ve tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki grupta ele almaktadır. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepkinin ortaya çıkmasından önce uygulanan stratejileri kapsarken, tepki odaklı stratejiler tepkinin ortaya çıkmasından sonra uygulanan stratejilerdir.



Şekil 1. Gross'un (1998) Modelinin Şematik Gösterimi (Kaynak: Gross, 2015, s.6; çevrilmiş ve uyarlanmıştır)

Gross' un modelinde, duyguların ortaya çıkış sürecinde farklı noktalarda uygulanabilen durum seçimi, durum değiştirme, dikkat dağıtma, bilişsel değişim ve tepkinin değiştirilmesi olmak üzere beş farklı duygu düzenleme süreci bulunmaktadır. Bunlardan dört tanesi öncül odaklı iken, beşincisi yani tepkinin değiştirilmesi tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinin içerisinde yer almaktadır.

Modeldeki öncül odaklı duygu düzenleme stratejisinden olan durum seçimi bir kişinin, belirli bir duyguya yönelik duygusal tepki seviyesine uygun bir durumda bulunmayı seçmesidir. Yani belirli kişilere veya durumlara, onların olası duygusal etkilerine göre yaklaşmayı veya onlardan kaçınmayı tercih etmesidir. İkinci öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi durum değiştirme ise kişinin mevcut bir durumu, duygusal tepkinin farklı bir seviyeye ulaşmasını sağlamak amacıyla değiştirmesidir. Birey bir duygusunu etkileyen bir durumdayken yine de durum değiştirme mümkündür. Durum seçimi ve durum değiştirme kişinin duygularını düzenlemesi için olduğu ortamı ve durumu şekillendirmesini sağlarken çevreyi değiştirmeden de duygular düzenlenebilmektedir. Dikkat dağıtma aracılığıyla birey, çevresindeki durumların farklı yönlerine odaklanabilmekte ve böylelikle duygusunu etkilemek amacıyla yönünü değiştirebilmektedir. Üçüncü öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi dikkat dağıtma, dikkati belirli bir unsura kaydırmayı ifade etmektedir. Bu durumda dikkat doğrudan durumdan uzaklaştırılabilir veya duruma tamamen başka bir odak noktası kazandırılabilir. Bir durum seçilip, değiştirilip ve dikkatlice odaklandıktan sonra da duygunun etkisini değiştirmek ve düzenlemek bilişem değişim ile mümkündür. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejisinin dördüncüsü olan bilişsel değişim, bir olaya bilişsel bir anlam yüklemektir. Kişinin durumunu değerlendirmesi ve onun duygusal anlamını değiştirmesiyle ilişkilidir. Bu duruma yönelik bilişleri veya bu durumun gereksinimlerini yönetme kapasitesi hakkındaki algısını değiştirerek gerçekleşmektedir. Bilişsel değişimin, duruma yönelik bilişleri değiştirmesi yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme, kişinin duygusal tepki oluşturabilecek bir durumu, duygusal yükünü değiştirecek şekilde zihinsel olarak yeniden değerlendirmesi anlamına gelmektedir.

Tepki odaklı duygu düzenleme ise duygusal yanıt eğilimlerini başladıktan sonra etkilemeyi ifade etmektedir. Beşinci ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olan tepki düzenlemede duygusal tepkinin üç bileşeni bulunmaktadır. İlki deneysel

bileşen adının verildiği duygunun öznel hissi, ikincisi davranışsal bileşen yani davranışsal tepkiler ve üçüncüsü ise fizyolojik bileşen yani kalp atışı ve solunum gibi tepkilerdir. Kişi bu üç bileşenle duygularını göstermektedir. Bir duygusal tepkinin bileşenlerini artırmaya yükseltme, bu bileşenleri azaltmaya ise düşürme adı verilmektedir. Tepki düzenlemenin, duyguyu düşürmeye yönelik spesifik bir türü bastırma olarak ele alınmaktadır. Bastırma, kişinin var olan duygusunu engellemesi ve davranışsal tepkilerini azaltması olarak tanımlanmaktadır. Bastırmada öznel ve fizyolojik bileşen ele alınmadan sadece davranışsal boyuta etki edilir. Burada bu duygu yaşanmıyor gibi görülse de fizyolojik bileşen devam edebilmekte ve olumsuz bir duygulanım oluşturabilmektedir (Gross, 1999).

Duygu düzenleme sürecinin nasıl gerçekleştiğine dair yaklaşımların, bu becerinin temellendiği ilk dönem olan erken çocukluk dönemi üzerinden ele alındığı görülmektedir. Bu açıdan erken çocukluk döneminde duygu düzenleme becerisi aşağıda daha detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

1.1.3. Gelişim Dönemlerine Göre Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bir bireyin duygusal uyarımları yönetme becerisini ifade eden karmaşık bir süreçtir. Bu süreç bebeklik döneminde başlamakta, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ise gelişimini sürdürmektedir (Crowell, 2021). Yaşam boyu gelişmeye devam eden bu beceri, özellikle okul öncesi dönemde önem arz etmektedir. Okul öncesi yani 2-6 yaş aralığı duygusal yetkinlikte önemli kazanımlar elde etme açısından dikkate değer bir gelişim dönemidir (Bretherton vd., 1986). Duygusal gelişim üzerine yapılan çalışmalar yaşamın ilk yıllarının duygusal düzenleme açısından kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalar, çocukların duygu düzenleme kapasitesinin okul öncesi ve ilkokul yıllarında daha karmaşık ve entegre bir hale geldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar, diğerlerinin yüz ifadelerinin belirli duygulara işaret ettiğini ve duyguların davranışları etkilediğini anlamaya başlamakta aynı zamanda duygusal ifadeler ve durumlar hakkındaki bilgilerini genişletmeye başlamaktadırlar. Bu durum, temsili düşünme ve bilgi işleme yeteneklerindeki artışla açıklanmaktadır. Böylelikle,

duygusal anlayışın ve pozitif başa çıkma becerilerinin gelişimi sağlanmaktadır (Shields ve Cicchetti, 1997).

Bununla birlikte çocuklar hayatın ilk yıllarında, duygularını düzenleme noktasında diğerlerine bağımlıdır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme becerilerinin kavranması 3 yaş itibariyle ortaya çıkmakta ve bu kavrayış ebeveynlerin desteğiyle gelişmektedir (Denham vd., 2002). 5 yaş itibariyle ise çocuklar, zorlanılan durumlarda ortaya çıkan duyguları tanımlayabilmekte ve günlük stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri stratejileri düşünebilmektedir (Stein ve Levine, 1989). Bu dönemde, çocukların karşılaştıkları zorlayıcı duygularla başa çıkmada kullandıkları stratejiler ağırlıklı olarak içsel durumları değiştirmekten ziyade durumu değiştirmeye çalışmak üzerinedir (Kalish, 1997). Ancak çocuklar bu zorlayıcı ve olumsuz duygularla baş etmek ve bu duyguları düzenlemek için zaman zaman saldırganlık gibi uygun olmayan stratejiler de kullanılabilmektedirler (Eisenberg vd., 1992). Gelişmekte olan bu beceriler nedeniyle tepkilerini düzenlemeleri gereken noktalarda kendi kendilerine yardımcı olamamaktadır. Bu dönemdeki çocuklar aktif sosyal bilişsel varlıklardır. Sosyal çevrelerini dikkatle gözlemleyip anlamaya çalıştıkları özellikle ebeveynlerini izleme, dinleme ve taklit etme davranışları görülmektedirler (Miller ve Aloise, 1989). Ebeveynleri gözlemlemekte olan çocuklar, ebeveynlerin davranışları aracılığıyla duygu düzenleme becerilerini de öğrenmektedirler (Milojevich vd., 2020). Özellikle zorlayıcı ve olumsuz duygular yaşarken ebeveynlerinin kolaylaştırıcı ve model olmalarına gereksinim duymaktadırlar. Duygu düzenleme becerisi ve başa çıkma stratejilerinin gelişimi, diğerlerinin rehberliğini gerektirmektedir. Ebeveynler duygusal durumlarda davranışsal stratejiler göstererek çocukların duygularını duruma uygun bir şekilde düzenlemelerini öğretmektedirler (Denham vd., 2002). Erken çocukluk döneminde duygu düzenleme becerisinin gelişiminde ve bu becerinin kullanımında farklı faktörlerin belirleyici etkileri olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde duygu düzenleme becerisi ise duyguları anlama ve düzenleme noktasında becerilerin artması ve genişlemesiyle birlikte daha karmaşık bir hal almaktadır. Bu dönemde kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin çoğunlukla kaçınma, bastırma, ruminasyon ve öfke patlaması gibi mekanizmalar olduğu dolayısıyla bu beceride bir düşüş olduğu görülmektedir. Bu durum ise nörobiyolojik süreçle açıklanmaktadır (Bariola vd., 2011). Ergen beyninin gelişimi sırasında birden

fazla değişimin meydana gelmesi ancak tüm beyin bölgeleri aynı anda olgunlaşmaması düzenleme becerileriyle ilişkilendirilen beyin bölgeleri arasında geçici bir olgunlaşma dengesizliği oluşturabilmektedir. Ayrıca bu dönemde duygu düzenleme becerilerinin gelişimini belirleyen diğer önemli etmenler ise duygusal zorluklar, duygu düzenleme motivasyonu ve duygularla başa çıkmayı öğrenme süreci gösterilmektedir (Riediger ve Bellingtier, 2022).

Duygu düzenleme becerisi, deneyimlerle birlikte yetişkinlik boyunca gelişmeye ve olgunlaşmaya devam etmektedir. Yetişkinlikte duygu düzenleme stratejilerinin uyumluluğu, genel iyi oluş ile ilişkilidir. Özellikle duygu düzenleme becerisini etkileyen faktörler arasında kişisel, mesleki ve ilişkisel yaşamların artması ve karmaşıklaşması bulunmaktadır. Yetişkinlikte arkadaş çevrelerinde, romantik ilişkilerde ve aile dinamiklerinde dönüşümler yaşanmaktadır. Bu değişen sosyal bağlamda duygu düzenleme stratejilerini uyarlayacak esnekliğe sahip olmak; ayrılık, boşanma ve kayıp gibi zorlu duygusal süreçlerle baş etmede önemli görülmektedir. Ayrıca önemli yaşam değişimleri; kariyere başlama, evlenme, çocuk sahibi olma veya emeklilik gibi önemli geçişler, belirsizlik ve yeni rollere adapte olmada yoğun duygusal tepkiler tetikleyebilmektedir. Bu noktada etkili duygu düzenleme kritik bir rol oynamaktadır (Silk vd., 2003). Yaşlandıkça ise fiziksel sağlık sorunları artmakta ve bu durum duygusal iyi oluşu önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca yaş almakla birlikte görülen çalışma belleği ve yürütücü işlevlerdeki gibi bilişsel değişimler, duygu düzenleme becerisini de etkilemektedir. Bu bilişsel değişimlere adapte olmak için duygu düzenleme stratejilerini uyarlamak durumunda kalabilmektedirler. Özetle genel olarak iş-yaşam dengesi, yakın ilişkiler ve önemli yaşam geçişleriyle birlikte duygusal süreçleri sağlıklı bir şekilde yönetmek bireyleri zorlayabilmekte; duyguları etkili biçimde düzenlemeyi güçleştirebilmektedir. Bu noktada gelişmiş duygu düzenleme stratejileri geliştirmek önemli bir faktör olarak görülmektedir (Asmamaw, 2024).

1.1.3.1. Duygu Düzenlemede İçsel Faktörler

Duyguları düzenleme, birey bağlamında gerçekleşmekte iken deneyimlenen duygular ve bu duyguların nasıl düzenlendiği kişilerarası farklılıklar göstermektedir (Gross, 1999). Bu farklılıklardan yaş ve cinsiyet faktörü çocuğun duygusal gelişimini anlamak için önemli bir kriterdir. Duygu düzenleme becerisinin 3 yaş itibariyle gelişmeye başlaması ve sonraki yıllarda gelişen faktörlerle birlikte duygusal anlayışın

paralel bir şekilde gelişmesi beklenmektedir. Cole ve arkadaşları (1994), yaptıkları çalışmada 4 ve 5 yaşındaki çocuklara hayal kırıklığı adını verdikleri görevler vermiş; duygu ifadesi ve cinsiyete yönelik duygu düzenleme becerisinde farklılıklar gözlemlemişlerdir. Araştırmanın sonuçları, kızların erkeklerden daha fazla duygusal farkındalığa sahip olduğunu göstermiştir. Erkek çocukların kızlara göre daha fazla olumsuz duygu ifadesi gösterdiği ve duygularını kontrol etme becerilerinde daha çok zorlandıkları bulgulanmıştır (Cole vd., 1994). Diğer yandan farklı çalışmalar duygu düzenleme becerisinde cinsiyet farklılığı olmadığını göstermiştir (Ahmetoğlu vd., 2018; Batum ve Yağmurlu, 2007).

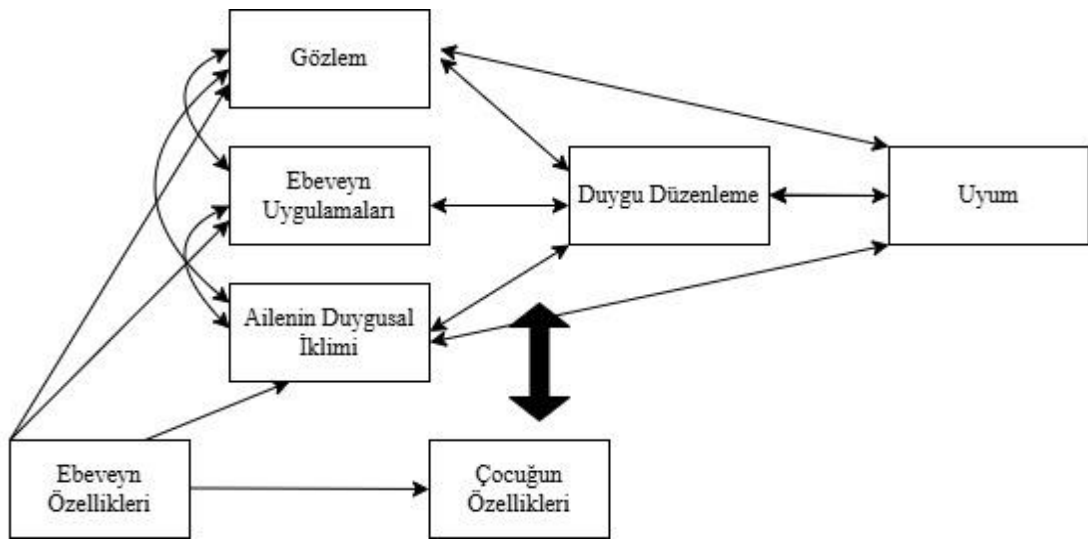
Olumsuz bir durum ve duygu karşısında uygun stratejilerin bulunması ve kullanabilmesi için, çocukların içsel durumlarla ilgili bir farkındalığının gelişmesi beklenmektedir (Cutting ve Dunn, 1999). Bir çocuğun zorlu bir durumla başa çıkması ve duygularına yönelik düzenleyici stratejileri kullanabilmesi çocuğun mizacından da etkilenebilmektedir. Mizaç davranış, duygu ve dikkat alanlarıyla ilişkili fizyolojik temelli bireysel farklılıklar olarak tanımlanmaktadır (Rothbart ve Bates, 2006). Erken çocukluk döneminden itibaren görülen davranış tarzındaki bu yapısal bireysel farklılığın olumsuz tepkisellik ve çaba gerektiren kontrol adı verilen boyutları bulunmaktadır (Sanson vd., 2004). Mizacın bu iki boyutu sosyal ve duygusal gelişimi etkileyen faktörler olarak ele alınmaktadır. Olumsuz tepkiselliği yüksek olan çocukların daha fazla öfke, üzüntü ve korku gibi olumsuz duygu yaşama eğilimlerinin olduğu düşünülmektedir. Bunun sonucu olarak ise bu çocukların duygularını ve davranışlarını düzenlemekte daha fazla desteğe ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bir çocuğun duygu ve davranışlarını yönetme noktasında kendi dikkatini düzenleyebilmesi ve tepkilerini engelleyebilmesi ise çaba gerektiren kontrol boyutuyla ilişkili olup duygu düzenleme becerisini etkilemektedir (Morris vd., 2002). Eisenberg ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme becerisindeki bireysel farklılıkları araştırmışlar ve bulgular, mizaç farklılıklarının çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini etkilediğini; aynı zamanda kızların erkeklere göre duygularını düzenleme becerisinde daha iyi olduklarını göstermiştir.

Gözün ve arkadaşları (2021), 4 ve 6 yaşlarında 400 çocuk ve ebeveynin katıldığı çalışmada çocukların duygu düzenleme becerisi, mizaç ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları, çocukların duygu düzenleme

becerisi ile demokratik ebeveyn tutumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sebatarlık ve tepkisellik mizaç özelliğinin, duygu düzenleme becerisi olumsuz olan çocuklarla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgularla birlikte, ebeveyn tutumları ve çocuğun mizacının, duygu düzenleme becerilerini etkilediği ortaya koyulmuştur.

1.1.3.2. Duygu Düzenlemede Dışsal Faktörler

Çocuğun duygularını düzenlemesinde en büyük rol oynayan dışsal faktör, içinde bulunduğu aile bağlamıdır (Morris vd., 2007). Yaşamın ilk yıllarında çocukların duyguları, ebeveynleriyle olan etkileşimleriyle de düzenlenmektedir (Denham vd., 2007). Ebeveynlerin çocukların duygu düzenleme becerilerine doğrudan ve dolaylı farklı etkileri bulunmaktadır. Morris ve arkadaşları (2007), üçlü ailesel etki modeli aracılığıyla çocukların duygu düzenleme becerisine etki eden aileye yönelik özellikleri ortaya koymuştur (Bkz. Şekil 2). Bu modele göre çocuklar duygu düzenlemeyi ilk olarak gözlem yoluyla (model alma, sosyal referans ve duygusal bulaşma); ikinci olarak duygu ve duygu düzenlemeye yönelik ebeveynlik uygulamalarıyla (duygu sosyalleştirme davranışları ve duygulara verilen tepkiler); üçüncü olarak ise ailenin duygusal ikliminin (ebeveynlik tarzı, bağlanma ilişkisi, aile dışavurumu ve ebeveyn ilişki kalitesi) etkisiyle öğrenmektedir. Bu modele göre duygusal gelişim süreci çift yönlüdür. Çocukların duygu düzenleme becerisi ve aileye yönelik özellikler karşılıklı bir etkileşimi içermektedir.



Şekil 2. Morris ve arkadaşlarının (2007) Üçlü Ailesel Etki Modeli (Kaynak: Morris vd., 2007, s.362; çevrilmiş ve uyarlanmıştır.)

Ailesel etki modelinin ilk bileşeni gözlem yoluyla öğrenme, çocuklara ebeveynleri tarafından kabul edilen ve beklenen belli duygular olduğunu aynı zamanda bu yaşanan duygulara karşı hangi tepkilerin verilebileceğini dolaylı olarak göstermektedir. Model alma ve sosyal referans, yaşanan bir durum karşısında hangi duygu, düşünce ve davranışın yaşanabileceğiyle ilgili diğerlerini gözlemle olarak açıklanmaktadır. Çevresel bir olay veya uyaran hakkında nasıl tepki verileceği, düşünüleceği veya hissedileceği hakkında bilgi almak için başka bir kişiye bakma sürecidir. Duygusal bulaşma kavramı, aile içerisinde hangi duygu yaşanıyorsa aile üyelerinde de aynı duygunun olabileceğini anlatmaktadır. Aile içerisinde olumlu veya olumsuz duygular çocukta da aynı duygunun yaşanmasına neden olmaktadır.

Ailesel etki modelinin ele aldığı bir diğer bileşen ise duygu ve duygu düzenlemeye yönelik ebeveynlik uygulamalarıdır. Bu kişinin kendisinin ve çocuğunun duyguları hakkındaki farkındalığını ve bu konuda çocuğa olan destekleri içermektedir. Bu destekler çocuğun yaşadığı duygularla ilgili empati kurmak, onaylamak, duyguları aynalamak ve yaşadığı zorlukla baş etmesine yardımcı olmakla ilişkilidir (Gottman vd. 1997; akt. Morris vd. 2007).

Ailesel etki modelinin ele aldığı üçüncü ve son bileşen ailenin duygusal iklimidir. Ailenin duygusal iklimi, aile içi iletişim üzerinden şekillenmekte ve bu iletişim bağlanma, ebeveynlik tarzları, aile dışavurumu, ifade edilen duygu ve ebeveyn ilişkileriyle şekillenmektedir. Bu durum ise çocukların duygusal gelişimi ve duygu düzenleme becerisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bağlanma ilişkisinin nasıl olduğu, ebeveyn ve çocuk iletişiminin bir yansıması dolayısıyla duygusal gelişim üzerinde de etkisi olan bir faktördür. Bağlanma, bebeğin duygusal anlamda kendini güvende hissetmesini sağlayan ve bakım veren kişiyle kurulan bağ olarak kavramsallaştırılmaktadır (Bowlby, 2012). Bakım verenin, çocuğa güvenli bir alan sunması ve çocuğun ihtiyaçlarına doğru zamanda yanıt verilebilmesi, çocuğun gelişimini arttıracak olanakları sağlamaktır (Çorapçı ve Arıkan, 2017). Bu yüzden bağlanma ilişkisinin güvenli olması duygusal iklim üzerinde belirleyici etkenlerden birisidir. Ebeveynlik stili, bireylerin ebeveynlik rolündeki davranışlarını ortaya koymakta ve bu durum aile duygusal ikliminin belirleyici diğer bir faktörünü

oluşturmaktadır. Baumrind (1980) demokratik, otoriter ve izin verici olmak üzere üç temel anne babalık stilli belirlemiş, Steinberg ve arkadaşları (1992) ise izin verici ebeveynlik stilini izin verici-şımartan ve ihmalkâr tarz olmak üzere ikiye ayırmıştır. Demokratik anne babalık stilinde, işbirliğine dayalı açık bir iletişim vardır ve çocuğa güvenli bir ortam sunulmaktadır. Yapılan araştırmalarda demokratik anne babalık stilinin, çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olduğu ve çocuğun bağlanma stilini güvenli yönde desteklediği saptanmıştır. Otoriter tarzda, çocuğa karşı sert bir disiplin bulunmaktadır. Duygusal olarak desteğin daha az olduğu bu ebeveynlik stiliyle yetişen çocukların ayrılık kaygısını daha fazla yaşadıkları ve ebeveynleriyle güvensiz bir bağlanma yaşadıkları tespit edilmiştir. İzin verici-şımartan yetiştirme stilinde ise kabul ve duyarlılık yüksek fakat disiplinin düşük olduğu görülmektedir. Bir diğer ebeveynlik stili olan ihmalkâr tarzda ise kabul, duyarlılık ve kontrolün olmadığı ayrıca ilgi ve disiplinin düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Steinberg vd. 1992). Çocukların olumsuz duygularını daha iyi düzenlemelerine yardımcı olabilen desteklerin yanı sıra baskı kuran ve otoriter destek varsa bu durum olumsuz baş etme becerilerine ve uygun olmayan duygu düzenleme stratejilerine yol açabilmektedir. Duygusal desteğin ve duygusal ifadenin kullanımı konusunda teşviğin çocuklar üzerinde uygun duygu düzenleme stratejisi seçimi, duygu farkındalığı ve yeterlilik ile ilişkili olduğu; destekleyici olmayan, cezalandırıcı tepkilerin ise uygun olmayan duygu düzenleme stratejisi kullanma ve davranış problemleriyle ilişkili olduğu görülmektedir (Denham vd., 2007). Ahmetoğlu ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada, düşük duygu düzenleme becerileri olan çocukların ebeveynlerinin, cezalandırıcı stratejiler kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Ebeveynlik stili ve bağlanma ilişkisi dışında ailenin duygusal iklimini etkileyen bir diğer faktör ise aile dışavurumculuğu ve ifade edilen duygudur. Morris (2007) aile dışavurumculuğuyla, duygu düzenleme noktasında sözlü ve sözsüz duygu ifadelerinin ebeveynler tarafından yapılmasının önemini vurgulamaktadır. İfade edilen duygunun ne ve nasıl olduğu, aile ortamının duygusal ikliminin boyutlarının bir göstergesidir. Ebeveyn desteğinin farklı yönleri çocuğa öğrenme fırsatı yaratmaktadır. Zorlayıcı bir duygudurum yaşayan çocuğun sözel olarak konuşmaya veya dikkatini dağıtmaya teşvik etmek gibi seçenekler sunmak, çocuk üzerinde öz düzenleme konusunda farklı alternatifleri olduğunu göstermenin bir yolu olarak görülmektedir. Duygusal olarak

desteklenen çocuklar, duygularını yönetilebileceğini dolaylı olarak öğrenmektedir. Bu durum duygu düzenleme noktasında uygun stratejilerin farkındalığı konusunda, bir başkasının yapılandırma desteğine ihtiyaç duyulduğunu da göstermektedir (Cole vd., 2009). Ayrıca yapılan bir çalışmada (Fivush, 1991) ailelerin duygulara karşı verdikleri tepkilerde cinsiyete bağlı olarak değiştiği bildirilmiştir. Çalışmada erkek çocuklarının öfke duygusunun, kız çocuklarının ise üzüntü duygusunun daha çok ele alındığı bulgulanmıştır. Ebeveynlerin üzüntü ve öfke duygularına yaklaşımlarının cinsiyete bağlı olarak değiştiğini ve bu duyguları ele alırken kız çocuklarıyla erkek çocuklarından daha farklı bir şekilde konuştukları görülmüştür. Üzüntü duygusuna ve nedenlerine yönelik konuşmalar kız çocuklarında daha uzun ele alınırken; öfke duygusuna yönelik konuşmalar erkeklerde daha uzun ele alınmış ve uygunsuz stratejiler erkeklerde kabul görürken kızlarda kabul edilmemiştir.

Aile duygusal iklimine etki eden bir diğer faktör ise ebeveyn ilişkileridir. Ebeveynlerin kendi aralarındaki ilişki şeklinin de çocukların duygu düzenleme becerisini etkileyen dolaylı bir faktör olabildiği görülmüştür. Ailesel etki modeliyle uyumlu olarak aile sistemleri modeline göre de bir çocuğun olumsuz durumlarla başa çıkma becerisi ve uyumu ebeveynler arası ilişki kalitesiyle ilişkilidir (Cox ve Paley, 2003). Ebeveynler arası düşük seviyedeki ilişki kalitesinin çocuğun duygu düzenlemesi üzerinde zararlı etkileri olabilmektedir. Ailenin bir üyesi olan çocuk, ebeveynler arası ilişkinin durumuna bağlı olarak olumsuz davranışlarla karşılık verebilmektedir. Çocuklar ebeveynler arasında düşmanca davranışlara maruz kaldıklarında olumsuz duygular hissedebilmektedir. Yapılan bir çalışmada, ebeveynleri arasındaki ilişkinin çatışmalı olduğu çocukların uygun olmayan duygu düzenleme becerilerini kullandıkları görülmüştür (Lindblom vd., 2016). Ebeveynler arası ilişki kalitesinin çocuk üzerindeki etkileri, cinsiyet ve ailenin sosyoekonomik durumu açısından farklılaşabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, ebeveynler arası çatışmalarda kız çocuklarının erkek çocuklardan daha fazla kaygı yaşadığı görülmüştür (Kerig, 1996). Sosyoekonomik durum ise ebeveynler arası ilişkileri etkileyebilmektedir. Davies ve arkadaşları (2016), sosyoekonomik durum ile ebeveynler arası çatışma arasında ilişkiyi araştırdıkları bir çalışmada negatif bir korelasyon bulmuşlardır. Aynı zamanda ebeveynlerin eğitim seviyesine göre de çocukların duygularına verilen tepkilerin farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Eğitim

seviyesi düşük ebeveynlerin çocukların olumsuz duygularına karşı farkındalıklarının daha düşük olduğu ve dolayısıyla destekleyici ebeveynliğin de daha az olduğu, öfke ve üzüntülerine ilişkin farkındalıklarının daha düşük olduğu ve daha eğitimli meslektaşlarına kıyasla daha az destekleyici olduğu görülmüştür (Lunkenheimer vd., 2007).

Bir diğer dışsal faktör ise çocuğun bulunduğu kültürel bağlamdır. Özellikle kültürel normlara ve değerlere göre duygulara verilen tepkiler farklılaşabilmektedir. Batı toplumlarında ebeveynler çocuklarını özgür ve bağımsız olma yolunda ve duyguların açık bir şekilde ifade edilmesi konusunda desteklerken; doğu kültürlerinde bireycilikten ziyade topluluk ön planda olduğundan dolayı uyum sağlayıcı duyguların ifadesine alan tanınmaktadır (Wang, 2001).

Çocuklarda duygu düzenleme becerisine etki eden çevresel faktörlerden bir diğeri ise ebeveynlerin kendileriyle ilişkili özelliklerdir. Çocukların bu beceriyi öğrenirken ve geliştirirken duygularına en uygun tepkiyi verme konusunda ebeveynlerin duygusal destek sağlaması tamamlayıcı bir rol oynamaktadır (Denham vd., 1997). Ebeveynlerin ise bu duygusal desteği sağlarken belirgin bazı özelliklerinin önemli bir etkisi olduğu ön görülmektedir. Bu çalışma kapsamında söz konusu özellikler ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlik stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu sosyalleştirme başlıkları altında ele alınmıştır.

1.2. EBEVEYN ÖZELLİKLERİ

1.2.1.Ebeveynlerin Duygu Düzenleme Becerisi

Duygular, kişiyi bir davranışa yönelik motive etmekte ve aksiyon alma konusunda teşvik etmektedir. Duygular, ebeveynlik davranışlarını motive eden önemli bir faktör olduğundan dolayı bireylerin duygularındaki farklılıkların anlaşılması, davranışlarının daha iyi anlaşılmasına alan açmaktadır. Ebeveynlerin duygusal anlayışlarının çocukların gelişimi üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Çocukların duygularını anlamlandırmalarında ve bu duygularına verdikleri tepkide, ebeveynlerin çocuklara karşı olumlu ve olumsuz müdahalelerin, ailenin duygusal ikliminin, duygulara yönelik yapılan konuşmaların ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin

niteliği gibi çeşitli değişkenlerin etkili olabileceği belirtilmektedir (Thompson vd., 2007). Bu noktada ebeveynliğe yönelik en önemli vurgunun, bireyin kendi duygularını düzenleyebilme becerileri olduğu görülmektedir. Duyarlı bir ebeveynlik için bireyin olumsuz duygular karşısında dikkatlerini vermeleri ve bilişsel kaynaklarını kullanıp; duygularını ve davranışlarını kontrol etme becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Aynı zamanda, duyguların ebeveynlik rolüne yönelik etkisi, bireylerin hem kendini hem de çocuklarını nasıl algıladıklarına bağlı olarak değişmektedir. Yani kişilerin kendi duygularını, ebeveynliklerini olumsuz yönde etkilemeyecek şekilde nasıl düzenleyebildiklerine bağlıdır (Dix, 1991).

Ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, kendi duygularına yönelik farkındalığa sahip olması ve uygun stratejileri kullanabilmesi olarak açıklanmaktadır. Ebeveynlerin kendi duygu düzenleme becerilerinin, çocuklar için bir rol model olduğundan dolayı doğrudan bir etki olarak çocukların duygusal gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ancak kendi duygularını düzenlemekte zorlanan ebeveynler, yeterli duygusal desteği çocuğa veremediğinden dolayı çocuklar, düzenleme stratejilerini öğrenememektedir. Ebeveynlerin çocukların olumsuz duygularına verdikleri tepkiler, kendi duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinden etkilenmektedir (Hajal ve Paley, 2020). Bertie ve arkadaşları (2021), yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, ebeveynlerin iyi oluşları ile çocukların olumsuz duygularını ifade etme biçimlerine nasıl tepki verdiklerini incelemiştir. 307 ebeveynin katıldığı çalışmanın sonuçları, daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve stres bildiren ebeveynlerin, olumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını ve bunun sonucunda çocukların olumsuz duygularına daha az olumlu geri bildirim verdiklerini göstermiştir.

Ebeveynlerin duyguları düzenleme becerisi ile duyarlı ebeveynlik davranışları ilişkilendirilmiştir. Ainsworth (1979) duyarlılığı, bakım veren kişinin çocuğun verdiği sinyalleri algılayabilmesi ve bu duruma yönelik zamanında tepki verebilmesi olarak tanımlamaktadır. Ebeveynler, zorlayıcı bir durumda kendi duygularını uygun bir şekilde düzenleyebilme becerisiyle birlikte, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını görebilmekte ve destekleyebilmektedir (Bariola vd., 2012). Duyarlı ebeveynlik, çocukların yaşadıkları durumlara karşın tepkileri ayarlamayı ve düzenlemeyi gerektirmektedir. Ebeveynlerin psikolojik olarak iyi oluşları ebeveynlerin duygu

düzenleme becerilerini ve duyarlı ebeveynlik davranışlarını etkileyen bir faktör olarak ele alınmaktadır. Carreras ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada ebeveynlerin psikolojik sıkıntısı, duygu düzenleme becerileri ve duyarlı ebeveynlik davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme güçlüklerinin ebeveynlerin psikolojik sıkıntıları ile duyarlı ebeveynlik davranışları arasındaki ilişkide aracı olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik sıkıntı yaşadığı durumlarda daha duyarlı ebeveynliği teşvik edebileceği düşünülmüştür.

Ebeveynlerin duygularını düzenleme becerisi ile ebeveynlik davranışı ve çocukların duygu düzenleme becerisine ilişkin yapılan bir meta analiz çalışmasında, duygularını düzenlemekte iyi olan ebeveynlerin olumlu ebeveynlik davranışları gösterdiği ve paralel şekilde çocuklarının da duygularını düzenlemekte daha iyi olduğu görülmüştür (Zimmer vd. 2022). Camisasca ve arkadaşları (2022), ebeveynlerin kendi duygu düzenleme becerilerinin, çocukların uyumunu ve ebeveynlik davranışlarını etkilediğini; aynı zamanda olumsuz ebeveynler arası ilişkilerin de ebeveynlik stresine neden olduğu ve dolayısıyla ebeveyn-çocuk etkileşimini etkilediğini ortaya koymuştur.

1.2.2. Ebeveynlik Stresi

En mükemmel koşullarda bile çocukların gelişimiyle gelen sürekli değişimler ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerini zorlayabilmektedir. Yorgunluk veya tükenmişlik, ebeveynlik rolünde karşılaşılan durumlar arasında yer almaktadır (Glazener vd., 1995). Bu yorgunluk, ebeveynlerin iyi olmama hali, düşük ebeveyn öz yeterliği ve çocuklara dair olumsuz etkileşim gibi faktörlerle ilişkili gösterilmektedir (Cooklin vd. 2011). Bu noktada ebeveynlerin zaman zaman stres yaşamaları muhtemeldir. Stres, kişinin alışılmış davranış biçimlerini değiştirmesini gerektiren çevresel, sosyal veya içsel talepler olarak tanımlanmaktadır (Thoits, 1995). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, kişinin etrafındakilerle etkileşimiyle ve bireyin çevresel taleplerin kendi kaynaklarını aştığını ya da zorlandığını hissetmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Bu yaklaşıma göre, stres sadece dışsal olayların bir sonucu olarak değil, bireyin bu olayları nasıl algıladığı ve değerlendirdiğiyle şekillenir. Yani, birey bir durumu tehdit edici, zarar verici ya da bir meydan okuma olarak değerlendirdiğinde,

stres tepkisi devreye girer. Tüm bunlarla birlikte stres faktörleri arttıkça kişilerin başa çıkma becerileri yeterli olmayabilmekte, bu durum ise fiziksel veya psikolojik kaynaklarını tüketebilmektedir. Ebeveynlik stresi ise, ebeveynliğin bireysel ve çevresel taleplerinden kaynaklanan stres tepkileri ve bu taleplere uyum sağlayamama süreci olarak tanımlanmaktadır (Daeter-Deckard, 1998). Günümüzde ebeveynler ise farklı alanlara yönelik stres yaşamakta ve büyük ölçüde ebeveynlik rollerini yerine getirirken yüksek düzeyde stres altında olduklarını bildirmektedir (American Psychological Association [APA], 2010; akt. Apaydın, 2022). Ebeveynlik stresi, aile içerisinde kuralları ve dinamikleri oluşturmak, çocukların davranışlarını yönetmek ve günlük zorunlu gereklilikleri yerine getirmek gibi ebeveynlik rolüne dair yaşanan zorluklar olarak açıklanmaktadır (Dunning ve Giallo, 2012). Ailedeki roller ve çocuğa ilişkin ebeveynlik zorlukları, ebeveynlik stresini tetikleyen stresörler olarak ele alınmaktadır. Abidin'e (1992) göre ebeveynlik stresi, kişinin kendinden ve çocuklarından beklediği taleplerden ve çevrenin ebeveyn olarak rolünü değerlendirmesinden dolayı oluşmaktadır. Deater-Deckard (2005) ebeveynlik stresinin oluşumunda rol oynayan faktörleri ele almıştır. Bunlardan ilki bireysel farklılıklardır. Ebeveynin mizacı, iyi oluş halleri ve zorluklara ilişkin başa çıkma stratejileri stresi algılama şekillerini belirlemektedir. Bir diğer faktör gelişimsel süreçlerdir. Ailelerin beklenmedik yaşam olayları ve hayat geçişlerine yönelik gelişimsel süreçlerdir. Ebeveynlik stresinin önemli bir faktörü ebeveyn inançlarıdır. Bu inançlar ebeveynlik rollerine ilişkin algılar, tutumlar ve beklentilerden oluşmaktadır. Diğer bir faktör ise başa çıkma ve uyumdur. Stresin varlığına karşın gösterilen tepki ve başa çıkma stratejileri de ebeveyn stresini belirleyen faktörlerden biridir.

Çocukların davranışlarını kontrol etme, günlük ev görevlerini yerine getirme, aile rutinlerini oluşturma ve sürdürme gibi ebeveynlik rolündeki zorluklar ve talepler ebeveynlik stresiyile ilişkilidir. Ebeveynlerin bu roldeki algıladıkları zorluklar arttığında, ebeveynlik stresi de artmaktadır. Ebeveynliğe dair algılanan zorluk ile ebeveynlik stresi pozitif bir korelasyon içerisindedir (Kwog ve Wong, 2000). Ebeveynlerin bu zorlukları algılama şekilleri ve bunlarla baş etmeye yönelik stratejileri iyi oluşlarını belirleyen bir faktör olarak ele alınmaktadır. Ebeveynliğin algılanan zorlukları ne kadar fazla olursa, ebeveynlik stresinin düzeyinin de o kadar

yüksek olduğu öne sürülmektedir (Shek ve Tsang, 1993). Ayrıca çocuğun temel ihtiyacını karşılama, çocuğun ihtiyacını zamanında karşılamaya hazır olma, çocuğa karşı ilgi ve şefkat gibi ebeveynlik rollerine dair bilgi ve beceri eksiklikleri ebeveynlik stresine etki eden faktörlerden biridir (Aslan Gördesli ve Aydın Sünbül, 2021). Bu bilgi ve beceri eksikliği, çocuklara yönelik algılar ve ebeveynin öz yeterlilik duyguları, ebeveynlik stresinin temel unsurlarını oluşturmaktadır (Mash ve Johnston, 1990). Bu bağlamda Kwok ve Wong (2000) yaptıkları çalışmada ebeveyn öz yeterliliği, ebeveynlik stresi ve ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğunu görmüş; aynı ebeveynlik stresine sahip fakat öz yeterliliği daha düşük olan ebeveynlerin ruh sağlığının daha kötü olduğunu bulgulamışlardır. Petermann ve Petermann (2006) ise yüksek ebeveyn stresinin ebeveyn öz yeterliliğini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Mathis ve Bierman (2012) yaptıkları araştırmada, ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk ilişki kalitesi ile çocuktaki duygu düzenleme ve dikkat kontrolünün gelişimi arasında önemli ölçüde ilişki olduğunu göstermiştir.

1.2.3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık

Thompson (1994) duygu düzenleme becerisini, duygusal yanıtları izleme, değerlendirme ve değiştirme süreçleri olarak kabul etmektedir. Uyumlu duygu düzenleme, duygusal farkındalık ve anlayışı gerektirmekte; duygusal deneyimi izlemeyi ve değerlendirmeyi içermektedir. Duygusal farkındalık, duygulara dikkati ve duygusal deneyimi anlamayı kapsar (Boden ve Thompson, 2015). Böylelikle bireyler, uygun bir duygu düzenleme stratejisi seçip kullanabilirler. Farkındalık, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerine bütünsel bir açıdan bakabilmelerini ve çocukların ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olmayı sağlamaktadır. Aynı zamanda ebeveynlerin kendilerine yönelik farkındalıklarının artmasına ve kendi davranışlarını düzenlemelerine olanak sağlamaktadır. Farkındalık, şimdiki zamanda yaşanan deneyime, istemli bir şekilde dikkati getirmek olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2006). Kökeni Budist geleneklerine dayanan ebeveynlikte bilinçli farkındalıkta, kişinin dikkatini an be an amaçlı olarak düzenleyebilmesi meditasyon pratikleriyle gerçekleşmektedir. Bu pratikler aracılığıyla kişi, yaşadığı durumları yargılamadan gözlemleyebilme becerisini kazanmaktadır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, farkındalıkla hareket etme, gözleme, tanımlama, içsel deneyime tepkisizlik ve içsel deneyimi yargılamama olmak üzere beş farklı beceriyi içermektedir (Baer vd., 2006).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ise bu beceriler aracılığıyla ebeveynlerin, çocukların ihtiyaçlarını fark etmesini ve böylelikle ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin artırmasını hedeflemektedir (Duncan vd., 2009). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (1997) ve Steinberg (2004) tarafından, temel bir ebeveynlik becerisi olarak tanımlanmıştır ve ebeveynlerin çocuklarına, ebeveynlik rollerine ilişkin bilinçli, yargısız ve dikkati ana getirme olarak açıklanmaktadır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık süreci egemenlik, kabul ve empati olmak üzere 3 ana unsur ile açıklanmaktadır (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1997). Egemenlik, çocuğun bağımsızlığını kabul etmeyi; kabul, ebeveyn, çocuk etrafındaki belirli bir durumla ilgili olarak mevcut durumu kabullenmeye yönelik bir çaba göstermeyi; empati ise hem kendine hem de başkalarına karşı şefkat göstermeyi ifade etmektedir (Anand, 2021).

Bilinçli ebeveynliğe ilişkin tam dikkatle dinleme, kendini ve çocuğu yargılamadan kabul etme, kendine ve çocuğa dair duygusal farkındalık, ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme, kendine ve çocuğa şefkat gösterme olmak üzere beş farklı boyut bulunmaktadır (Duncan vd., 2009). Farkındalıklı ebeveynliğe dair bu boyutlardan tam dikkatle dinleme, çocuğun sözlü iletişimini doğru bir şekilde algılamayı; kendini ve çocuğunu yargılamadan kabul etme, ebeveynliğin öz yeterlilik duygusunu ve çocuğun özelliklerinin takdir edilmesini; kendine ve çocuğa dair duygusal farkındalık, çocuğun ihtiyaçlarına ve duygularına karşı duyarlılığı; ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme, ebeveynlik bağlamında duygu düzenlemeyi; kendine ve çocuğuna şefkat gösterme ise ebeveyn-çocuk ilişkisinde olumlu şefkati içermektedir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalıklı ebeveynlikle, bireylerin ebeveynliklerinde mevcut ana dikkati getirme becerilerinin artacağı ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesinin iyileştirileceği düşünülmektedir (Duncan vd., 2009).

Parent ve arkadaşlarının (2015), 3-17 yaş arası çocukları olan 615 ebeveynle farkındalık uygulamaları yaptıkları çalışmanın bulguları, ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının, daha yüksek bilinçli ebeveynlik ve daha düşük olumsuz ebeveynlik davranışları ve çocukların sorun davranışlarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgularla tutarlı olarak Han ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocukların davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 6-12 yaş arası çocukları olan toplam

2237 ebeveyn katılmış ve sonuçlar, bilinçli ebeveynlik ile çocukların davranışları arasında dolaylı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalığa dair yapılan bir sistematik derlemede, bilinçli ebeveynlik programlarının ebeveynlik stresini azaltabileceği ve çocukların duygusal farkındalıklarını artırabileceğini gösterilmiştir (Townshend vd., 2016). Zhang ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalığının çocukların gelişimi üzerinde de etkileri olduğunu göstermiştir. Bilinçli ebeveynliğin, ebeveyn-çocuk bağlanması üzerinde olumlu rol oynadığı ve dolayısıyla çocuklarının duygularını düzenlemesine katkıda bulunduğu görülmüştür. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile erken çocukluk döneminde duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada, bilinçli ebeveynliğin ailenin duygusal iklimine olumlu katkılar yaptığı ve çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği görülmüştür (Mafaza vd., 2022). Kakhki ve arkadaşları (2022) yaptıkları çalışmada ise 8 haftalık Bilinçli Ebeveynlik Eğitimi sonucunda ebeveynlik stresi, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve duygu düzenleme becerilerindeki değişimleri gözlemlemiştir. Toplam 40 ebeveynin katıldığı bu çalışmanın sonuçları, ebeveyn stresinde azalma, ebeveyn-çocuk etkileşiminde ve duygu düzenleme becerilerinde iyileşme olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, bilinçli ebeveynliğin olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

1.2.4. Duygu Sosyalleştirme Davranışları

Gotmann ve arkadaşlarının (1996) meta duygu modeli, ebeveynlerin duygularla ilgili tutumlarının ve davranışlarının, çocukların gelişimini belirlediğini; çocukların duygularını düzenlemesinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin duygulara yönelik davranışlarına ‘duygu sosyalleştirme davranışı’ adı verilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarının duygularına yönelik yanıtlar ve yaptıkları açıklamalar duygu sosyalleştirme olarak tanımlanmaktadır (Fabes vd., 2002). Duygu sosyalleştirme davranışları, ebeveynlerin duygularla ilişkili davranışları yani çocuğun duygusuna yönelik verilen tepki olarak ele alınmaktadır. Duygu sosyalleştirmede, ebeveynlerin kendi duygularını ele alma noktasında rol model olmak, çocuğun duygusuna verilen karşılık ve duygularla ilişkili konuşmalar gibi farklı davranışlar bulunmaktadır. Çocuklar özellikle olumsuz duygularını yüz, mimik ve davranışlarıyla belli ettiklerinde, duygu sosyalleştirme davranışının nasıl olduğu bu duygunun desteklenip desteklenmediğini ortaya koymaktadır. Bu durumun sonucunda

ise ebeveyn, çocuğa yaşadığı duygunun kabul edilebilir olup olmadığını aynı zamanda bu duyguyu yaşadığında yapabileceği olumlu/ olumsuz düzenleme becerilerini de öğretmiş olmaktadır (Eisenberg vd., 1998).

Ebeveynlerin duygulara yönelik ifadeleri, çocuğa aile içinde hangi duyguların gösterilebileceğini öğretmektedir. Çocuklarla mutluluk, üzüntü, öfke ve korku gibi duygular hakkında konuşup, bu duyguların ifade edilmesine alan açan, aynı zamanda zorlayıcı durumlarda belli bir seviyede olumlu duygusal durumu sürdürebilen ebeveynler, çocuklar için duygular dünyasını daha erişilebilir hale getirmektedirler. Diğer yandan, ebeveynlerin duygusal ifadeleri kısıtlıysa ve aile içerisinde olumsuz duygulara karşı negatif tepkiler veriliyorsa bu durum çocukların duyu düzenleme becerisini zorlaştırabilmektedir (Denham ve Kochanoff, 2002). Özellikle duyu sosyalleştirmede duygulara yönelik konuşmaların, çocukların yaşadıkları duygusal deneyimleri anlamlandırmalarında ve bu noktada gereksinimlerini ifade etmelerine yardımcı olarak duyu düzenleme sürecini kolaylaştırdığını öne sürülmektedir (Cole vd., 2010; Lieberman vd., 2011).

Eisenberg ve arkadaşları (1998) duyguların sosyalleştirilmesine ilişkin bir model oluşturmuştur. Bu modele göre çocuğun duygularına verilen tepkiler, duygular hakkında konuşma ve duygusal dışavurum gibi duygulara yönelik ebeveynlik uygulamaları çocuğun yaş, cinsiyet ve mizaç gibi özelliklerinden, ebeveynlik tarzı ve duygulara ilişkin inançlar gibi ebeveyn özelliklerinden ve toplumsal cinsiyet stereotipleri, duygulara atfedilen değer gibi kültürel ve bağlamsal faktörlerden etkilenmektedir. Bununla birlikte çocuğun duygusal tepkisi ise hem ebeveynlik uygulamalarından hem de çocuğun duyguları deneyimleme, duyguları ifade etme, düzenleme becerileri ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi gibi noktalar sonucu oluşmaktadır. Aynı zamanda çocuğun ve ebeveynin duygularının ne olduğu ve yoğunluğu, ebeveynlerin duyu ve davranışlarının içinde bulunulan duruma uygun olması, ebeveyn davranışlarının bağlama duyarlı bir biçimde değişkenlik göstermesi ve aynı zamanda genel tutarlılığını koruması, ebeveyn iletişimindeki netlik, ebeveyn davranışlarının çocuğun gelişim düzeyine uygunluğu, bu davranışların çocuğa yönelik olup olmaması ve proaktif ya da reaktif nitelikte olması; çocuğun duygusal tepkilerinin oluşumunda aracı olabilecek faktörler arasında değerlendirilmektedir. Tüm bunların sonucunda ise duyu sosyalleştirme davranışı, etkilenmekte hem de tam tersi olarak

bu süreci etkileyen bir nokta olmaktadır. Aynı zamanda bu modelde duygu sosyalleştirme davranışının çocuğun sosyal yetkinlik düzeyini yordadığı bildirilmektedir.

Duygu sosyalleştirme davranışları destekleyici (problem odaklı, duygu odaklı ve duygu ifadesini destekleyici davranışlar) ve destekleyici olmayan davranışlar (küçümseyici, cezalandırıcı, sıkıntılı tepki ve teslim olma) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Destekleyici duygu sosyalleştirmede problem odaklı davranış, olan problemi çözme noktasında rehberlik eden ebeveyn; duygu odaklı davranış, duyguları kabul eden, kapsayan şefkatli tutumdaki ebeveyn ve duygu ifadesine teşvik edici davranış ise duyguyu yaşamaya alan açan bir dil kullanımı olarak açıklanmaktadır. Destekleyici olmayan duygu sosyalleştirmede, küçümseyici davranış, duyguyu önemsemeyen; cezalandırıcı davranış, duyguları kabul etmeyen, kızarak tepki veren; sıkıntılı tepki ise duygulara karşı gerilen, olumsuz tutum içerisinde olan ve teslim olma ise duyguları telafi etmeye çalışan uygulamalar olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda bunların dışında toplumu merkeze olan kültürlerde sosyal normları ve ahlaki değerleri öğretmeye yönelik didaktik duygu sosyalleştirme davranışları da bulunmaktadır (Çakmak, 2022). Duygu sosyalleştirme uygulamalarının destekleyici ve destekleyici olmayan tepkileri, erken çocukluk döneminde çocukların olumsuz duygularla baş etmesini belirleyen önemli unsurlardan biridir. İlgili çalışmalar, çocukların duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerin duygu hakkındaki konuşmalarının yani duygu sosyalleştirme davranışlarının pozitif bir ilişki içinde olduğunu işaret etmektedir (Garner vd., 2008; Eisenberg vd., 1998; İnce, 2020; Kahle, 2017; Kaya, 2016; Leventon vd., 2019).

Yapılan çalışmalarda ebeveynlerin çocukların olumlu ve olumsuz duygularına verdikleri tepkilerden oluşan duygu sosyalleştirme davranışlarının, çocukların duygu düzenleme becerileriyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır (Cole vd., 2009; Perry vd. 2012; Raval vd., 2014; Rogers vd., 2016; Shewark ve Blandon, 2015). Kullanılan duygu sosyalleştirme davranış tepkisi ebeveyn cinsiyetine göre farklılaşabilmektedir. Mutlu'nun (2020) gerçekleştirdiği çalışmada, çocukların duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerin duygu sosyalleştirme yaklaşımları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 5-6 yaşlarında 175 çocuk ve ebeveynleri oluşturmuştur. Bulgular, ebeveynlerin destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme

davranışlarının ebeveynin cinsiyetine göre farklılık olduğunu ve annelerin problem odaklı tepki ile çocukların duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgularla tutarlı olarak, İnce ve Ersay (2022) tarafından yürütülen çalışmada, okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarının ebeveynin cinsiyetine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmanın örneklemini 378 anne ve 357 baba oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, annelerin çocuklarının duygularına yönelik olumlu duygu sosyalleştirme davranışlarını babalara kıyasla daha sık sergilediğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda eğitim düzeyiyle ilişkili olarak olumlu duygu sosyalleştirme davranışlarına eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin daha fazla başvurduğu görülmüştür. Ayrıca sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ebeveynlerin olumsuz duygu sosyalleştirme davranışlarına daha başvurdukları saptanmıştır. Shaffer ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada, bağlamsal risk faktörlerinden ebeveynin iyi oluşu, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzeylerinin, çocukların duygusal deneyimlerine verdikleri tepkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu anlamda risk endeksinden daha yüksek puan alan ebeveynlerin, destekleyici olmayan tepkiler duygu sosyalleştirme davranışları kullandıkları ve çocukların duygu düzenleme becerisinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Duygu sosyalleştirme davranışının kültürel bağlama göre değiştiği farklı çalışmalarla ortaya konmuştur. Nelson ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada annelerin çocuklarının olumsuz duyguları hakkındaki inançları ve duygu sosyalleştirme davranışları incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 5 yaşında çocuğu olan 65 Afrika kökenli Amerikalı ve 137 Avrupa kökenli Amerikalı anne oluşturmuş; çocuklarının olumsuz duygularına yönelik inançları, tipik tepkileri ve annelerin duygu öğretimi uygulamaları gözlemlenmiştir. Bulgular, Afrika kökenli Amerikalı annelerin olumsuz duyguları, Avrupa kökenli Amerikalı annelere göre daha az kabul ettiği aynı zamanda Afrika kökenli Amerikalı anneler erkek çocuklarının olumsuz duygularını göstermelerini kabul etmekte zorlandıklarını göstermiştir.

Özetle, ulusal ve uluslararası alan yazındaki araştırmalar, çocukların duygu düzenleme becerileriyle ebeveynin stresinin (örn. Crnic, 2005; Daeter-Deckard, 1998); ebeveynin bilinçli farkındalığının (örn. Duncan vd., 2009; Steinberg, 2004), ve ebeveynin kendi duygu düzenleme becerilerinin (örn. Ahçı vd., 2020; Dix, 1991) ve

duygu sosyalleştirme davranışlarının (örn. Cole vd., 2009; Perry vd. 2012) ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, çocukların duygu dzenleme becerisi geliştirmesinde, ebeveynlerin rollerinin önemini vurgular niteliktedir. Bununla birlikte, bu değişkenlerin bir arada ele alındığı bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada ise çocuklarda duygu dzenleme becerileri ile ilişkili olabileceği öngörülen bu değişkenlerin bütüncül bir bakış açısıyla ele alınması hedeflenmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışmada araştırma deseni olarak nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinin kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli “İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir” (Karasar, 2009, s.81). Yapılan çalışmada ebeveynlerin duygu düzenleme becerisi, duygu sosyalleştirme davranışı, stres ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ile çocuklarının duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın örneklemini, 2-6 yaş arası çocuğu olan ebeveynler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama süresince toplam 371 katılımcıya ulaşılmıştır. Ankette boş bırakılan soru sayısı fazla olan 10 kişinin ve çocuğunun yaşı istenilen aralığa uymayan 11 kişinin anketi değerlendirmeye alınmamıştır. Çalışmanın nihai örneklemini yaşları 21 ile 56 ($\bar{X} = 35,45$, $SS = 6,1$) arasında değişen 2-6 yaş arası çocuğu olan 268 anne ve 86 baba toplam 349 kişi oluşturmuştur. Katılımcılara ilişkin diğer özellikler ise Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişken	Frekans	Yüzde (%)
Eğitim Durumu		
Okuryazar	2	0.6
İlkokul	8	2.3
Ortaokul	18	5.2

Lise	66	18.9
Üniversite	201	57.6
Yüksek lisans/doktora	53	15.2
Maddi Durum		
Düşük gelir düzeyi	12	3.5
Alt orta gelir düzeyi	100	28.8
Orta gelir düzeyi	228	65.7
Üst gelir düzeyi	7	2.0
Medeni Durum		
Evli	332	95.1
Bekar/boşanmış vb.	16	4.6
Çocuk Sayısı		
1	166	47.6
2	130	37.2
3	46	13.2
4	5	1.4
5	2	0.6
Çocuk Yaşı		
2.00	42	12.1
2.50	13	3.7
3.00	70	20.1
3.50	9	2.6
4.00	59	16.9
4.50	2	0.6
5.00	84	24.3
5.50	3	0.9
6.00	63	18.3
Çocuk Cinsiyeti		
Kız	160	45.8
Erkek	183	52.4

2.3. İŞLEM

Araştırmanın yürütülmesi için öncelikle İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay (23.10.2024 tarihli, 2024/18-05 sayılı izin) alınmıştır. Bu çalışmada veriler çevrimiçi ortamda ve sosyal çevre aracılığıyla toplanmıştır (Bkz. Ek-1) Uygulamaya başlamadan önce tüm katılımcılara araştırmanın amacı, kullanılacak ölçekler ve katılım koşulları hakkında gerekli bilgiler çevrimiçi ortamda onam formu ile aktarılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu'na olumlu yanıt veren ve gönüllülük ilkesine göre katılmayı kabul eden ebeveynler örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada demografik bilgi formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği, Ebeveyn Stres Ölçeği, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır (Bkz. Ek 2).

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, çocuk yaşı, medeni durum, meslek, eğitim düzeyi ve çalışma durumu hakkında bilgi almayı hedefleyen ve araştırmacı tarafından oluşturulan demografik sorulara yer verilmiştir.

2.4.2. Duygu Düzenleme Ölçeği

Duygu Düzenleme Ölçeği, Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Batum ve Yağmurlu (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek okul öncesi ve okul çağındaki çocukların duygusal tepkilerini ve duyguların bağlamın şartlarına göre düzenlenip ifade edilmesini belirlemeye yönelik 24 maddeden oluşmaktadır. 8 maddeden oluşan duygu düzenleme ve 15 maddeden oluşan değişkenlik-olumsuzluk olmak üzere iki alt boyutta sahiptir. 12. madde bu ölçeklerden hiçbiri için puanlanmamaktadır. Duygu düzenleme alt boyutu, duyguların ifade edilebilmesi, uyum sağlayıcı sosyal beceriler gösterebilmesi ve empati kurabilme gibi olumlu duygu düzenleme davranışlarını

ölçmektedir. Değişkenlik-olumsuz alt boyutu ise, aşırı duygusal tepkiler, huzursuzluk, öfke patlamaları ve duygular arası hızlı geçişler gibi sorunlu davranışları değerlendirmektedir. Ölçek 4 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 4, 5, 9, 11, 16 ve 18. maddeleri ters madde şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach alpha katsayısı değişkenlik-olumsuzluk alt boyutu için .96, ve duygu düzenleme alt boyutu için ise .83 olarak belirlenmiştir. Batum ve Yağmurlu (2007) iç tutarlık katsayılarını duygu düzenleme alt boyutu için .73 ve değişkenlik-olumsuzluk alt boyutu için .75 olarak bulmuştur.

2.4.3. Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği

Ebeveyn Duygu Stili Ölçeği, Lagece- Segun ve Coplan (2005)'in geliştirilen Anne Duygu Stili Ölçeğine maddeler eklenerek Havinghurst ve arkadaşları (2010) tarafından oluşturulmuştur. Ebeveyn Duygu Stili Ölçeğinin Türkçe'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akay-Tunal (2024) tarafından yapılmıştır. Ölçek, çocukların duyguları ve duygu koçluğu hakkındaki ebeveyn inanışlarını değerlendirmeye yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Duyguyu görmezden gelme (10 madde) ve Duygu koçluğu (11 madde) olmak üzere iki alt boyutta sahiptir. Ölçek 5 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formuyla yapılan çalışmada iç tutarlılığı için Cronbach alpha katsayısı duyguyu görmezden gelme alt boyutu .82, .87 ve .86; duygu koçluğu alt boyutu ise .78, .82 ve .84 olarak belirlenmiştir. Akay- Tunal (2024) ise Cronbach alpha katsayısını duyguyu görmezden gelme alt boyutu için .81, .83 ve duygu koçluğu alt boyutu için .81, .85 olarak bulmuştur.

2.4.4. Ebeveyn Stres Ölçeği

Ebeveyn Stres Ölçeği, Berry ve Jones (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe' de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Aslan-Gördesli ve Aydın-Sünbül (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek, ebeveynlik görevleri karşısında hissedilen baskı, gerginlik ve stresi belirlemeye yönelik 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, ebeveyn ödülü (madde 1, 3, 4, 5, 6), ebeveyn stresörü (madde 2, 7, 8, 9, 10, 14), kontrol eksikliği (madde 11, 12, 13) ve ebeveynlik tatmini (madde 15,16) olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek 5 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçekte tüm maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 80, en düşük

puan ise 16' dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar ebeveyn stresinin fazlalığına, düşük puanlar da stresin azlığına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlılığı için Cronbach alpha katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Aslan-Gördesli ve Aydın-Sünbül (2021) ise iç tutarlılık katsayısının ölçeğin tamamı ve alt ölçekler için .70-.81 arasında olduğunu bulmuştur.

2.4.5. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği, McCraffey, Reitman ve Black (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe' de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Aslan-Gördesli, Çekici, Aydın-Sünbül ve Malkoç (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek 2-16 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının değerlendirmesini yapabilmeye yönelik 24 maddeden oluşmaktadır. Bilinçli Disiplin (13 madde) ve Çocukla Anda Olma (11 madde) olmak üzere iki alt boyutta sahiptir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek 4 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten toplam puan alınabilmekte olup alınan puanın yüksekliği, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach alpha katsayısı ölçeğin tamamı için .83, Ebeveyn Öz Yeterliği boyutu için .73 ve Çocukla Anda Olma boyutu için .87 olarak belirlenmiştir (Aslan-Gördesli vd., 2019).

2.4.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek, kişilerin duygu düzenlenmedeki güçlük düzeylerini ölçmeye yönelik 16 maddeden oluşmaktadır. Açıklık (madde 1,2), Amaçlar (madde 3, 7, 15), Dürtüler (madde 4, 8, 11), Stratejiler (madde 5, 6, 12, 14, 16) ve Kabul Etmeme (madde 9, 10, 13) olmak üzere 5 alt boyutta sahiptir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek 5 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten toplam puan alınabilmekte olup alınan puanın yüksekliği, daha şiddetli duygu düzenleme güçlüğü göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach alpha katsayısı ölçeğin tamamı için .92 olarak; açıklık alt boyutu için .84, amaçlar alt boyutu için .84, dürtü alt boyutu için .87, stratejiler alt boyutu için .87 ve kabullenmeme alt boyutu için .78 belirlenmiştir (Yiğit ve Guzey-Yiğit, 2017).

2.5. ANALİZ

Bu çalışmada ilk aşamada, araştırmada yer alan değişkenlerin temel istatistiksel özelliklerini ortaya koymak için tanımlayıcı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerle değişkenlerin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri hesaplanarak örneklem yapısı hakkında genel bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci aşamada bazı demografik değişkenlere göre gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklem için t-testi yapılmıştır. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizlerine başvurulmuştur. Araştırma kapsamında, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisini test etmek amacıyla ise hiyerarşik regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Söz konusu analizler, SPSS-22.0 programı ile yürütülmüştür. Son olarak kuramsal çerçevede öngörülen aracılık ilişkileri Jamovi programı kullanılarak paralel çoklu aracılık modeli ile test edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle verilerin normallik varsayımları test edilmiştir. Ardından, farklı gruplar arasındaki anlamlı farklar bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizleriyle ortaya konmuş, çocukların duygu düzenleme becerilerine yönelik regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, bu ilişkilerde aracılık rolü paralel çoklu aracılık modeli ile değerlendirilmiştir.

3.1. NORMAL DAĞILIM ANALİZLERİ

Ön analiz aşamasında, araştırmada yer alan ölçeklerin ve alt faktörlerin toplam puanlarına ilişkin aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS), çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin çoğunlukla ± 1.50 aralığında yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, değişkenlerin büyük ölçüde normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin uygulanabilirliğini desteklediğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ayrıca, her bir ölçek ve alt boyuta ilişkin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları da incelenmiştir. Elde edilen değerler, değişkenlerin çoğunun orta ($\geq .70$) ile yüksek ($\geq .80$) düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, kullanılan ölçeklerin psikometrik açıdan güvenilir olduğunu ve analizlerde kullanılabilirliğini desteklemektedir. Ön analiz aşamasında elde edilen tanımlayıcı istatistiksel değerler ve güvenilirlik katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	α
Değişkenlik-Olumsuzluk	2.07	0.42	0.583	0.153	.795
Duygu Düzenleme	3.19	0.48	-0.533	-0.11	.730

Duyguyu Görmezden Gelme	3.48	0.68	-0.136	0.103	.788
Duygu Koçluğu	4.05	0.68	-0.658	0.499	.868
Ebeveyn Stres Ölçeği	3.27	0.58	0.352	-0.533	.854
Ebeveyn Ödülü	1.60	0.67	1.323	0.995	.828
Ebeveyn Stresörü	2.79	0.77	-0.345	-0.405	.726
Kontrol Eksikliği	1.76	0.87	1.13	0.615	.691
Ebeveynlik Tatmini	1.71	0.71	0.761	-0.319	.513
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	3.31	0.47	-0.456	-0.642	.933
Bilinçli Disiplin	3.26	0.49	-0.343	-0.658	.886
Çocukla Anda Olma	3.37	0.49	-0.648	-0.503	.875
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.33	0.81	0.43	-0.133	.930
Açıklık	2.42	0.97	0.297	-0.49	.733
Amaçlar	2.77	0.98	0.05	-0.503	.755
Dürtüler	2.18	1.00	0.65	-0.368	.831
Stratejiler	2.15	0.91	0.643	-0.096	.849
Kabul Etmeme	2.27	1.07	-0.457	-0.455	.803

3.2. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN ANALİZLER

Araştırmada yer alan temel değişkenlerin (duyguyu görmezden gelme, duygu koçluğu, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn stresi, duygu düzenleme güçlüğü, değişkenlik-olumsuzluk ve duygu düzenleme) sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyi) açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, bazı değişkenlerde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır (bkz. Tablo 3). Erkekler, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek görmezden gelme puanlarına sahipken ($\bar{x} = 3.65$, $SS = 0.61$; $\bar{x} = 3.43$, $SS = 0.70$), kadınlar ise duygu koçluğu ($\bar{x} = 4.10$, $SS = 0.66$; $\bar{x} = 3.87$, $SS = 0.71$) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($\bar{x} = 3.34$, $SS = 0.47$; $\bar{x} = 3.22$, $SS = 0.46$) puanlarında erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Ayrıca, kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları da erkeklere göre istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{x} = 2.39$, $SS = 0.81$; $\bar{x} = 2.17$, $SS = 0.81$). Öte yandan, ebeveyn stresi ($\bar{x} = 2.11$, $SS = 0.60$; $\bar{x} = 2.01$, $SS = 0.52$) değişkenlerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bununla birlikte, anne ve babaların çocuklarının değişkenlik-olumsuzluk ($\bar{x} = 2.05$, $SS = 0.41$; $\bar{x} = 2.08$, $SS = 0.41$) ve duygu düzenleme (her iki grup için $\bar{x} = 3.21$) düzeylerine ilişkin bildirimlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 3. *Değişkenlerin Katılımcıların Cinsiyetine Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi*

Değişken	Kadın		Erkek		t	p
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Görmezden Gelme	3.43	0.70	3.65	0.61	-2.65	< .01
Duygu Koçluğu	4.10	0.66	3.87	0.71	2.75	< .01
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	3.34	0.47	3.22	0.46	2.03	< .05
Ebeveyn Stresi	2.11	0.60	2.01	0.52	1.41	> .05
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.39	0.81	2.17	0.81	2.20	< .05
Değişkenlik-olumsuzluk	2.05	0.41	2.08	0.41	-0.50	> .05
Duygu Düzenleme	3.21	0.49	3.21	0.47	0.00	> .05

Katılımcıların medeni durumlarına göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre ise evli katılımcıların duygu koçluğu puanları ($\bar{x} = 4.07$, $SS = 0.67$), ayrı yaşayan katılımcılara kıyasla ($\bar{x} = 3.49$, $SS = 0.64$) anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = 3.40$, $p < .01$ (bkz. Tablo 4). Benzer şekilde, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi de evli bireylerde ($\bar{x} = 3.32$, $SS = 0.47$), ayrı yaşayan bireylere ($\bar{x} = 3.06$, $SS = 0.44$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur, $t = 2.23$, $p < .05$. Ancak, görmezden gelme puanlarında evli ($\bar{x} = 3.49$, $SS = 0.69$) ve ayrı bireyler ($\bar{x} = 3.37$, $SS = 0.47$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t = 0.72$, $p > .05$. Buna karşın, ayrı yaşayan bireylerin ebeveyn stresi düzeyleri ($\bar{x} = 2.51$, $SS = 0.64$), evli bireylerin düzeylerinden ($\bar{x} = 2.07$, $SS = 0.57$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t = -2.99$, $p < .01$. Benzer şekilde, duygu düzenleme güçlüğü puanları da ayrı yaşayan bireylerde ($\bar{x} = 2.88$, $SS = 0.71$), evli bireylere ($\bar{x} = 2.31$, $SS = 0.81$) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Son

olarak, ayrı yaşayan ebeveynler çocuklarının değişkenlik-olumsuzluk düzeyini ($\bar{x} = 2.41$, $SS = 0.48$), evli ebeveynlere kıyasla ($\bar{x} = 2.05$, $SS = 0.41$) daha yüksek; duygu düzenleme düzeyini ise ($\bar{x} = 2.83$, $SS = 0.51$), evli ebeveynlerin bildirimlerine göre ($\bar{x} = 3.21$, $SS = 0.48$) daha düşük bildirmiştir. Bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .01$).

Tablo 4. *Değişkenlerin Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi*

Değişken	<u>Evli</u>		<u>Ayrı</u>		t	P
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Görmezden Gelme	3.49	0.69	3.37	0.47	0.72	> .05
Duygu Koçluğu	4.07	0.67	3.49	0.64	3.40	< .01
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	3.32	0.47	3.06	0.44	2.23	< .05
Ebeveyn Stresi	2.07	0.57	2.51	0.64	-2.99	< .01
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.31	0.81	2.88	0.71	-2.75	< .01
Değişkenlik-olumsuzluk	2.05	0.41	2.41	0.48	-3.37	< .01
Duygu Düzenleme	3.21	0.48	2.83	0.51	3.09	< .01

Katılımcıların eğitim durumlarına göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre de bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (bkz. Tablo 5). Görmezden gelme puanları, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılarda ($\bar{x} = 3.72$, $SS = 0.65$), üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcılara kıyasla ($\bar{x} = 3.40$, $SS = 0.67$) anlamlı düzeyde daha yüksektir, $t = 2.65$, $p < .01$. Öte yandan, duygu koçluğu düzeyi üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerde ($\bar{x} = 4.08$, $SS = 0.67$), lise ve altı gruba göre ($\bar{x} = 3.94$, $SS = 0.69$) anlamlı olarak daha yüksektir, $t = -2.75$, $p < .01$. Benzer şekilde, ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanları da üniversite mezunu bireylerde ($\bar{x} = 3.34$, $SS = 0.45$), lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerden ($\bar{x} = 3.22$, $SS = 0.50$) daha yüksektir ve bu fark anlamlıdır, $t = -2.03$, $p < .05$. Duygu düzenleme güçlüğü açısından ise gruplar arasında sayısal fark oldukça küçük olmasına rağmen, lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin puanı ($\bar{x} = 2.34$, $SS = 0.91$), üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylere göre ($\bar{x} = 2.33$, $SS = 0.78$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t = 2.20$, $p < .05$. Öte

yandan, ebeveyn stresi ($\bar{x} = 1.97$, $SS = 0.61$; $\bar{x} = 2.13$, $SS = 0.57$) açısından iki eğitim düzeyi grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Son olarak, ebeveynlerin eğitim düzeyine göre çocukların değişkenlik-olumsuzluk ($\bar{x} = 2.09$, $SS = 0.47$; $\bar{x} = 2.06$, $SS = 0.39$) ve duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{x} = 3.12$, $SS = 0.54$; $\bar{x} = 3.21$, $SS = 0.46$) arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 5. *Değişkenlerin Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Değişiminin T Testi ile İncelenmesi*

Değişken	Lise ve altı		Üniversite ve üstü		t	p
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Görmezden Gelme	3.72	0.65	3.40	0.67	2.65	< .01
Duygu Koçluğu	3.94	0.69	4.08	0.67	-2.75	< .01
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	3.22	0.50	3.34	0.45	-2.03	< .05
Ebeveyn Stresi	1.97	0.61	2.13	0.57	-1.41	> .05
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.34	0.91	2.33	0.78	2.20	< .05
Değişkenlik-olumsuzluk	2.09	0.47	2.06	0.39	0.50	> .05
Duygu Düzenleme	3.12	0.54	3.21	0.46	-1.60	> .05

Son olarak, katılımcıların gelir düzeylerine göre yapılan bağımsız örneklemeler t-testi sonuçları incelendiğinde, görmezden gelme ($\bar{x} = 3.48$, $SS = 0.74$; $\bar{x} = 3.50$, $SS = 0.64$), duygu koçluğu ($\bar{x} = 3.98$, $SS = 0.78$; $\bar{x} = 4.07$, $SS = 0.63$), ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($\bar{x} = 3.27$, $SS = 0.48$; $\bar{x} = 3.33$, $SS = 0.46$), duygu düzenleme güçlüğü ($\bar{x} = 2.43$, $SS = 0.86$; $\bar{x} = 2.31$, $SS = 0.79$), çocukların değişkenlik-olumsuzluk ($\bar{x} = 2.08$, $SS = 0.46$; $\bar{x} = 2.07$, $SS = 0.39$) ve duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{x} = 3.18$, $SS = 0.51$; $\bar{x} = 3.19$, $SS = 0.47$) açısından alt gelir ve orta/üst gelir grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Buna karşın, ebeveyn stresi düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık gözlenmiş olup, alt gelir grubundaki ebeveynlerin stresi ($\bar{x} = 2.21$, $SS = 0.64$) orta ve üst gelir grubundaki ebeveynlere ($\bar{x} = 2.03$, $SS = 0.55$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t = 2.69$, $p < .01$.

Tablo 6. Değişkenlerin Katılımcıların Ekonomik Durumuna Göre Değişiminin *T* Testi ile İncelenmesi

Değişken	<u>Alt Gelir</u>		<u>Orta/Üst Gelir</u>		t	p
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS		
Görmezden Gelme	3.48	0.74	3.50	0.64	-0.33	> .05
Duygu Koçluğu	3.98	0.78	4.07	0.63	-1.24	> .05
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	3.27	0.48	3.33	0.46	-1.12	> .05
Ebeveyn Stresi	2.21	0.64	2.03	0.55	2.69	< .01
Duygu Düzenleme Güçlüğü	2.43	0.86	2.31	0.79	1.28	> .05
Değişkenlik-olumsuzluk	2.08	0.46	2.07	0.39	0.22	> .05
Duygu Düzenleme	3.18	0.51	3.19	0.47	-0.17	> .05

3.3. KORELASYON ANALİZLERİ

Araştırma kapsamında ele alınan temel değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmaya ilişkin tüm korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, çocuklarda değişkenlik-olumsuzluk düzeyi ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.44, p < .01$). Yani çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri arttıkça duygu düzenleme becerileri azalmaktadır.

Ebeveyn değişkenleri açısından değerlendirildiğinde, ebeveyn stres düzeyi ($r = .49, p < .01$) ve stresin alt boyutları olan ebeveynlik stresörü ($r = .30, p < .01$), kontrol eksikliği ($r = .51, p < .01$) ve ebeveynlik tatmini ($r = .44, p < .01$) alt boyutları ile çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü ($r = .47, p < .01$) ve strateji kullanımı ($r = .45, p < .01$), dürtüsellik ($r = .47, p < .01$), hedefe yönelim ($r = .33, p < .01$), açıklık ($r = .28, p < .01$) ve duyguları kabul etmeme ($r = .39, p < .01$) gibi duygu düzenleme alt boyutları da çocuklardaki değişkenlik-olumsuzlukla pozitif ve anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($r = -.34, p <$

.01), anda olma ($r = -.36, p < .01$) ve bilinçli disiplin ($r = -.29, p < .01$) alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Öte yandan, duyguyu görmezden gelme ($r = -.01, p > .05$) ve duygu koçluğu ($r = -.16, p > .05$) ile çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çocukların duygu düzenleme becerileri ile diğer değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında ise ebeveyn stresi ($r = -.39, p < .01$) ve stresin alt boyutları olan ebeveyn ödülü ($r = -.49, p < .01$), kontrol eksikliği ($r = -.43, p < .01$) ve ebeveynlik tatmini ($r = -.43, p < .01$) değişkenleri duygu düzenleme ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ayrıca ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü ($r = -.33, p < .01$) ve alt boyutlar olan strateji kullanımı ($r = -.32, p < .01$), dürtüsellik ($r = -.34, p < .01$), hedefe yönelim ($r = -.15, p < .01$), açıklık ($r = -.31, p < .01$) ve kabul etmeme ($r = -.26, p < .01$) gibi değişkenlerle de duygu düzenleme becerileri arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, duygu koçluğu ($r = .35, p < .01$), ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($r = .51, p < .01$) ve anda olma alt boyutu ($r = .51, p < .01$) ve bilinçli disiplin alt boyutu ($r = .47, p < .01$) ile duygu düzenleme arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öte yandan, duyguyu görmezden gelme değişkeni ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .04, p > .05$).

Ebeveynlerin duyguyu görmezden gelme tutumu ile duygu koçluğu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .33, p < .01$). Ayrıca, duyguyu görmezden gelme, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($r = .21, p < .01$) ve alt boyutları olan anda olma ($r = .17, p < .01$) ve bilinçli disiplin ($r = .22, p < .01$) ile pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Duyguyu görmezden gelme ile ebeveyn stres düzeyi ($r = -.16, p < .01$) ve alt boyutlarından ebeveyn ödülü ($r = -.27, p < .01$), kontrol eksikliği ($r = -.09, p > .05$) ve ebeveynlik tatmini ($r = -.23, p < .01$) arasında negatif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Son olarak, duyguyu görmezden gelme tutumu ile duygu düzenleme güçlüğü ($r = .01, p > .05$) ve alt boyutları olan strateji kullanımı ($r = .00, p > .05$), dürtüsellik ($r = .04, p > .05$), amaçlara yönelim ($r = .04, p > .05$), açıklık ($r = -.02, p > .05$) ve kabul etmeme ($r = .01, p > .05$) değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Ebeveynin duygu koçluğu davranışları, ebeveyn stres düzeyi ($r = -.34, p < .01$), ve alt boyutlarından ebeveyn ödülü ($r = -.52, p < .01$), ebeveyn stresörü ($r = -.01, p > .05$), kontrol eksikliği ($r = -.33, p < .01$) ve ebeveynlik tatmini ($r = -.39, p < .01$) ile negatif ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Duygu koçluğu ayrıca, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($r = .49, p < .01$) ve alt boyutlarından anda olma ($r = .47, p < .01$) ve bilinçli disiplin ($r = .46, p < .01$) ile pozitif ve anlamlı şekilde ilişkilidir. Ancak ebeveynin duygu koçluğu davranışları, duygu düzenleme güçlüğü ($r = -.19, p < .01$) ve alt boyutları olan strateji kullanımı ($r = -.22, p < .01$) ve dürtüsellik ($r = -.21, p < .01$) ile negatif ve anlamlı, amaçlara yönelim ($r = .01, p > .05$), açıklık ($r = -.22, p < .01$) ve kabul etmeme ($r = -.13, p < .05$) ile ise zayıf düzeyde ya da anlamsız düzeyde ilişkilidir.

Son olarak, ebeveynlikte ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn stres düzeyi ($r = -.52, p < .01$) ve alt boyutlarından ebeveyn ödülü ($r = -.63, p < .01$), ebeveyn stresörü ($r = -.15, p < .01$), kontrol eksikliği ($r = -.45, p < .01$) ve ebeveynlik tatmini ($r = -.60, p < .01$) ile negatif ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık ayrıca, duygu koçluğu ($r = .49, p < .01$) ile pozitif ve oldukça güçlü düzeyde anlamlı şekilde ilişkilidir. Bununla birlikte, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından sadece amaçlara yönelim ($r = -.16, p < .01$), ile negatif ve anlamlı ilişki sergilemiştir.

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizleri Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.Değişkenlik-olumsuzluk	1																	
2.Duygu düzenleme	-.44**	1																
3.Duyguyu görmezden gelme	-.01	.04	1															
4.Duygu koçluğu	-.16	.35**	.33**	1														
5.Ebeveyn stres	.49**	-.39**	-.16**	-.34**	1													
6.Ebeveyn ödülü	.40**	-.49**	-.27**	-.52**	.78**	1												
7.Ebeveyn stresörü	.30**	-.08	.00	-.01	.77**	.28**	1											
8.Kontrol eksikliği	.51**	-.43**	-.09	-.33**	.83**	.65**	.49**	1										
9.Ebeveynlik tatmini	.44**	-.43**	-.23**	-.39**	.66**	.65**	.25**	.53**	1									
10.Ebeveynlikte bilinçli farkındalık	-.34**	.51**	.21**	.49**	-.52**	-.63**	-.15**	-.45**	-.60**	1								
11.Anda olma	-.36**	.51**	.17**	.47**	-.53**	-.64**	-.16**	-.46**	-.60**	.94**	1							
12.Bilinçli disiplin	-.29**	.47**	.22**	.46**	-.46**	-.57**	-.12*	-.40**	-.56**	.96**	.80**	1						
13.Duygu düzenleme güçlüğü	.47**	-.33**	.01	-.19**	.52**	.46**	.32**	.52**	.43**	-.36**	-.36**	-.33**	1					
14.Stratejiler	.45**	-.32**	.00	-.22**	.52**	.46**	.29**	.52**	.45**	-.35**	-.35**	-.32**	.93**	1				
15.Dürtüler	.47**	-.34**	.04	-.21**	.47**	.46**	.25**	.45**	.40**	-.37**	-.38**	-.34**	.85**	.75**	1			
16.Amaçlar	.33**	-.15**	.04	.01	.35**	.24**	.32**	.30**	.20**	-.16**	-.17**	-.13*	.75**	.63**	.54**	1		
17.Açıklık	.28**	-.31**	-.02	-.22**	.38**	.34**	.16**	.43**	.38**	-.31**	-.30**	-.28**	.66**	.57**	.50**	.40**	1	
18.Kabul etmeme	.39**	-.26**	.01	-.13*	.41**	.36**	.25**	.43**	.33**	-.31**	-.30**	-.29**	.85**	.77**	.69**	.51**	.50**	1

3.4. HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZLERİ

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, çocukların duygu düzenleme ve değişkenlik-olumsuzluk düzeylerinin çeşitli demografik ve ebeveyn özellikleri tarafından ne ölçüde yordandığını belirlemek üzere hiyerarşik regresyon analizleri yürütülmüştür. Kurulan iki ayrı hiyerarşik regresyon modelinde duygu düzenleme ve değişkenlik-olumsuzluk bağımlı değişken olarak ele alınmış; modeller üç aşamalı olarak yapılandırılmıştır. İlk aşamada demografik değişkenler olan çocuk sayısı, maddi durum, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi modele eklenmiştir. İkinci aşamada modele ebeveyn stresi ve ebeveynin duygu düzenleme gücünü değişkenleri dahil edilmiştir. Üçüncü ve son aşamada ise ebeveyn farkındalığı, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme değişkenleri modele eklenmiştir.

3.4.1. Duygu Düzenlemeye Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Çocuğun duygu düzenleme düzeyini yordamak amacıyla üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8’de detaylı biçimde sunulmaktadır.

Çocuğun duygu düzenleme düzeyini yordamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında, modele yalnızca demografik değişkenler dahil edilmiştir. Bu aşamada modele alınan değişkenler; yaş, medeni durum, maddi durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısından oluşmaktadır. Kurulan modelin genel anlamlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(5, 337) = 4.21, p < .001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi $R = .24, R^2 = .05$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre, model toplam varyansın %5’ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde, yaş değişkeninin çocuğun duygu düzenleme düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = -0.11, p = .04$). Aynı şekilde, medeni durum değişkeni de anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmiştir ($\beta = -0.17, p < .01$). Her iki değişkenin de katsayıları negatif yöndedir. Diğer değişkenler olan maddi durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı, bu aşamada anlamlı yordayıcı olarak bulunmamıştır ($p > .05$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında, birinci modele ek olarak ebeveyn stresi ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri modele dahil edilmiştir. Genişletilmiş bu ikinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(7, 335) = 34.79, p < .001; R = .47$) ve çocuğun duygu düzenleme düzeyine ilişkin varyansın %22.1'ini açıklamaktadır ($R^2 = .221$). Birinci modele kıyasla açıklayıcı güçte anlamlı bir artış gözlenmiştir ($\Delta R^2 = .162, p < .001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin incelenmesi sonucunda, ebeveyn stresi değişkeninin anlamlı bir negatif yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -0.33, p < .001$). Benzer şekilde, ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü de çocuğun duygu düzenleme düzeyine ilişkin anlamlı bir negatif yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = -0.12, p = .02$). Eğitim düzeyi değişkeni bu modelde anlamlı hale gelmiştir ($\beta = 0.12, p = .01$). Medeni durum değişkeni ilk modele göre etkisi azalmış olmakla birlikte anlamlılığını korumuştur ($\beta = -0.11, p = .02$). Yaş değişkeni bu aşamada anlamlılık sınırında yer almıştır ($\beta = -0.10, p = .08$). Maddi durum ($\beta = -0.03, p = .48$) ve çocuk sayısı ($\beta = -0.07, p = .15$) değişkenleri ise bu modelde de anlamlı yordayıcılar arasında yer almamaktadır.

Regresyon analizinin üçüncü aşamasında, birinci ve ikinci modelde yer alan tüm demografik (yaş, maddi durum, eğitim, medeni durum, çocuk sayısı) ve psikolojik (ebeveyn stresi, ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü) değişkenlere ek olarak üç yeni değişken daha modele dahil edilmiştir: ebeveyn farkındalığı, ebeveynin duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme. Model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(10, 332) = 17.26, p < .001$) ve modele sonradan eklenen değişkenlerin modele katkısı da anlamlıdır ($\Delta R^2 = .105, F(3, 332) = 17.264, p < .001$). Bu genişletilmiş model, çocuğun duygu düzenleme düzeyine ilişkin varyansın %32.6'sını açıklamıştır. Eklenen bağımsız değişkenler tek tek incelendiğinde, ebeveyn farkındalığı değişkeninin çocuğun duygu düzenleme düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = .35, p < .001$). Aynı şekilde, ebeveynin duygu koçluğu düzeyinin de anlamlı bir pozitif yordayıcı olduğu bulunmuştur ($\beta = .15, p = .009$). Duyguları görmezden gelme değişkeni, negatif yönde bir ilişki göstermesine rağmen anlamlılık düzeyi sınırda kalmıştır ($\beta = -0.10, p = .051$) ve bu nedenle istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olarak değerlendirilmemiştir. Bu modelde, daha önceki iki modelde yer alan ebeveyn stresi değişkeni anlamlı negatif yordayıcı olarak kalmaya devam etmiştir ($\beta = -0.15, p = .015$). Öte yandan, ikinci modelde

anamlı bulunan ebeveynin duygu dzenleme gçlüğü değişkeni üçüncü modelde anlamlılığını yitirmiştir ($\beta = -0.06, p = .222$). Demografik değişkenlerin etkileri bu modelde azalmıştır. Yaş ($\beta = .01, p = .72$), maddi durum ($\beta = -0.03, p = .44$), eğitim ($\beta = .06, p = .18$), medeni durum ($\beta = -0.07, p = .08$) ve çocuk sayısı ($\beta = -0.01, p = .72$) değişkenlerinin hiçbiri üçüncü modelde istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmamıştır. Özellikle ilk iki modelde anlamlı olan medeni durumun üçüncü modelde anlamlılık düzeyinin $p = .08$ ile anlamlılık sınırının dışında kaldığı görölmektedir.



Tablo 8. *Çocuğun Duygu Düzenlemesini Yordayan Değişkenler*

Model	Değişken	B	SE	β	t	p	F	Model p	R	R ²
1	Yaş	-.00	.00	-.11	-2.00	.04	4.21	.00	.24	.05
	Maddi durum	.00	.04	.00	.03	.97				
	Eğitim	.03	.03	.06	1.15	.24				
	Medeni durum	-.40	.12	-.17	-3.34	.00				
	Çocuk sayısı	-.04	.03	-.06	-1.15	.25				
2	Yaş	-.00	.00	-.08	-1.75	.08	34.79	.00	.47	.22
	Maddi durum	-.02	.03	-.03	-.69	.48				
	Eğitim	.07	.02	.12	2.38	.01				
	Medeni durum	-.24	.11	-.11	-2.23	.02				
	Çocuk sayısı	-.04	.03	-.07	-1.44	.15				
	Ebeveyn stresi	-.27	.04	-.33	-5.71	<.00				
	Duygu düzenleme güçlüğü	-.07	.03	-.12	-2.26	.02				
3	Yaş	.00	.00	.01	.35	.72	17.26	.00	.57	.32
	Maddi durum	-.02	.03	-.03	-.76	.44				
	Eğitim	.03	.02	.06	1.31	.18				
	Medeni durum	-.17	.10	-.07	-1.70	.08				
	Çocuk sayısı	-.01	.03	-.01	-.35	.72				
	Ebeveyn stresi	-.12	.05	-.14	-2.43	.01				
	Duygu düzenleme güçlüğü	-.04	.03	-.06	-1.22	.22				
	Görmezden gelme	-.06	.03	-.09	-1.96	.05				
	Duygu koçluğu	.10	.03	.14	2.63	.00				
Ebeveyn farkındalığı	.35	.06	.35	5.73	<.00					

3.4.2. Değişkenlik-Olumsuzluğa Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Araştırmada gerçekleştirilen çocukta değişkenlik-olumsuzluk düzeyini yordamak üzere üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir ve elde edilen bulgular Tablo 9’da detaylı biçimde sunulmaktadır.

Birinci model yalnızca demografik değişkenleri içermekte olup, modelin genel anlamlılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(5, 337) = 3.46, p = .005$). Modelin açıklayıcılık düzeyine ilişkin katsayılar incelendiğinde, $R = .22, R^2 = .04$ ve düzeltilmiş $R^2 = .035$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre model, bağımlı değişken olan değişkenlik-olumsuzluk düzeyindeki varyansın %4’ünü açıklamaktadır. Modelde yer alan bağımsız değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, medeni durum değişkeninin anlamlı bir yordayıcı olarak yer aldığı görülmektedir ($\beta = .18, t = 3.41, p = .00$). Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamaktadır. Yaş değişkeni ($\beta = .09, t = 1.72, p = .08$) anlamlılık sınırına yakın olmakla birlikte .05 düzeyinin üzerindedir. Maddi durum değişkeni ($\beta = -.00, t = -0.04, p = .96$), eğitim düzeyi ($\beta = .04, t = 0.74, p = .45$) ve çocuk sayısı ($\beta = .05, t = 0.99, p = .31$) anlamlılık düzeyinin altında kalmaktadır.

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında, birinci modelde yer alan demografik değişkenlere ek olarak ebeveyn stresi ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü olmak üzere iki değişken modele dahil edilmiştir. Bu genişletilmiş modelin genel anlamlılığı istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(7, 335) = 22.38, p < .001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi $R = .56, R^2 = .319$ ve düzeltilmiş $R^2 = .304$ olarak hesaplanmıştır. Buna göre, model bağımlı değişken olan çocukta değişkenlik-olumsuzluk düzeyindeki varyansın %31.9’ünü açıklamaktadır. Birinci modele göre varyans açıklama oranında önemli bir artış gerçekleşmiştir ($\Delta R^2 = .275$). Modele sonradan eklenen değişkenler anlamlı yordayıcılar arasında yer almıştır. Ebeveyn stresi değişkeni pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcı olarak belirlenmiştir ($\beta = .34, t = 6.27, p < .001$). Benzer şekilde, ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü de pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcıdır ($\beta = .27, t = 5.05, p < .001$). Modelde yer alan diğer demografik değişkenlerin anlamlılık düzeyleri incelendiğinde, medeni durum değişkeninin anlamlılık sınırında olduğu görülmektedir ($\beta = .09, t = 2.01, p = .045$). Diğer demografik değişkenler ikinci

modelde de istatistiksel olarak anlamlı bulunmamış; yaş ($\beta = .07, t = 1.60, p = .11$), maddi durum ($\beta = .00, t = .89, p = .37$), eğitim düzeyi ($\beta = -.02, t = -.41, p = .67$) ve çocuk sayısı ($\beta = .07, t = 1.50, p = .13$) değişkenlerinin anlamlılık düzeyleri .05'in üzerinde kalmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü aşamasında, ikinci modelde yer alan demografik ve ebeveynle ilişkili değişkenlere ek olarak üç yeni değişken daha modele dahil edilmiştir: ebeveyn farkındalığı, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme. Bu model de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(10, 332) = 16.01, p < .001; R = .57, R^2 = .325$ ve düzeltilmiş $R^2 = .305$). Bu doğrultuda, model bağımlı değişken olan çocuktaki değişkenlik-olumsuzluk düzeyine ilişkin varyansın %32.5'ini açıklamaktadır. İkinci model ile karşılaştırıldığında varyans açıklama oranındaki artışın anlamlılığı da hesaplanmıştır ($\Delta R^2 = .007, F(3, 332) = 1.097, p = .350$). Bu sonuç, üçüncü modelde modele eklenen üç yeni değişkenin modele anlamlı düzeyde ek açıklayıcılık katkısı sunmadığını göstermektedir. Modele yeni eklenen üç değişkenin bireysel etkileri değerlendirildiğinde, bu değişkenlerin hiçbiri anlamlı yordayıcı olarak bulunmamıştır. Ebeveyn farkındalığı değişkeninin p değeri .26'dır ($\beta = -.06, t = -1.10$), duygu koçluğu değişkeni için $p = .11$ ($\beta = .08, t = 1.58$) ve duyguları görmezden gelme değişkeni için $p = .88$ ($\beta = .00, t = 0.15$) olarak hesaplanmıştır. Bu değişkenlerin tümü .05 anlamlılık düzeyinin üzerindedir. İkinci modelden devam eden değişkenler incelendiğinde, ebeveyn stresi ($\beta = .33, t = 5.56, p < .001$) ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .26, t = 4.79, p < .001$) değişkenleri üçüncü modelde de anlamlı yordayıcı olarak kalmıştır. Demografik değişkenler arasında yalnızca medeni durum anlamlılık düzeyine ulaşmıştır ($\beta = .10, t = 2.19, p = .02$). Yaş ($\beta = .08, p = .10$), maddi durum ($\beta = .03, p = .41$), eğitim düzeyi ($\beta = -.01, p = .77$) ve çocuk sayısı ($\beta = .07, p = .15$) değişkenleri anlamlılık düzeyinin altında kalmıştır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular doğrultusunda, özellikle ebeveyn stresi ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri çocuğun duygu düzenleme düzeyini anlamlı düzeyde yordayan değişkenler olarak öne çıkmıştır. Demografik değişkenlerin modeldeki etkisi sınırlı kalmış ve yalnızca medeni durum anlamlılık düzeyine ulaşmıştır.

Tablo 9. Çocukta Değişkenlik- Olumsuzluğu Yordayan Değişkenler

Model	Değişken	B	SE	β	t	p	F	Model p	R	R ²
1	Yaş	.00	.00	.09	1.72	.08	3.46	.00	.22	.04
	Maddi durum	-.00	.03	-.00	-.04	.96				
	Eğitim	.02	.02	.04	.74	.45				
	Medeni durum	.35	.10	.18	3.41	.00				
	Çocuk sayısı	.03	.03	.05	.99	.31				
2	Yaş	.00	.00	.07	1.60	.11	22.38	.00	.56	.31
	Maddi durum	.02	.02	.04	.89	.37				
	Eğitim	-.01	.02	-.02	-.41	.67				
	Medeni durum	.18	.09	.09	2.01	.04				
	Çocuk sayısı	.03	.02	.07	1.50	.13				
	Ebeveyn stresi	.24	.03	.34	6.27	<.00				
	Duygu düzenleme güçlüğü	.13	.02	.27	5.05	<.00				
3	Yaş	.00	.00	.08	1.63	.10	16.01	.00	.57	.32
	Maddi durum	.02	.02	.03	.82	.41				
	Eğitim	-.00	.02	-.01	-.29	.77				
	Medeni durum	.19	.09	.10	2.19	.02				
	Çocuk sayısı	.03	.02	.07	1.41	.15				
	Ebeveyn stresi	.23	.04	.33	5.56	<.00				
	Duygu düzenleme güçlüğü	.13	.02	.26	4.79	<.00				
	Görmezden gelme	.00	.03	.00	.15	.88				
	Duygu koçluğu	.05	.03	.08	1.58	.11				
	Ebeveyn farkındalığı	-.06	.05	-.06	-1.10	.26				

3.5. ARACILIK ANALİZLERİ

Araştırmada, ebeveyn stres düzeyinin ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğüünün çocukların duygu düzenleme becerileri ile değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri üzerindeki etkileri ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme değişkenlerinin aracılık etkileri paralel çoklu aracılık modeli kapsamında incelenmiştir. Model testleri, Jamovi yazılımı içinde yer alan medmod modülü aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlerin anlamlılığı ise, %95 yanlılık düzeltilmiş güven aralıklarıyla birlikte 5000 örneklem içeren bootstrap yöntemi aracılığıyla değerlendirilmiştir (Hayes, 2013).

3.5.1. Çocuğun Duygu Düzenleme Düzeyine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modeli

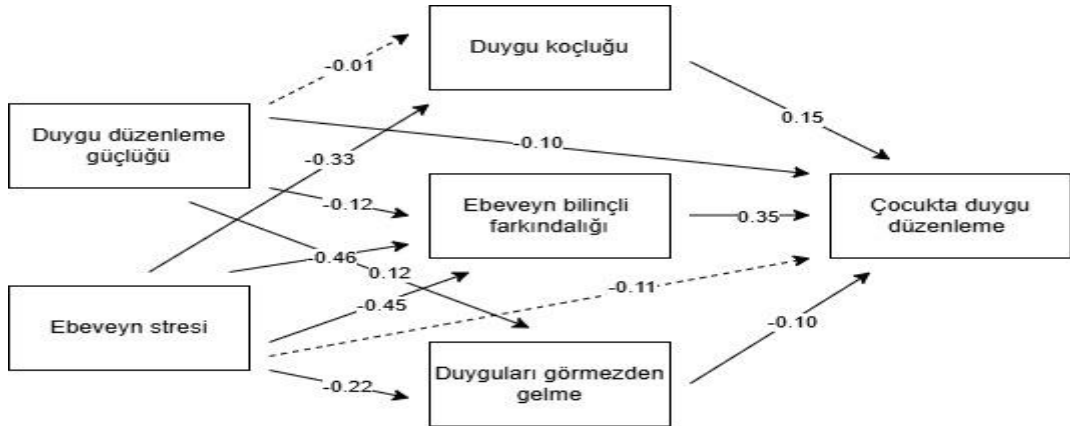
Bu araştırmada, ebeveyn stres düzeyi ile ebeveynin duygu düzenleme güçlüğüünün çocuğun duygu düzenleme düzeyi üzerindeki etkileri çoklu aracılık modeli ile incelenmiştir (Bkz. Şekil 3). Modelde aracı değişkenler olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme yer almıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ebeveyn stres düzeyinin çocuğun duygu düzenleme düzeyi üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde; ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracılığıyla anlamlı bir dolaylı etki ($\beta = -0.16, p < .001$) ve duygu koçluğu aracılığıyla anlamlı bir dolaylı etki ($\beta = -0.05, p = .011$) tespit edilmiştir. Duyguları görmezden gelme aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etki ise anlamlılık sınırında bulunmuştur ($\beta = 0.02, p = .067$).

Dolaylı etkilerin bileşen yolları değerlendirildiğinde, ebeveyn stres düzeyinin duyguları görmezden gelme ($\beta = -0.22, p < .001$), ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($\beta = -0.46, p < .001$) ve duygu koçluğu ($\beta = -0.34, p < .001$) üzerindeki etkileri anlamlıdır. Aynı şekilde, bu aracı değişkenlerin çocuğun duygu düzenleme düzeyine etkileri de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (sırasıyla; duyguları görmezden gelme → çocuk duygu düzenleme: $\beta = -0.10, p = .034$; ebeveynlikte bilinçli farkındalık → çocuk duygu düzenleme: $\beta = 0.36, p < .001$; duygu koçluğu → çocuk duygu düzenleme: $\beta = 0.15, p = .004$).

Ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü değişkeni incelendiğinde, ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracılığıyla anlamlı bir dolaylı etki saptanmıştır ($\beta = -0.05$, $p = .026$). Buna karşın, duyguları görmezden gelme ($\beta = -0.01$, $p = .140$) ve duygu koçluğu ($\beta = -0.00$, $p = .788$) aracılığıyla elde edilen dolaylı etkiler anlamlı değildir.

Bileşen etkiler açısından bakıldığında, ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü'nün duyguları görmezden gelme üzerindeki etkisi ($\beta = 0.13$, $p = .039$) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi ($\beta = -0.13$, $p = .018$) anlamlıdır. Ancak, bu aracı değişkenlerin çocuğun duygu düzenleme düzeyine olan etkileri sırasıyla anlamlılık sınırında ($\beta = -0.10$, $p = .034$) ya da sınıra yakın ($\beta = -0.10$, $p = .069$) düzeyde kalmaktadır. Duygu koçluğu üzerindeki etkisi ise anlamlı değildir ($\beta = -0.02$, $p = .787$).

Modeldeki doğrudan etkiler incelendiğinde, ebeveyn stres düzeyinin çocuğun duygu düzenleme düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılık sınırında kalmıştır ($\beta = -0.11$, $p = .053$). Ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü'nün çocuğun duygu düzenleme düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlıdır ($\beta = -0.11$, $p = .039$). Toplam etki düzeyinde değerlendirildiğinde, ebeveyn stres düzeyinin çocuk duygu düzenleme düzeyine olan toplam etkisi anlamlıdır ($\beta = -0.30$, $p < .001$); benzer şekilde, ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü'nün de toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.17$, $p = .003$).



Not. Çizgiler arası katsayılar standartlaştırılmış regresyon katsayılarını göstermektedir. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları, düz çizgiler anlamlı yolları temsil etmektedir.

Şekil 3. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün, Ebeveyn Davranışları Aracılığıyla Çocuğun Duygu Düzenleme Düzeyine Etkisini Gösteren Paralel Aracılık Modeli

Tablo 10. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri

Etki	Yol	B	SH	B	95% GA (Alt - Üst)	z	p
Dolaylı	Ebeveyn stresi → Duyguyu görmezden gelme → Duygu düzenleme	0.0188	0.0103	0.0227	[-0.0013, 0.0390]	1.83	0.067
	Ebeveyn stresi → Ebeveynlikte bilinçli farkındalık → Duygu düzenleme	-0.1363	0.0268	-0.1639	[-0.1889, -0.0838]	-5.09	<.001
	Ebeveyn stresi → Duygu koçluğu → Duygu düzenleme	-0.042	0.0165	-0.0504	[-0.0743, -0.0096]	-2.54	0.011
	Duygu düzenleme güçlüğü → Duyguyu görmezden gelme → Duygu düzenleme	-0.0076	0.0051	-0.0128	[-0.0177, 0.0025]	-1.48	0.14
	Duygu düzenleme güçlüğü → Ebeveynlikte bilinçli farkındalık → Duygu düzenleme	-0.0269	0.0121	-0.0452	[-0.0507, -0.0031]	-2.22	0.026
	Duygu düzenleme güçlüğü → Duygu koçluğu → Duygu düzenleme	-0.0014	0.0053	-0.0024	[-0.0119, 0.0090]	-0.27	0.788
	Doğrudan	Ebeveyn stresi → Duygu düzenleme	-0.0929	0.0481	-0.1117	[-0.1872, 0.0014]	-1.93
Duygu düzenleme güçlüğü → Duygu düzenleme		-0.0649	0.0315	-0.109	[-0.1266, -0.0033]	-2.06	0.039
Toplam	Ebeveyn stresi → Duygu düzenleme (doğrudan + dolaylı)	-0.2524	0.0474	-0.3034	[-0.3454, -0.1594]	-5.32	<.001
	Duygu düzenleme güçlüğü → Duygu düzenleme (doğrudan + dolaylı)	-0.1009	0.0339	-0.1694	[-0.1674, -0.0343]	-2.97	0.003

3.5.2. Çocuğun Değişkenlik-Olumsuzluk Düzeyine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modeli

Bu araştırmada, ebeveyn stres düzeyi ile ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü'nün çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkileri çoklu aracılık modeli ile incelenmiştir (Bkz. Şekil 4) Modelde aracı değişkenler olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme değişkenleri yer almıştır. Ebeveyn stres düzeyinin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki dolaylı etkilerine bakıldığında; duyguyu görmezden gelme aracılığıyla elde edilen dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta = -0.01, p = .35$). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracılığıyla oluşan dolaylı etki anlamlılık sınırında yer almıştır ($\beta = 0.05, p = .08$). Duygu koçluğu üzerinden elde edilen dolaylı etki ise anlamlı değildir ($\beta = -0.01, p = .51$).

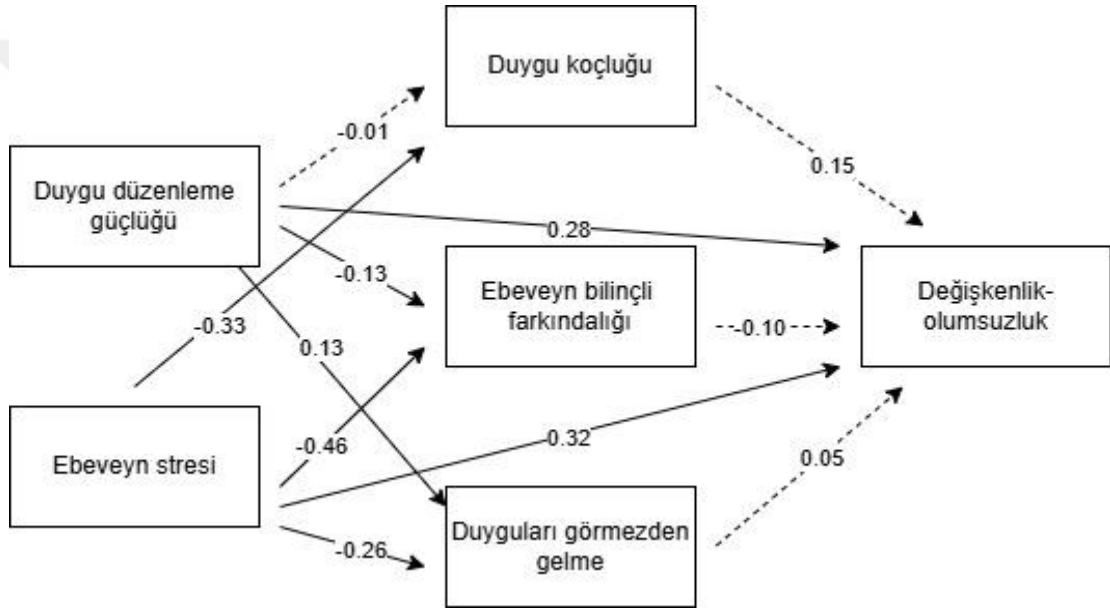
Dolaylı etkilerin bileşen yolları incelendiğinde; ebeveyn stres düzeyinin duyguyu görmezden gelme üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta = -0.22, p < .001$), ancak duyguyu görmezden gelmenin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta = 0.05, p = .33$). Ebeveyn stres düzeyinin ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta = -0.46, p < .001$), ancak bu değişkenin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi anlamlılık sınırında kalmıştır ($\beta = -0.10, p = .07$). Ayrıca, ebeveyn stres düzeyinin duygu koçluğu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.33, p < .001$), ancak duygu koçluğunun çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($\beta = 0.03, p = .51$).

Ebeveyn stres düzeyinin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.32, p < .001$) ve bu değişkene ilişkin toplam etki de anlamlıdır ($\beta = 0.34, p < .001$).

Ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü'nün çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki dolaylı etkilerine bakıldığında; duyguyu görmezden gelme ($\beta = 0.01, p = .38$), ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($\beta = 0.01, p = .15$) ve duygu koçluğu ($\beta = -0.00, p = .80$) aracılığıyla anlamlı dolaylı etkiler bulunmamıştır. Bileşen yollar açısından değerlendirildiğinde; ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü'nün duyguyu görmezden gelme üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta = 0.13, p = .04$), ancak bu değişkenin

bağımlı değişken üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ebeveynin duygu düzenleme gücünün ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta = -0.13, p = .02$), ancak bu değişkenin değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi yalnızca anlamlılık sınırında kalmıştır ($\beta = -0.10, p = .07$). Ebeveynin duygu düzenleme gücünün duygu koçluğu üzerindeki etkisi ise anlamlı değildir ($\beta = -0.02, p = .79$).

Son olarak, ebeveynin duygu düzenleme gücünün çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.28, p < .001$) ve toplam etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = 0.30, p < .001$).



Not. Çizgiler arası katsayılar standartlaştırılmış regresyon katsayılarını göstermektedir. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları, düz çizgiler anlamlı yolları temsil etmektedir.

Şekil 4. Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Gücünün, Ebeveyn Davranışları Aracılığıyla Çocuğun Değişkenlik-olumsuzluk Düzeyine Etkisini Gösteren Paralel Aracılık Modeli

Tablo 11. *Ebeveyn Stresi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Çocuktaki Değişkenlik-olumsuzluk Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri*

Etki	Yol	B	SH	B	95% GA (Alt - Üst)	z	p
Dolaylı	Ebeveyn stresi → Duyguyu görmezden gelme → Değişkenlik-olumsuzluk	-0.0074	0.0079	-0.0103	[-0.0229, 0.0081]	-0.94	0.349
	Ebeveyn stresi → Ebeveynlikte bilinçli farkındalık → Değişkenlik-olumsuzluk	0.0337	0.0189	0.047	[-0.0034, 0.0708]	1.78	0.075
	Ebeveyn stresi → Duygu koçluğu → Değişkenlik-olumsuzluk	-0.0083	0.0127	-0.0116	[-0.0333, 0.0166]	-0.66	0.513
	Duygu düzenleme güçlüğü → Duyguyu görmezden gelme → Değişkenlik-olumsuzluk	0.003	0.0034	0.0058	[-0.0037, 0.0097]	0.88	0.38
	Duygu düzenleme güçlüğü → Ebeveynlikte bilinçli farkındalık → Değişkenlik-olumsuzluk	0.0067	0.0046	0.013	[-0.0024, 0.0157]	1.44	0.149
	Duygu düzenleme güçlüğü → Duygu koçluğu → Değişkenlik-olumsuzluk	-0.0003	0.0011	-0.0006	[-0.0025, 0.0019]	-0.25	0.803
	Doğrudan	Ebeveyn stresi → Değişkenlik-olumsuzluk	0.2265	0.0413	0.316	[0.1456, 0.3074]	5.49
Duygu düzenleme güçlüğü → Değişkenlik-olumsuzluk		0.1426	0.027	0.2781	[0.0897, 0.1955]	5.28	<.001
Toplam	Ebeveyn stresi → Değişkenlik-olumsuzluk (doğrudan + dolaylı)	0.2444	0.0374	0.3411	[0.1712, 0.3177]	6.54	<.001
	Duygu düzenleme güçlüğü → Değişkenlik-olumsuzluk (doğrudan + dolaylı)	0.1519	0.0267	0.2963	[0.0995, 0.2043]	5.68	<.001

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında, ebeveyn stres düzeyi ile ebeveynin duygu düzenleme gücünün çocukların duygu düzenleme düzeyi ve değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkileri, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme değişkenlerinin aracı rolleri dikkate alınarak paralel çoklu aracılık modeli çerçevesinde incelenmiştir. Çocukların duygu düzenleme düzeyine ilişkin modelde, ebeveyn stresinin bu değişken üzerindeki dolaylı etkilerinden ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($\beta = -0.16, p < .001$) ve duygu koçluğu ($\beta = -0.05, p = .011$) aracılığıyla elde edilen etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; duyguları görmezden gelme değişkeni üzerinden elde edilen dolaylı etki ise anlamlılık sınırında kalmıştır ($\beta = 0.02, p = .067$). Ebeveynin duygu düzenleme gücünün çocuk duygu düzenleme düzeyi üzerindeki dolaylı etkileri arasında yalnızca ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracılığıyla elde edilen etki anlamlıdır ($\beta = -0.05, p = .026$). Aynı modelde ebeveyn stresinin çocuğun duygu düzenleme düzeyine doğrudan etkisi anlamlılık sınırında ($\beta = -0.11, p = .053$), ebeveynin duygu düzenleme gücünün doğrudan etkisi ise anlamlıdır ($\beta = -0.11, p = .039$). Her iki değişkenin çocuk duygu düzenleme düzeyine ilişkin toplam etkileri anlamlı bulunmuştur (sırasıyla $\beta = -0.30, p < .001$ ve $\beta = -0.17, p = .003$). Değişkenlik-olumsuzluk düzeyine ilişkin modelde ise, ebeveyn stresinin bu değişken üzerindeki dolaylı etkileri arasında anlamlı bir yol saptanmamış; yalnızca ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracılığıyla dolaylı etkinin anlamlılık sınırında yer aldığı görülmüştür ($\beta = 0.05, p = .08$). Bu modelde, ebeveyn stresinin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyine doğrudan ($\beta = 0.32, p < .001$) ve toplam etkisi ($\beta = 0.34, p < .001$) anlamlı bulunmuştur. Ebeveynin duygu düzenleme gücünün söz konusu bağımlı değişken üzerindeki dolaylı etkileri anlamlı bulunmazken, doğrudan ($\beta = 0.28, p < .001$) ve toplam etkisi ($\beta = 0.30, p < .001$) anlamlıdır. Her iki modelde de ebeveyn stres düzeyi ile duygu düzenleme gücü değişkenlerinin aracı değişkenler üzerindeki etkileri anlamlı bulunmuş; ancak bu aracılık yollarından yalnızca bazıları çocukla ilişkili sonuç değişkenlerine anlamlı düzeyde yansımıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları, ilgili literatür doğrultusunda kapsamlı biçimde tartışılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler temel alınarak çocukların duygu düzenleme becerileri “duygu düzenleme” ve “değişkenlik-olumsuzluk” alt boyutları üzerinden değerlendirilmiştir. Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme yaklaşımları “duyguyu görmezden gelme” ve “duygu koçluğu” boyutlarıyla incelenmiş, duygularını düzenleme becerileri ise “duygu düzenleme güçlüğü” ifadesiyle temsil edilmiştir. Ayrıca, analizlerde “ebeveyn stresi” ve “ebeveynlikte bilinçli farkındalık” değişkenleri de dikkate alınarak, bu faktörlerin çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkileri tartışılmıştır.

4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma kapsamında, temel değişkenlerin (duyguyu görmezden gelme, duygu koçluğu, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn stresi, ebeveyn duygu düzenleme güçlüğü, değişkenlik-olumsuzluk ve duygu düzenleme) katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve gelir düzeyi) göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan analizlerde, erkek katılımcıların duyguyu görmezden gelme puanlarının, kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın, kadınların duygu koçluğu puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olarak saptanmıştır. Bu bulgularla tutarlı olarak Grossmann ve arkadaşları (2002), çocukların zorlayıcı duygularına karşı kadınların erkeklere kıyasla daha fazla destekleyici davranış sergilediğini; Nelson ve arkadaşları (2009), ebeveyn cinsiyetine göre farklılaşan duygu sosyalleştirme davranışlarında kadınların erkeklere göre daha fazla duygu koçluğu gösterdiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde King ve arkadaşları (2023), erkeklerin duyguları görmezden gelme

eğilimlerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca Fivush ve arkadaşları (2000), çocuklarla duygularla ilgili konuşmaları, kadınların daha fazla yaptığını bulgulamıştır. Zhang ve arkadaşlarının (2018) ebeveynlere yönelik bir müdahale programı uyguladığı çalışmada ise kadınların destekleyici duygu sosyalleştirme davranışlarını daha fazla gösterdiği bulunmuştur.

Aynı zamanda kadın katılımcıların ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgularla tutarlı olarak Neumann ve arkadaşları (2010) ile Wen ve arkadaşları (2024), yaptıkları çalışmada annelerin daha yüksek bilinçli farkındalıkları olduğunu saptamışlardır. Gouveia ve arkadaşları (2016) da bu farklılığı bireysel, biyolojik ve kültürel faktörlerle açıklamıştır. Kadınların daha empatik ve duygusal olmaları, çocuk bakımına biyolojik olarak daha hazır hale gelmeleri ve toplumda birincil bakım veren olarak konumlandırılmaları bu sonuçları destekleyen etmenler arasında gösterilmiştir. Aynı zamanda yapılan literatür taramasında bilinçli farkındalığa dair çalışmalarda kadınların erkeklere oranla bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu da gösterilmiştir (Katz ve Toner, 2013; Wang ve Chopel, 2017). Bu durum, ebeveynliğe dair farkındalığın toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden farklı şekillendiğini düşündürmektedir.

Diğer yandan, kadın katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının da erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğüne yönelik ilgili alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere kıyasla duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla yaşadıkları bulgulanmıştır (Karıncalı, 2021; Miguel vd., 2016; Neuman vd., 2010; Pektaş, 2015; Yiğit ve Güzey- Yiğit, 2017). Cinsiyete dair yapılan fark analizlerinde ebeveyn stres düzeyi açısından ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı zamanda çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ebeveyn bildirimlerine dayalı olarak değerlendirilen duygu düzenleme ve değişkenlik-olumsuzluk alt boyutlarında da cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, ebeveyn stresinin ve çocukların duygu düzenleme süreçlerinin sadece ebeveynin cinsiyetine bağlı olarak değil, sosyal, ekonomik ve psikolojik değişkenlerin etkileşimiyle şekillenebileceğini düşündürmektedir. Literatürde bazı çalışmalar bu bulgularla örtüşmekte ve ebeveyn stresinin kadın ve erkekler arasında anlamlı fark göstermediğini belirtmektedir (Deater-Deckard, 2005). Diğer taraftan, bazı çalışmalar kadınların daha fazla ebeveyn

stresi yaşadığını belirtmekte ve bu fark ev içi görev dağılımı, çocuk bakım yükü, sosyal destek düzeyi gibi faktörlere bağlı açıklanmaktadır (Craig ve Mullan, 2011; Nomaguchi ve Milkie, 2003). Bu bağlamda, mevcut çalışmada cinsiyet farkı saptanmamış olması, bu özelliklere ya da kullanılan ölçme araçlarının farklı duyarlılık düzeylerine bağlı olabilir. Çocukların duygu düzenleme becerilerinde ebeveyn cinsiyetine göre anlamlı bir farkın olmaması ise çocuğun bireysel özelliklerinin ebeveynin cinsiyetinden daha belirleyici olduğunu gösterebilir.

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, evli katılımcıların duygu koçluğu ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin ayrı yaşayan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ayrı yaşayan katılımcıların ebeveyn stres düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü puanları, evli bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, evli ebeveynlerin, çocuk yetiştirme sürecinde birbirlerinden destek alabildiklerini ve bu yüzden çocukların duygusal gelişimini destekleyici davranışlar gösterebildiklerini düşündürmektedir. Ayrıca tek ebeveynliğin, ebeveynlik rolüne yönelik olumsuz etkileri önceki çalışmalarla gösterilmektedir (Amato, 2000; Nomaguchi ve Milkie, 2003). Ancak duyguyu görmezden gelme puanları açısından iki grup arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulgudan farklı olarak Zhang ve arkadaşları (2018) evli bireylerin daha fazla destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme davranışı gösterdiğini belirtmiştir. Bu durum ise duyguyu görmezden gelme davranışının sadece medeni durumdan değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşu, kültürel normlar ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi faktörlerden etkileniyor olabileceğini düşündürmektedir. Çocukların duygu düzenleme becerisine yönelik bulgularda ise ayrı yaşayan ebeveynler çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeylerini daha yüksek, duygu düzenleme düzeylerini ise evli ebeveynlere göre daha düşük olarak raporlamıştır. Bu bulgu, aile yapı sisteminin çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkilerine işaret etmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, tek ebeveynli ailelerde büyüyen çocukların daha fazla olumsuz duygu düzenleme becerilerine sahip olabildiklerini göstermektedir (örn. Carlson ve Corcoran, 2001; Fabricius ve Luecken, 2007).

Eğitim düzeyi değişkeni bağlamında elde edilen bulgular, ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri ve duygu sosyalleştirme davranışlarında eğitim düzeyine göre belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip

katılımcıların duyguyu görmezden gelme ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarının, üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguyla tutarlı olarak Sameroff (2006) yaptığı çalışmada, düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına yönelik daha az duyarlı tepkiler verdiklerini göstermiştir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte, ebeveynlerin çocukların duygularını daha iyi anlayabildiği ve duruma yönelik ihtiyacı analiz edebildiği böylelikle rehberlik yapabildiği düşünülmektedir. Ayrıca bu durum, duygusal farkındalık ve psikoeğitimsel bilgiye erişim düzeyinin eğitim seviyesiyle ilişkili olabileceğini de göstermektedir. Bununla birlikte, üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireyler duygu koçluğu ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenlerinde anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip olmuştur. Bu bulgu, eğitim düzeyi yüksek bireylerin, çocuklarının duygularını destekleyici biçimde ele alabildiklerini ortaya koymaktadır. Ancak McCaffrey ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim düzeyi ile doğrudan anlamlı bir ilişki göstermediğini; bireylerin kişilik özelliklerinin, yaşam deneyimlerinin ve ebeveynlik motivasyonlarının daha belirleyici olabileceğini öne sürmüştür. Bu farklılık, farklı kültürel bağlamlarda yapılan araştırmalarda eğitim düzeyinin etkisinin, toplumsal normlar ve değer sistemleri gibi faktörlere bağlı olarak şekillenebileceğini düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Diğer yandan ebeveyn stres düzeyi ile çocukların duygu düzenleme ve değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çocukların duygu düzenleme becerilerinin yalnızca ebeveynin eğitim düzeyine değil, aynı zamanda ebeveynlik uygulamalarının niteliğine, ailenin duygusal iklimine ve çocuğun bireysel özelliklerine de bağlı olduğu bilinmektedir (Eisenberg vd., 2010).

Gelir düzeyine ilişkin bulgular, duyguyu görmezden gelme, duygu koçluğu, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü ile çocukların duygu düzenleme ve değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri açısından alt gelir grubu ile orta/üst gelir grubu arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, King ve arkadaşlarının (2023) sosyoekonomik durum ile duyguyu görmezden gelme arasında anlamlı ilişki bulamadığı çalışmayla tutarlıdır. Bununla birlikte, ebeveyn stres düzeyinde alt gelir grubundaki katılımcıların puanlarının orta/üst gelir grubundakilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, sosyoekonomik

durumun stresi artıran bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Shaffer ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında da benzer şekilde düşük sosyoekonomik seviyenin destekleyici olmayan ebeveynlik davranışlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Nelson ve arkadaşları (2009), ekonomik yetersizliklerin aile içi kaynakları doğrudan etkileyerek ebeveynlerin zihinsel ve duygusal kapasitesini sınırlandırabileceğini ve bunun da ebeveynlik davranışlarında olumsuz yansımalar yaratabileceğini belirtmiştir. Maddi olanakları kısıtlı olan ailelerde, ebeveynlerin kendilerine zaman ayırmaları, dinlenmeleri ya da duygusal olarak rahatlamaları çoğu zaman mümkün olmayabilmekte ve bu durum, zamanla duygusal tükenmişliği artırabilmektedir. Kendini sürekli yorgun ve baskı altında hisseden bir ebeveynin, çocuğunun duygusal ihtiyaçlarına aynı duyarlılıkla karşılık vermesi zorlaşabilmekte ve günlük yaşamın stresi, geçim sıkıntısı ve destek eksikliği birleştiğinde, ebeveynin çocuğuyla kurduğu ilişki de olumsuz etkilenebilmektedir. Yüksek stresin, duygusal bağ kurmayı zorlaştırabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular, çocukların duygu düzenleme gelişimlerinin yalnızca bireysel psikolojik özelliklerle değil, bazı sosyodemografik değişkenlerle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışları ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılıklar yaratabilmektedir. Diğer yandan, gelir düzeyinin, ebeveynin stres düzeyini etkileyerek dolaylı biçimde ebeveynlik uygulamalarıyla ilişkili olabileceği görülmektedir. Bu bulgular, ebeveyn davranışlarının arkasında yer alan farklı etkenlerin de dikkate alınması gerektiğini ve bu bağlamda, ebeveynlik becerilerinin desteklenmesine yönelik müdahalelerde sadece bireysel davranışlara değil, aynı zamanda ebeveynin içinde bulunduğu koşullara göre bütüncül bir yaklaşımla geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

4.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI VE YORUMLANMASI

Bu çalışma kapsamında ele alınan temel değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma bulguları, çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Duygu düzenleme alt boyutu;

duyguların fark edilmesi, uygun bağlamlarda ifade edilmesi ve empatik davranışların sergilenmesi gibi becerileri kapsamaktadır. Bu becerilerle birlikte çocuklar sosyoduygusal olarak olumlu gelişim gösterebilmektedir. Diğer yandan, değişkenlik-olumsuzluk alt boyutu ise öfke patlamaları, ani duygu geçişleri, huzursuzluk ve yoğun duygusal tepkiler gibi olumsuz duygusal özellikleri ifade etmektedir. Bu boyutta yüksek puan alan çocuklar, duygusal tepkilerini düzenlemekte zorlanmakta ve bu nedenle olumsuz davranışlar göstermeye daha yatkın olmaktadır (Batum ve Yağmurlu, 2007). Bu çalışmanın bulguları, çocuklarda değişkenlik-olumsuzluk düzeyinin artmasıyla duygu düzenleme becerisinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, duygusal tepkileri yoğun, hızlı değişen ve kontrol etmekte zorlanan çocukların, duygularını düzenlemekte ve ifade etmekte desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Batum ve Yağmurlu (2007) yaptıkları çalışmada, düşük düzeyde duygu düzenleme becerisi olan çocukların yüksek düzeyde olumsuz davranışlar sergilediğini göstermektedir. Benzer şekilde Eisenberg, Spinrad ve Eggum (2010), duygularını düzenlemekte zorlanan çocukların davranış problemleri yaşadıklarını göstermiştir.

Ebeveyn değişkenlerinin çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri ile ilişkilerine bakıldığında bulgular, ebeveyn stres düzeyi ile çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveyn stresi, çocuğun duygularını düzenlemekte zorlanmasına ve öfke patlamaları gibi belirtilerle ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum, ebeveyn stresinin çocuk gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çeken araştırmalarla örtüşmektedir (Crnic ve Low, 2002; Deater-Deckard, 2004). Yağmurlu ve Sanson (2009) yaptıkları çalışmada ebeveynlik stresinin çocukların davranışsal ve duygusal problemleri ile ilişkili olduğu göstermiştir. Ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü ve strateji kullanımı, dürtüsellik, hedefe yönelim açıklık ve duyguları kabul etmeme gibi duygu düzenleme alt boyutları da çocuklardaki değişkenlik-olumsuzlukla pozitif ve anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin sosyal öğrenme yoluyla aktarıldığını öne süren modelleri desteklemektedir (Eisenberg vd., 1998; Morris vd., 2007). Ebeveynlerin kendi duygularını düzenleyememeleri, çocuk için olumsuz bir rol model olmakta; bu da çocuğun duygusal gelişimini zorlaştırmaktadır (Buckholdt vd., 2014). Diğer yandan, ebeveynliğe dair bilinçli

farkındalık, özellikle anda olma ve bilinçli disiplin gibi alt boyutlarda puan artıka çocuklarda daha düşük düzeyde değişkenlik-olumsuzluk gözlemlenmiştir. Bu sonuç, farkındalıklı ebeveyn davranışlarının, duygu düzenleme becerisini üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan çalışmalarla örtüşmektedir (Bögels ve Restifo, 2014; Turpyn ve Chaplin, 2016). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynler, stresli anlarda çocuğa daha anlayışlı ve sabırlı şekilde yaklaşarak, duygularını düzenleyebilmelerine alan açmakta ve rehberlik sunabilmektedir.

Bu çalışmada, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme yaklaşımlarından olan duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme davranışlarının, çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeyiyle anlamlı bir ilişki göstermemesi dikkat çekicidir. Bu durum, çocuğun duygu gelişiminde yalnızca tek bir ebeveyn davranışının değil, ebeveynin genel yaklaşımının, duygularını nasıl fark ettiği ve düzenlediğinin de önemli olduğunu göstermektedir. Thompson ve Meyer (2007), çocukla kurulan ilişkide, tutarlılığın ve farkındalığın duygusal gelişimde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca Yağmurlu ve Altan (2010), ebeveynin duyguları anlama ve yönetme becerisinin yüksek olması durumunda, duygu koçluğunun çocuk üzerinde daha olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Benzer şekilde Katz, Maliken ve Stettler (2012), duygu koçluğu gibi davranışların etkililiği için ebeveynin kendi duygularını da sağlıklı bir şekilde düzenleyebilmesi gerektiğini göstermiştir. Özellikle stresli anlarda duygularını düzenlemekte güçlük yaşıyan ebeveynler, koçluk davranışlarında da tutarsız ve dikkatsiz tutumlar sergileyebilir. Bu durum ise çocuğun kafa karışıklığı ve duygusal dengesizlik yaşamasına sebep olabilir. Bu bulgular, çocuğun duygularını düzenlerken etkili bir ebeveynlik için sadece nasıl davranıldığı değil, bu davranışın hangi duygu hali içinde, ne kadar tutarlı ve farkında olarak yapıldığının da önemli olduğu düşündürmektedir. Literatürde de ebeveynliğe dair yapılan çalışmalarda bütüncül bir duygusal farkındalık ve istikrarlı bir ilişki ortamı vurgulanmaktadır (Katz vd., 2012; Lunkenheimer vd., 2007; Morris vd., 2017; Valiente vd., 2007).

Araştırma bulguları, ebeveynlerin duyguyu görmezden gelme eğilimlerinin ebeveynliğe dair diğer tutumlarla çok boyutlu bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle duyguyu görmezden gelme ile duygu koçluğu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunması ilk bakışta çelişkili görünse de, literatürde bazı çalışmalar ebeveynlerin bağlama göre bu iki stratejiyi bir arada kullanabileceğini

göstermektedir (Katz, Maliken ve Stettler, 2012; Thompson ve Meyer, 2007). Nitekim, Türk kültüründe duyguların ifade edilmesi, toplumsal normlara ve otorite figürlerine duyulan saygı çerçevesinde sınırlandırılabilir. Yağmurlu ve Sanson (2009), Türk ve Avustralyalı ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarını karşılaştırdıkları çalışmada, Türk ebeveynlerin duyguları normlara ve sosyal uyuma göre yaşadıklarını göstermiştir. Bu bağlamda, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışları, içinde buldukları kültürün getirdiği çocuk yetiştirme tarzlarına göre değişmektedir (Saarni, 1998). Özellikle bağımsızlık, bireysellik ve açık duygusal ifade gibi değerler Batı ve bireyci toplumlarda daha fazla önem taşırken, kolektif değerlere dayalı toplumlarda uyum ve başkalarının beklentilerine duyarlılık daha fazla önem kazanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005). Bu durum görülen çelişkili ebeveyn davranışlarını kültürel bağlam içinde anlamlı kılmaktadır.

Duyguyu görmezden gelme ile bilinçli farkındalıklı ebeveynlik ve alt boyutları olan anda olma ve bilinçli disiplin arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, yukarıda açıklanan durumla yani toplulukçu kültürlerin bakış açısıyla ilişkilendirilebilmektedir. Yani ebeveynler farkındalık becerilerini geliştirmiş olabilirler, ancak bu farkındalığı kültürel bağlama ve normlara uygun bir amaçla kullanabilmektedirler (Mesquita ve Albert, 2007). Bu durum, bilinçli farkındalık uygulamalarının da kültürel bağlama duyarlılıkla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bögels ve Restifo (2014), bilinçli farkındalığın duygulara tepki verme biçimlerini daha farkında hale getirdiğini ancak bu farkındalığın mutlaka tüm duygu düzenleme davranışlarını olumlu yönde etkilemediğini vurgulamaktadır.

Çalışma kapsamında elde edilen dikkat çekici bulgulardan biri, duyguyu görmezden gelme ile ebeveyn stres düzeyi ve onun alt boyutları olan ebeveynlik ödülü, kontrol eksikliği ve ebeveynlik tatmini arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunmasıdır. Bu sonuç, bazı ebeveynlerin duyguları görmezden gelme eğilimlerinin, stres yükünü azaltan bir başa çıkma mekanizması olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Gross ve John (2003), duyguları bastırmanın kısa süreli duygusal rahatlama sağlayabildiğini, ancak ilişkisel doyumu ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Ebeveynlik bağlamında ise, bu olumsuz davranışların çocuğun duygusal gelişimini negatif etkiyelebileceği belirtilmiştir (Morris vd., 2007).

Ayrıca duyguyu görmezden gelme ile ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları olan strateji eksikliği, dürtüsellik, hedefe odaklanma zayıflığı, duygusal açıklık ve kabul etmeme arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, duyguyu görmezden gelme eğiliminin, her zaman duygu düzenleme becerisi eksikliği anlamına gelmeyebileceğini ortaya koymaktadır. Nitekim Gross (2002), duyguyu bastırmanın bazen bilinçli bir düzenleme stratejisi olarak da kullanılabileceğini, ancak bu stratejinin bireye göre değerlendirilmesi gerektiğini savunmuştur. Yani bazı ebeveynler, yüksek düzenleme kapasitesine sahip olabilirler ancak bireysel özellikler, kültürel değerler veya toplumsal beklentiler nedeniyle duygularını sınırlamayı tercih edebilmektedirler (Denham, 2007). Tüm bu bulgular, duyguları görmezden gelme eğiliminin, yalnızca bir tepki biçimi değil; ebeveynin kendi iç dünyası, içinde bulunduğu kültürel ortam ve çocukla kurduğu ilişki dinamikleriyle bağlantılı, karmaşık bir davranış örüntüsü olduğunu göstermektedir. Bir diğer bulgu, ebeveynlerin duygu koçluğu davranışları ile ebeveyn stres düzeyi ve alt boyutları (ebeveyn ödülü, kontrol eksikliği, ebeveynlik doyumu) ile duygu koçluğu davranışları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Bu sonuç, stresli ebeveynlerin çocuğun duygularına açık ve sabırlı bir şekilde yanıt vermekte zorlanabileceklerini göstermektedir. Bu bulgu, yüksek stres düzeyine sahip annelerin çocuklarının duygusal tepkilerine daha az duyarlılık gösterdiği ve duygu koçluğu davranışlarının zayıf olduğunu gösteren Nelson ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir.

Duygu koçluğu, bilinçli farkındalık temelli ebeveynlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin dikkatlerini yargılamadan ana odaklamalarının ve çocukların duygularını kabul edici bir tutumla karşılamalarının, duygu sosyalleşmesi açısından destekleyici bir ortam sunduğunu göstermektedir. Parent ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ebeveynlerin, çocuklarının olumsuz duygularına daha duyarlı ve empatik tepkiler verebildiklerini böylelikle çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu yönde desteklediklerini göstermiştir. Bu tür ebeveynler, çocuklarıyla olan etkileşimlerinde daha sabırlı ve istikrarlı bir tutum sergileyerek, hem kendileri hem de çocukları için duygusal açıdan daha sağlıklı bir ortam inşa etmektedirler. Diğer yandan, duygu düzenleme güçlüğü ile duygu koçluğu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Özellikle dürtüsellik ve strateji eksikliği gibi alt boyutlarda anlamlı ilişkiler saptanırken; amaçlara yönelim, açıklık ve kabul etmeme gibi boyutlarla ilişkiler zayıf ya da anlamsız kalmıştır. Bu durum, ebeveynin kendi duygularını sağlıklı şekilde düzenleyememesinin, çocuğun duygusal süreçlerine destek olmasını zorlaştırabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde Mirabile ve arkadaşları (2009), kendi duygularını düzenleme becerisi düşük olan ebeveynlerin çocuklarının duygularını tanıma ve uygun şekilde rehberlik ebebilme kapasitelerinin de düşük olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca Shaffer ve Obradović (2017), ebeveynin duygu düzenleme becerisinin, çocukların sosyoduygusal gelişimi üzerinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Bu çerçevede, ebeveynin içsel duygusal süreçleri ne kadar dengeli olursa, çocuğun da duygularını sağlıklı şekilde düzenlemesine o kadar uygun bir çevre sağlanabilmektedir. Duygu koçluğu davranışlarının yalnızca bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda içinde bulunulan bağlamla şekillendiğini ortaya koymakta; bu da ebeveynlik yaklaşımlarının çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ebeveynin duygu düzenleme becerisi ve farkındalık düzeyi gibi özellikler, yalnızca ebeveynin kendi iç dünyasıyla değil, çocuğun bireysel özellikleri, aile içi dinamikler ve sosyal bağlamla da etkileşim halindedir (Lunkenheimer vd., 2007).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin, ebeveyn stres düzeyi ve alt boyutları olan ebeveynlikten alınan ödül, kontrol eksikliği, stres kaynakları ve ebeveynlik doyumunu ile olan ilişkisi incelendiğinde; aralarında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ebeveynlerin, stresli yaşam olayları karşısında daha sakin ve kontrollü tepkiler verebildiklerini göstermektedir. Corthorn (2018) yaptığı çalışmada, farkındalık temelli ebeveynlik eğitimi alan annelerin stres seviyelerinde düşüş olduğunu ve ebeveyn çocuk ilişkilerinde daha yüksek düzeyde sabır ve şefkat geliştiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Burgdorf ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada farkındalık temelli müdahalelerin ebeveynlerin stres düzeylerini düşürdüğünü ve bu müdahalelerin çocukların psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Bir diğer bulgu, ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu koçluğu davranışları arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu yönündedir. Bu bulgu,

farkındalık temelli yaklaşımların ebeveynlerin çocuklarının duygusal yaşantılarına karşı daha açık, kabul edici ve destekleyici bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Özellikle anda kalma, yargılamadan fark etme ve duygusal tepkilere bilinçli yanıt verme becerileri, ebeveynlerin duygu koçluğu kapasitelerini artırmaktadır. Turpyn ve arkadaşları (2016), farkındalık düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarında daha az duygusal düzensizlik gözlemlendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Geurtzen ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada, farkındalığı yüksek ebeveynlerin çocuklarının olumsuz duygularına daha destekleyici tepkiler verdiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, farkındalık temelli ebeveynliğin yalnızca duyguların fark edilmesini değil, aynı zamanda bu duygulara daha düzenleyici ve empatik bir yaklaşım geliştirmeyi desteklediğini göstermektedir.

4.3. ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEMESİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI VE YORUMLANMASI

4.3.1. Çocuğun Duygu Düzenlemesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada çocukların duygu düzenleme düzeyini yordamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında, yalnızca demografik değişkenlerin modele dahil edilmesi anlamlı bir istatistiksel sonuç üretmiştir. Yaş, medeni durum, maddi durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısını içeren bu değişkenler modelin toplam varyansını düşük ölçüde (%5) açıkladığı; ancak bu durumun, çocukların duygusal gelişimini etkileyen faktörlerin yalnızca demografik özelliklerle açıklanamayacağını göstermesi açısından önemli görülmektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi düşük olmasına karşın yaş ve medeni durum değişkenleri çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı etkiler göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, ebeveynin yaşı ile çocuğun duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü bir yordayıcılık ilişkisi olduğu saptanmıştır. Yani ebeveynin yaşı arttıkça çocukların duygularını düzenleme kapasitelerinde azalma eğilimi görülmektedir. Bu durumun, ileri yaştaki ebeveynlerin çocukların duygusal ihtiyaçlarına yeterince hızlı veya esnek yanıt verememesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bornstein ve Putnick (2007), ileri yaşta ebeveynlerin çocuklarla iletişimde daha az duygusal tepki gösterdiklerini, bunun da çocukların duygusal gelişimlerini etkileyebileceğini

vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Shipkova ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü çalışmada, yaşı büyük ebeveynlerin çocuklarında daha düşük duygu düzenleme becerileri bulgulanmış, bu durum ise ebeveynin azalan tepkiselliği ve artan duygusal yorgunluk düzeyiyle açıklanmıştır. Anlamli yordayıcılardan medeni durum ele alındığında ise bu değişkenin de negatif katsayıya sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, tek ebeveynliğin getirdiği duygusal anlamda rehberlik kapasitesindeki zorluğu düşündürmektedir. Amato ve Keith (1991) ile Hastings ve arkadaşları (2020), tek ebeveynli ailelerde çocukların duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve sosyal ilişkiler kurma alanlarında daha çok güçlük yaşayabildiklerini belirtmektedir. Bu durum, ebeveynin ekonomik ve psikolojik yükünün artmasıyla ilişkili olabilir. Buna karşın, maddi durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı değişkenleri, bu modelde çocuğun duygu düzenleme düzeyini anlamli şekilde yordamamıştır. Bu sonuç ise duygusal destek ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliğinin belirleyiciliği etkisinin önemli olduğunu düşündürmektedir. Denham ve arkadaşları (2007), özellikle erken çocukluk döneminde duygusal gelişimin, ebeveynin sağladığı duygusal çevre ve etkileşim kalitesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Analizin ikinci aşamasında, modele demografik değişkenlere ek olarak ebeveyn stresi ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri dahil edilmiştir. Bu genişletilmiş modelin toplam varyansın %22.1'ini açıklaması, ebeveynin psikososyal özelliklerinin çocukların duygusal gelişimi üzerinde anlamli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. İlk modelle kıyaslandığında açıklanan varyansta görülen bu belirgin artış, çocukların duygu düzenleme düzeylerinin yalnızca demografik etkenlerle değil, ebeveynin duygusal durumu, stres düzeyi ve düzenleme kapasitesi ile daha güçlü bir biçimde ilişkilendiğini göstermektedir. Bu sonuç, çocukların duygusal gelişimlerinin ele alınmasında ebeveynin psikolojik süreçlerinin dikkate alınmasının önemini vurgulamaktadır. Özellikle ebeveyn stresi değişkeninin çocuğun duygu düzenleme düzeyini anlamli ve negatif yönde yordaması, literatürdeki çok sayıda bulgu ile paralellik göstermektedir. Yüksek stres düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarına karşı daha az sabırlı ve daha eleştirel olabildikleri bilinmektedir. Neece ve arkadaşları (2012) ile Anthony ve arkadaşları (2005), stresin ebeveynlik kalitesini düşürdüğü ve bu yüzden çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Ebeveynin duygu düzenleme

güçlüğü değişkeninin de anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcı olması, çocukların duygusal gelişiminin model alma yoluyla gerçekleştiği sosyal öğrenme yaklaşımı ile uyumlu bir sonuç olarak görülmektedir. Morris ve arkadaşları (2007), ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerinin çocuklar için bir rol model olduğu ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğüne, çocukta da benzer sorunların gelişme riskini artırdığını belirtmiştir. Shewark ve Blandon (2015) ise ebeveynin duygusal becerilerinin, çocuklarda öz düzenleme ve sosyal becerileri etkilediğini ortaya koymuştur.

İkinci modelde ortaya çıkan bir diğer bulgu, ebeveynin eğitim düzeyi değişkeninin anlamlı hale gelmesidir. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça ebeveynlerin çocuklarının duygularını tanıma ve destekleme konusunda daha donanımlı hâle geldiklerini düşündürmektedir. Benzer şekilde Valiente ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocukların duygusal süreçlerini daha destekleyici şekilde ele aldıklarını ve böylelikle çocukların öz düzenleme becerilerini güçlendirdikleri gösterilmiştir. Bu doğrultuda, ebeveynin eğitim düzeyinin, ebeveynlik davranışlarının niteliği üzerindeki olumlu etkileri de duygusal gelişim açısından önemli görülmektedir. Modelin ikinci aşamasında, medeni durum değişkeninin anlamlılığını korumakla birlikte etkisinin azalması, bu değişkenin çocukların duygusal gelişimini dolaylı yollarla, özellikle ebeveyn stresi ve duygu düzenleme güçlüğü gibi psikososyal faktörler üzerinden etkilediğini düşündürmektedir. Bu bulgu, aile yapısının duygusal gelişim üzerindeki etkilerinin, yapının getirdiği psikolojik problemler aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Benzer biçimde, ebeveynin yaş etkisi, psikososyal değişkenlerin modele dâhil edilmesiyle istatistiksel olarak zayıflamıştır. Bu durum, yaşın doğrudan etkisinden çok, yaşla birlikte değişen stres, enerji düzeyi ve duygu düzenleme kapasitesi gibi faktörlerin çocuğun duygusal gelişiminde daha belirleyici olabileceğine göstermektedir. Diğer yandan, maddi durum ve çocuk sayısı değişkenlerinin bu aşamada da anlamlı yordayıcılar arasında yer almaması, çocukların duygusal gelişiminde ekonomik koşulların tek başına belirleyici olmadığını, ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliği olduğunu göstermektedir. Bu anlamda müdahale programlarının ebeveyn stresini azaltmaya, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye ve bu becerilerin çocukla etkileşime nasıl yansıdığına odaklanmasının önem taşıdığını düşündürmektedir.

Regresyon analizinin üçüncü aşamasında, önceki iki modelde yer alan demografik ve psikolojik değişkenlere (ebeveyn stresi, duygu düzenleme güçlüğü) ek olarak, ebeveyn farkındalığı, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme değişkenleri modele dâhil edilmiştir. Bu genişletilmiş model, çocuğun duygu düzenleme düzeyine ilişkin varyansın %32.6'sını açıklayarak, önceki modellere kıyasla daha anlamlı bir etki ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç, çocuğun duygu düzenleme becerisini yordamada ebeveynin bilinçli farkındalığının ve duygu sosyalleştirme davranışlarının da belirleyici olduğunu göstermektedir. Özellikle farkındalık düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının duygularına daha duyarlı ve kabul edici biçimde yaklaşabilmeleri; duygu koçluğu gibi destekleyici tutumları benimsemeleri buna karşın duyguları görmezden gelme gibi destekleyici olmayan davranışlardan kaçınmaları, çocuğun sağlıklı duygu düzenleme becerileri geliştirmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu bulgu, duygusal gelişimin çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermekte ve ebeveynin psikolojik süreçleri ile ebeveynlik davranışlarının etkisini ortaya koymaktadır.

Ebeveyn farkındalığı, çocuğun duygu düzenleme becerilerini pozitif ve anlamlı biçimde yordayan önemli bir faktör olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, ebeveynin anda olma, çocuğun duygularını yargılamadan gözlemleme ve duygusal ihtiyaçları fark etme becerisinin, çocuğun duygularını düzenleme becerisine önemli bir katkı sunduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık temelli ebeveynlik yaklaşımları, özellikle çocuğun duygusal yaşantılarına açık ve kabullenici bir tutum geliştirmeyi desteklemekte ve öz düzenleme süreçlerini etki etmektedir. Bu görüşü destekleyen bulgular, Geurtzen ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada da ortaya konmuştur. Bu çalışma, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarında daha yüksek öz düzenleme becerileri gözlemlendiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Gouveia ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada, ebeveyn farkındalığının çocukların duygusal farkındalık düzeylerini ve empatik iletişim becerilerini artırdığı; bu etkilerin çocukların duygu düzenleme süreçlerine olumlu katkılar sağladığı gösterilmiştir.

Modelin ikinci yordayıcısı olarak bulgularan ebeveyn duygu koçluğu, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveyn rehberliğinin belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Eisenberg ve arkadaşları (1998) ile Gottman

ve arkadaşları (1997), ebeveynlerin duygu koçluğu davranışlarının, çocukların yaşadıkları zorlayıcı duygularla daha sağlıklı baş edebilmelerini sağladığı göstermiştir. Ayrıca Morris ve arkadaşları (2017), ebeveynlerin duygu koçluğu davranışları sayesinde çocukların üst düzey düzenleyici ve problem çözücü becerilerinin olumlu etkilendiğini raporlamıştır. Diğer yandan, duyguları görmezden gelme değişkeni negatif yönde ilişki göstermiş olsa da, istatistiksel anlamlılık sınırında kalmış ve bu nedenle anlamlı bir yordayıcı olarak değerlendirilememiştir. Bu bulgu, duyguyu görmezden gelme davranışının, çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini fakat bu etkinin doğrudan yordayıcı gücünün sınırlı olabileceğini düşündürmektedir.

Modelin son aşamasında dikkat çeken değişikliklerden biri, önceki aşamalarda anlamlı bir yordayıcı olan ebeveynin duygu düzenleme gücünün değişkeninin bu modelde anlamlılığını yitirmiş olmasıdır. Bu durum, çocuğun duygusal gelişimi açısından yalnızca ebeveynin duygu düzenleme kapasitesinin değil, bu kapasitenin nasıl aktarıldığının, yani ebeveynin uyguladığı farkındalık temelli stratejiler ve duygu koçluğu gibi yaklaşımların daha kritik rol oynadığını göstermektedir. Bu görüşü destekler nitelikte Shorey ve Ng (2021) yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık temelli ebeveynlik uygulamalarının etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar ebeveynin kendi duygu düzenleme becerilerinin, ebeveynlik davranışlarına yansımalarının çocuk gelişimi üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermiştir.

4.3.2. Çocuğun Duygu Düzenlemesine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada, ebeveyn stres düzeyi ile ebeveynin duygu düzenleme gücünün, çocuğun duygu düzenleme ve değişkenlik-olumsuzluk değişkenleri üzerindeki etkileri çoklu aracılık modeli ile test edilmiştir. Modelde ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme aracı değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, ebeveyn stresi ile çocuğun duygu düzenleme kapasitesi arasında doğrudan bir ilişki bulunmasının yanı sıra, bu ilişkinin bazı ebeveynlik özellikleri aracılığıyla dolaylı yollarla da etkili olduğunu göstermektedir. Modeldeki doğrudan etkiler değerlendirildiğinde, ebeveyn stres düzeyinin çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerindeki doğrudan etkisi anlamlılık

sınırında kaldığı görülmektedir. Bu durum, ebeveyn stresinin çocukların duygusal gelişimini tek başına belirleyen bir faktör olmadığını; aksine, bu etkinin özellikle ebeveynin duygusal farkındalığı, çocuğa karşı duyarlılığı ve ebeveyn-çocuk etkileşiminin kalitesi gibi aracı mekanizmalar yoluyla ortaya çıktığını düşündürmektedir. Deater-Deckard (2012), ebeveynlik stresinin ele alınış şeklinin, çocukların duygu düzenleme becerileri açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır. Literatüre bakıldığında ise ebeveynlik stresi nedeniyle bireylerin çocuklarına yeterli ilgiyi gösteremedikleri ve bu nedenle çocukların olumsuz etkilendiklerine yönelik bulgular olduğu görülmektedir (Bergmann vd., 2016; Compas vd., 2014; Cooke vd., 2019). Ayrıca stresli bir aile duygusal ikliminin, çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Loman ve Gunnar, 2010; Pinderhughes vd., 2000). Aynı zamanda yüksek ebeveynlik stresinin katı ebeveynlik stiline ve çocukla uzak duygusal ilişkiye yol açtığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Huth-Bocks ve Hughes, 2008; Moreira ve Canavarro, 2018).

Bilinçli farkındalık ve duygu koçluğu değişkeninin, ebeveyn stresinin çocuğun duygu düzenleme düzeyine olan dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; duyguları görmezden gelme stratejisinin dolaylı etkisi ise anlamlılık sınırında kalmıştır. Bu bulgu, ebeveynlik stresine sahip bireylerin bilinçli ebeveynlik davranışları ve çocuklarının duygusal deneyimlerini anlayıp kabul etmeye yönelik duygu koçluğu yaklaşımları aracılığıyla çocuklarının duygularını düzenlemesine destekleyici yaklaşabildiklerini ortaya koymaktadır. Ebeveynliğe dair bilinçli farkındalık dikkatle dinlemeyi, kendini ve çocuğu yargılamadan kabul etmeyi, kendinin ve çocuğun duygularına yönelik farkındalığı, ebeveynin kendini düzenlemesini, kendine ve çocuğa şefkat göstermeyi içermektedir (Duncan vd., 2009). Bu boyutlar, daha sakin ebeveynlik yapmayı sağlayan ve duygusal düzenlemeyi artıran bir yaklaşım sunmaktadır. Böylelikle ebeveynlik davranışları zaman içinde daha tutarlı ve duyarlı hale gelir; ebeveyn-çocuk ilişkileri ise daha pozitif, sıcak, destekleyici bir yapıya bürünür ve olumsuzluk, çatışma ve yargılama daha az görülür. Bu anlamda bilinçli farkındalık aracılığıyla bireylerin gelişmiş bir duygu düzenleme becerisine ve azalmış bir strese sahip oldukları çalışmalarla bulgulanmıştır (Bergin ve Pakenham, 2016; Bravo vd., 2018; Fogarty vd., 2013; Hicks vd., 2018). Farkındalıklı ebeveynlik, özellikle olumsuz duygu anlarında daha az cezalandırıcı veya küçümseyici tepki verme

ile ilişkilidir. Özellikle erken çocukluk döneminde, farkındalıklı ebeveynlik, ebeveynlerin tutarlı ve olumlu bir bakım sağlamasına yardımcı olmakta; çocukların duygularını düzenleme ve karar verme becerilerini geliştirmeleri için gerekli temeli oluşturmaktadır (Burgdof vd., 2019; Coatsworth vd., 2010; Semple ve Lee, 2014). Deater-Deckard'a (2008) göre ebeveynlik stresi, ebeveynin kendinden kaynaklanan stresler ebeveyn alanı olarak, çocuktan kaynaklanan stresler çocuk alanı olarak ve ebeveyn çocuk ilişkisine dair stresler ise ebeveyn-çocuk ilişki alanı olarak üç ana alanda ve bu alanlar arası karşılıklı etkileşimler çerçevesinde açıklanmaktadır. Abidin'e (1992) göre ise ebeveynlerin ve çocukların özelliklerine ek olarak; iş, çevre, evlilik ilişkisi ve genel yaşam olayları da ebeveynlik stresi üzerinde etkilidir. Bu anlamda farkındalıklı ebeveynlik tanımı ve ebeveynlik stresi özellikleri birlikte ele alındığında ebeveynin kendine ve çocuğuna yaklaşım şeklinin ebeveynlik alanı ve ebeveyn-çocuk alanındaki stresleri hafifletebileceği ve dolayısıyla çocuğun duygularına daha destekleyici yaklaşabileceği görülmektedir.

Literatüre bakıldığında duygu sosyalleştirme davranışlarının yani duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme davranışının çocuğun duygu düzenleme becerilerine olan etkisini inceleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Buckholdt vd., 2016; Yağmurlu ve Altan, 2010). Kuru (2021) ve Kesen (2023) yaptığı çalışmada duygu koçluğu davranışını yapan bireylerin çocukların duygularını daha iyi fark edebildiklerini ve bu duygularına karşılık destekleyici tepkiler verebildiklerini göstermiştir. Wu ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada ebeveyn stresinin ve duygu koçluğu davranışlarının çocukların duygularını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Havighurst ve arkadaşları (2013) ise yaptıkları çalışmada duyguları görmezden gelen davranışların çocuklarda duygusal ve davranışsal problemlere yol açtığını göstermiştir. Özellikle çocukların duygusal ifadelerinin görmezden gelinmesi, onların bu duyguları yaşamaların ve düzenlemelerine engel olabilmektedir. Katz ve arkadaşları (2012) ile Raval ve Martini'nin (2011) çalışmaları da bu bulguları destekleyerek, duyguların bastırılmasının çocuklarda anksiyete, depresyon ve sosyal geri çekilme gibi içselleştirilmiş davranış sorunlarına neden olabileceğini vurgulamaktadır. Ancak bu etkileşimin tek biçimli olmadığı, kültürel bağlam ve ebeveynlik tarzlarının bu süreçleri şekillendirdiği görülmektedir. Bu açıklamanın, görmezden gelme davranışının dolaylı etkisinin anlamlılık sınırında kalmasına bir

neden olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. Özellikle bazı kültürel bağlamlarda duyguların doğrudan ifade edilmemesi bir erdem olarak görülürken, bazılarında açık duygusal ifade teşvik edilmektedir. Örneğin, Asya kültürlerinde duyguların bastırılması sosyal uyum adına uygun görülürken, Batı kültürlerinde bireysel duyguların ifade edilmesi psikolojik sağlığın temel bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Louie vd., 2013) Bu bağlamda, ebeveynin duyguları görmezden gelme davranışının çocuk üzerindeki etkisi, yalnızca bu davranışın kendisinden değil, aynı zamanda ebeveynin genel tutarlılığı, duygusal sıcaklığı ve bağ kurma kapasitesinden de etkilenmektedir.

Ebeveynin duygu düzenleme gücünün değişkeni ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasında ise doğrudan bir ilişki bulunmuş aynı zamanda ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkeniyle anlamlı bir aracılık etki saptanmıştır. Buna karşın, duyguları görmezden gelme ve duygu koçluğu aracılığıyla elde edilen dolaylı etkiler anlamlı bulunmamıştır. İlk olarak ebeveynin ve çocuğun duygu düzenleme becerisi arasındaki bu ilişkiye bakıldığında literatürdeki bulgularla paralellik gösterdiği yönündedir (Akman, 2019; Behrendt vd., 2019; Hoffman vd., 2006; Morelen vd., 2016; Spinrad vd., 2004). Çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde anne babaların duygu düzenleme becerileri ve güçlüklerinin önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Bu ilişki, özellikle çocukların duygusal gelişim süreçlerinde ebeveynlerin hem model olma rolü hem de duygusal çevreyi yapılandırma işleviyle açıklanmaktadır. Ebeveynin duygu düzenleme gücünün yaşaması, çocuğun bu becerileri geliştirmesinde bir engel oluşturmakta; olumsuz bir duygu yaşayan ebeveyn, çocuğun duygusal sinyallerini fark etmede ya da uygun şekilde yanıt vermede zorlanabilmekte ve bu durum, çocuğun hem duygularını tanımlama hem de düzenleme süreçlerinde tutarsızlık yaşamasına neden olmaktadır. Yılmaz (2017) tarafından yapılan çalışmada, annelerin duygu düzenleme güçlükleri ile çocukların duygu düzenleme becerileri arasında ters orantılı bir ilişki olduğu ortaya konmuş, annelerin daha fazla güçlük yaşadığı durumlarda çocukların bu becerilerinin daha düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bu ilişki, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda bağlamsal faktörlerle de desteklenmektedir. Bilge ve Sezgin (2020), ebeveynin duygusal yeterlilik düzeyinin aile içi iletişim kalitesini etkilediğini ve bu iletişimin çocukların duygusal öğrenim ortamını doğrudan biçimlendirdiğini belirtmişlerdir.

Diğer yandan ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin bu ilişki üzerinde anlamlı bir aracılık etkisi göstermesi dikkat çekicidir. Bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı anı, yargılamadan ve tepki vermeden fark etme ve kabul etme kapasitesini ifade eder. Ebeveynlik bağlamında bilinçli farkındalık ise, ebeveynin kendi içsel yaşantılarını ve otomatik tepkilerini fark etme, çocuğunun duygusal sinyallerini daha açık biçimde algılama ve bu sinyallere daha düzenleyici ve empatik yanıtlar verebilme becerisiyle ilişkilidir (Duncan vd., 2009). Farkındalık düzeyi yüksek olan ebeveynler, duygusal olarak zorlayıcı durumlarda dahi sakin kalabilmekte, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı ve esnek yanıtlar verebilmektedir. Bu durum, çocuğun kendi duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme süreçlerini öğrenmesi açısından sağlıklı bir model oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalığın bu anlamda bir tampon etkisi gördüğü; ebeveynin yaşadığı içsel zorluklara rağmen çocuk üzerindeki olumsuz etkileri azaltabildiği görülmektedir (Williams ve Wahler, 2010). Ayrıca Fırat (2020) ebeveynin kendi duygu düzenleme becerisi ile çocuğun duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada çocuğun duygularını fark etmeyen ebeveynlerin çocuklarının duygularını düzenlemede zorlandıklarını tespit etmiştir.

Bununla birlikte, çalışmada duyguları görmezden gelme ve duygu koçluğu gibi duygu sosyalleştirme davranışları aracılığıyla elde edilen dolaylı etkiler anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgudan farklı olarak Atay (2009), duygu farkındalığı düşük ve duygularını düzenlemekte zorlanan ebeveynlerin çocuklarının duygularını daha fazla görmezden geldiklerini ve bu tutumun çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Bariola ve arkadaşları (2012) ile Rogers ve arkadaşları (2016) çocuklar ve ebeveynler arasındaki duygu düzenleme becerisi ilişkisini incelemiş ve özellikle annelerin duyguları bastırma stratejisi kullanmalarının çocukların duygu düzenleme kapasitelerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Bu bulgular, ebeveynin kendi duygularını bastırması ya da fark etmemesi gibi içsel süreçlerin, çocukların duygusal öğrenme ortamlarını şekillendirdiğini ve bu nedenle çocukların duygusal gelişimini doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Literatürdeki bulgularla çalışmada elde edilen sonuçlar arasındaki farklılığın olası nedenlerinden biri, ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının, sergilenen spesifik ebeveynlik davranışlarından bağımsız

olarak çocuğa daha güvenli, tutarlı ve düzenleyici bir duygusal ortam sağlayabilmesi olarak düşünölmektedir.

4.4. ÇOCUĞUN DEĞİŞKENLİK-OLUMSUZLUK DÜZEYİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI VE YORUMLANMASI

4.4.1. Çocuğun Değişkenlik-Olumsuzluk Düzeyine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması

Çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeylerini yordamak amacıyla yürütölen üç aşamalı hiyerarşik regresyon analizinin ilk modeline yalnızca demografik değişkenler (ebeveynin yaşı, medeni durumu, maddi durumu, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı) dâhil edilmiştir. Analiz sonucunda açıklayıcılık oranı (%4) sınırlı bulunsa da, medeni durum faktörünün anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıktığı görölmüŐtür. Özellikle boşanma, ölüm ya da ayrılık gibi durumlarla Őekillenen tek ebeveynli aile yapısı, ebeveynin duygusal ve ekonomik yükünü artırmakta; bu da çocuğa sunulan duygusal destek kapasitesini sınırlandırabilmektedir. Amato (2000), boşanma sonrası çocuklarda daha yüksek düzeyde kaygı, öfke ve huzursuzluk gibi duygusal dalgalanmalar gözlendiğini belirtmiştir. Burt ve arkadaşları (2008) ise, tek ebeveynliğin çocuklarda davranışsal ve duygusal problemler ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda tek ebeveynliğin getirdiği stresli durumlar, ebeveynin duygusal tepkilerindeki tutarlılığını azaltabilmektedir. Jackson ve Huang (2000), ebeveynlerin artan stres ve tükenmişlik düzeylerinin, çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlılığın azalmasına yol açtığını, bunun da çocukların duygusal uyumlarını olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, çocukların yaşadığı ani duygu geçişleri gibi tepkileinr, sadece mizaçla değil aynı zamanda içinde yaşadığı çevrenin bütönsel dinamikleriyle yakından ilişkili olduğu görölmektedir. Diğer demografik değişkenler yaş, maddi durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı modelde anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Daha önceki bulgularda da belirtildiği gibi bu sonuç, çocukların değişkenlik-olumsuzluk düzeylerinin demografik özelliklerden çok, ebeveynlik değişkenleri ve psikososyal etkileŐimlerle daha yakından ilişkili olduğunu bir kez daha göstermektedir (Belsky ve De Haan, 2011).

Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında, ilk modelde yer alan demografik değişkenlere ek olarak ebeveyn stresi ve ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri modele dahil edilmiştir. Bu model, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuş ve çocuklardaki değişkenlik-olumsuzluk düzeyine ilişkin varyansın %31.9'unu açıklamıştır. Modele sonradan eklenen değişkenlerden biri olan ebeveyn stresi, çocuklardaki değişkenlik-olumsuzluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordamıştır. Bu bulgu, ebeveyn stresinin çocuğun daha yoğun, sık değişen ve olumsuz duygular sergilemesine neden olabileceğini göstermektedir. Ebeveynliğe dair yaşanan stres, çocuğun ihtiyaç duyduğu duygusal rehberliği alamamasına neden olmaktadır. Ebeveyn stresinin, çocukların duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlılığı azalttığı ve daha tepkisel bir ebeveynlik tarzını ortaya çıkardığı bilinmektedir (Burt vd., 2008; Crandall vd., 2015; Crnic vd., 2005).

Araştırmanın bulgularına göre, ikinci modelde yer alan ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü, çocuklardaki değişkenlik-olumsuzluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordayan bir değişken olarak öne çıkmıştır. Ebeveynin kendi duygularını yönetmede güçlük yaşaması çocuk için tutarsız veya yetersiz duygusal tepkilerle sonuçlanabilmekte ve çocukta benzer biçimde baş etme yöntemleri geliştirebilmektedir (Morris vd., 2007). Bu bulguyu destekler şekilde Liu ve arkadaşları (2024) yaptıkları çalışmada, ebeveynin duygu düzenleme güçlüklerinin çocuklarda artan duygusal dalgalanma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle stresli zamanlarda, ebeveynin tepkisel davranışlarının çocuğun duygu düzenlemesini zorlaştırdığı görülmüştür.

Hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü ve son aşamasında, önceki modelde yer alan demografik ve ebeveynin psikolojik özelliklerine ek olarak ebeveyn farkındalığı, duygu koçluğu ve duyguları görmezden gelme değişkenleri modele dâhil edilmiştir. Bu model anlamlı bulunmuş ve çocuklardaki değişkenlik-olumsuzluk düzeyine ilişkin varyansın %32.5'ini açıklamıştır. Ancak önceki modele göre varyansta görülen bu artış, istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu bulgu, ebeveyn farkındalığı ve duygu koçluğu gibi destekleyici ebeveynlik davranışlarının, çocukların duygusal problemlerinden çok uyum ve öz düzenleme gibi olumlu gelişim alanlarını destekleme konusunda daha etkili olabileceğini göstermektedir. Geurtzen ve arkadaşları (2015) ile Gouveia ve arkadaşları (2016), olumlu ebeveynlik davranışlarının özellikle çocukların

işsel düzenleme mekanizmalarını güçlendirme ve stres karşısında dayanıklılık geliştirme yönünde koruyucu bir rol üstlendiklerini vurgulamaktadır. Buna karşın, değişkenlik-olumsuzluk gibi daha yoğun ve zorlayıcı duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında, ebeveyn stresi, ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü ve aile içi çatışmalar gibi faktörlerinin etkisinin daha fazla olduğu öngörülmektedir. Dolayısıyla, olumlu ve destekleyici ebeveynlik davranışlarının uzun vadeli koruma ve düzenleme işlevi görebileceği düşünülmektedir. Özellikle duyguların eşlik ettiği stresli ortamlarda ebeveynlik becerilerinin etkinliğinin zayıflayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Zhou vd., 2021).

4.4.2. Çocuğun Değişkenlik-Olumsuzluk Düzeyine İlişkin Paralel Çoklu Aracılık Modelinin Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada, ilk olarak ebeveyn stres düzeyi ile çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki etkileri çoklu aracılık modeli ile incelenmiştir. Modelde aracı değişkenler olarak ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme değişkenleri yer almıştır. Ebeveyn stres düzeyinin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki dolaylı etkilerine bakıldığında; duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme aracılığıyla elde edilen dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracılığıyla oluşan dolaylı etki anlamlılık sınırında yer almıştır. Ebeveyn stres düzeyinin çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Alan yazındaki çalışmalar, yüksek ebeveynlik stresinin çocuklarda duygusal ve davranışsal problemlere neden olduğunu göstermektedir (Crnic ve Ross, 2017; Compas vd., 2014; Pinderhughes vd., 2000; Spinelli vd., 2020). Deater-Deckard ve arkadaşlarına (2012) göre ebeveynlik stresinin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi ile çocukların olumlu duygusal gelişimleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular, yüksek ebeveyn stresinin çocuğun duygusal düzenleme süreçlerine etkisinin, bu ebeveynlik uygulamaları aracılığıyla her zaman açık bir biçimde ortaya çıkmayabileceğini göstermektedir. Özellikle duygu koçluğu ve duyguyu görmezden gelme gibi duygu sosyalleştirme davranışlarının, yüksek stres altında olan ebeveynler tarafından tutarlı ve etkili biçimde uygulanamıyor olabileceği düşünülebilir. Literatüre bakıldığında yüksek düzeyde ebeveyn stresinin, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha az destekleyici ve daha tepkisel tutumlar sergilemelerine yol açtığı ve bunun

sonucunda çocukların daha fazla duygusal ve davranışsal problem yaşadığı ortaya konmuştur (Bergmann vd., 2016; Cano-Lozano vd., 2018; Loman ve Gunnar, 2010; Moreira vd., 2021). Bu durum ebeveynliğin getirdiği psikolojik yükün sadece bireyi değil, aynı zamanda çocukla kurduğu ilişkiyi ve çocuğun duygusal gelişimini de doğrudan etkilediğini göstermektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmadaki bulgular, ebeveyn stresine bağlı olarak ortaya çıkan duygusal problemlerin, yalnızca gözlemlenebilir ebeveynlik davranışlarıyla değil, ebeveynin duygusal farkındalığı ile birlikte değerlendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bögels ve arkadaşlarına (2010) göre ebeveynliğe dair bilinçli farkındalığı olan kişiler yaşadığı stresle daha iyi baş edebilmekte ve tepkisel davranışlarını daha iyi fark edebilmektedir. Bilinçli farkındalık temelli ebeveynlik becerisini dikkatli ebeveynlik olarak tanımlamaktadır. Burada önemli vurgulardan bir tanesi ebeveynin kendi duygularının ve çocuğunun duygularının farkında olduğu aynı zamanda kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalığının ve böylelikle tepkisel değil, daha duyarlı bir ebeveynlik sergileyebileceği düşünülmektedir (Duncan vd., 2009).

Araştırmada ebeveynin duygu düzenleme güçlüğüne, çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki dolaylı etkilerine bakıldığında; duyguyu görmezden gelme, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu koçluğu aracılığıyla anlamlı dolaylı etkiler bulunmamıştır. Bileşen yollar açısından değerlendirildiğinde ise ebeveynin duygu düzenleme güçlüğüne duyguyu görmezden gelme üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte Williams ve Woodruff-Borden (2014) yaptığı çalışmada duyguları görmezden gelme davranışlarını kullanan ebeveynlerin aynı zamanda duygularını düzenlemekte güçlük yaşadığını göstermiştir. Aynı zamanda Rogers ve arkadaşları (2016) ise çocukların duygusal değişkenliğine etki eden önemli noktalardan birinin annelerin çocuklarının duygularına değer vermesi, duygularını küçümsememesi, annelerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanması, bastırma stratejisini kullanmaması yani duyguları görmezden gelmemesi ve bundaki önemli etkenlerden birinin kişinin kendi duygu düzenleme becerisine bağlı olduğunu bulunmuştur.

Han ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışları ile çocuğun duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide ebeveynin duygu düzenleme becerisinin aracı olduğunu bulgulamıştır. Bu bulgu

ebeveynin kendi duygusal gelişiminin, duygu sosyalizasyonu yoluyla çocuğun duygu düzenleme becerisini etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak bu çalışmada, duyguyu görmezden gelme ve duygu koçluğu gibi sosyalleştirme davranışları aracılığıyla anlamlı dolaylı etkilerin bulunmaması, duygusal gelişimin etkisinin her zaman bu yollar üzerinden açık biçimde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Bu durum, bazı ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları halde bu stratejileri uygulamaya çalıştıklarını, fakat tutarlılık ve farkındalık eksikliği nedeniyle bu stratejilerin çocuk üzerindeki etkisinin sınırlı kaldığını düşündürmektedir. Dolayısıyla, ebeveynin duygu düzenleme becerisi, yalnızca çocuğa verilen tepkilerin içeriğini değil, bu tepkilerin çocuğun ihtiyaçlarıyla ne derece örtüştüğünü de belirlemekte ve bu beceriler sosyalleştirme davranışlarının etkili olabilmesi için bir tür altyapı işlevi görmektedir. Eğer bu altyapı zayıfsa, sergilenen davranış biçimleri çocuk açısından yetersiz veya anlamını yitirmiş olabilir. Bu bağlamda, ebeveynin duygu düzenleme becerisi yalnızca çocuğa yönelik doğrudan etkileriyle değil, aynı zamanda uygulanan sosyalleştirme davranışının etkililiğini şekillendiren örtük bir değişken olarak ele alınabilir. Bu durum, davranışların yalnızca gözlemlenebilir yönleriyle değil, arkasındaki duygusal süreçlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ebeveynin duygu düzenleme güçlüğünün çocuğun değişkenlik-olumsuzluk düzeyi üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir (Are ve Shaffer, 2016; Esbjörn vd., 2012; Morris vd., 2017). Atay (2009) yaptığı çalışmada, çocukların olumsuz duygularına karşı küçümseme ve cezalandırma gibi destekleyici olmayan tepkiler gösteren ebeveynlerin çocuklarını daha değişken ve olumsuz olarak değerlendirdiklerini bulmuştur. Gottman (1997) bu durumu, ebeveynlerin çocukların zorlayıcı duygusal tepkilerine karşılık oldukça etkilendikleri ve bu yüzden bu duruma destekleyici bir davranışla karşılık vermekte zorlandıkları yönünde açıklanmaktadır. Bunun yerine çocuğun yaşadığı zorlayıcı duyguya karşılık bu duyguyu küçümseme veya cezalandırma şeklinde ele alarak kendi duygusal rahatsızlıklarını azaltmaya çalışmaktadırlar (Fabes vd., 2002). Aslında bu durum en başta ebeveynin kendi yaşadığı duygu düzenleme güçlüğünden kaynaklanmaktadır. Böylece destekleyici olmayan bu ebeveyn davranışları ise çocuğun yaşadığı duygusal zorlanmayı artırmaktadır (Shipman ve Zeman, 2001). Bu durum pekiştiğinde ise duygu

düzenlemede zorluk daha da güçleşmektedir. Yani çocuklar yaşadıkları duyguları uygun yollarla ifade edemedikçe ve bu noktada rehberlik eden bir yetişkin tarafından desteklenmedikçe bu duygular ani öfke patlamalarıyla kendini göstermektedir (Buck, 1984; Özyürek vd., 2014).



SONUÇ

Bu araştırma, okul öncesi dönemde çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlere ait psikososyal değişkenlerin rolünü çok boyutlu bir yaklaşımla incelemiştir. Elde edilen bulgular, çocukların duygu düzenleme düzeylerinin; ebeveynlerin stres düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi ve duygu sosyalleştirme davranışları ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle ebeveynlik stresi ve duygu düzenleme güçlüğü, çocuklarda düşük düzeyde duygu düzenleme ve yüksek düzeyde değişkenlik-olumsuzluk puanlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca hiyerarşik regresyon ve çoklu aracılık analizleri sonucunda, ebeveyn stresinin ve duygu düzenleme becerisinin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu koçluğu gibi dolaylı yollarla da çocukların duygusal gelişimini etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuç, ebeveynin kendi duygusal farkındalığının ve düzenleme becerisinin, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık göstermede kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırma kapsamında, destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme davranışı yani duyguları görmezden gelme davranışı ile çocukların duygu düzenleme becerileri arasında beklenen düzeyde bir ilişki saptanamamıştır. Bu bulgunun, kültürel değerler, ebeveynin duygusal tutarlılığı ya da ailenin duygusal iklimi gibi değişkenlerle etkileşimli biçimde açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu durum, duygu sosyalleştirme davranışlarının bağlamsal etkenlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, çalışmanın bazı sınırlılıkları da göz önünde bulundurulmalı ve elde edilen bulgular bu çerçevede değerlendirilmelidir.

Araştırmanın sınırlılıkları arasında ilk olarak verilerin yalnızca ebeveynlerin kendi bildirimlerine dayanan ölçme araçlarıyla elde edilmesi sayılabilir. Bu durum, katılımcıların algılarındaki yanlılıklar gibi etkenler nedeniyle, sonuçların nesnelliğini kısmen sınırlayabilir. Özellikle ebeveynin davranışlarıyla ilişkili değişkenlerin doğrudan gözleme dayalı verilerle elde edilmemesi, bulguların objektif ele alınmasını engelleyen unsurlardan biri olarak görülmektedir. Ayrıca çalışmada yalnızca

ebeveynlerin görüşleri esas alınmış, çocukların deneyimlerine ya da başka bir gözlem kaynağına başvurulmamıştır. Bir diğer sınırlılık, araştırmanın kesitsel bir desenle yürütülmüş olmasıdır. Bu, değişkenler arasında nedensellik kurmayı zorlaştırmakta ve sadece mevcut ilişkilerin sonucunu ortaya çıkarmaktadır. İlişkilerin zaman içindeki değişimi değerlendirecek boylamsal yaklaşımlar ya da yapısal eşitlik modellemesi gibi ileri istatistiksel teknikler kullanılmamıştır. Bu nedenle elde edilen bulgular, nedensel açıklamalar sunmak yerine ilişki düzeyinde yorumlanmıştır. Diğer bir sınırlılık ise veri toplama sürecinin çevrim içi ortamda gerçekleşmiş olmasıdır. Çevrimiçi veri toplama yöntemleri daha geniş örnekleme ulaşmayı sağlasa da, katılımcıların yanıtları üzerinde çevresel koşulların etkisi gibi faktörler, verilerin güvenilirliğini etkileyebilmektedir. Bir diğer nokta ise örneklemin tek bir kültürel bağlamda ve toplumsal yapı içinde toplanmış olmasıdır. Bu durum, bulguların farklı gruplara genellenebilirliği kısıtlamıştır. Öte yandan, bu sınırlılıklara rağmen çalışmanın alanyazına önemli katkılar sunan güçlü yönlerinin de olduğu düşünülmektedir.

Bu güçlü yönlerden biri, daha önceki araştırmalarda genellikle ayrı ayrı incelenen bazı temel değişkenlerin, bu çalışmada aynı kuramsal model içinde birlikte ele alınmış olmasıdır. Ebeveyn stresi, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü ve duygu sosyalleştirme gibi farklı kuramsal temellere dayanan unsurların bir arada ele alınması, çocukların duygu düzenleme becerilerini etkileyen etmenleri daha geniş bir çerçevede anlamamıza olanak tanıyabilir. Özellikle okul öncesi dönem çocuklarının duygusal gelişiminde ebeveyn faktörlerinin bir arada değerlendirilmiş olması, bu yaş grubuna yönelik geliştirilecek müdahale programları için özgün veriler sağlayabilir. Bir diğer güçlü yön ise son yıllarda ön plana çıkan ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu sosyalleştirme davranışı gibi kavramların bu çalışmaya dahil edilmesi olarak görülmektedir. Bu sayede ebeveyn çocuk ilişkisi, yalnızca geleneksel değişkenler üzerinden değil, daha güncel bir bakış açısıyla değerlendirilmiş; ebeveynlik süreçlerinin çocuğun duygusal gelişimi üzerindeki etkileri daha kapsamlı biçimde ele alınabilmiştir.

Çalışmanın bulguları, güçlü yönleri ve sınırlılıkları birlikte değerlendirildiğinde hem alanyazına hem de uygulamaya yönelik çeşitli öneriler sunmak mümkün görünmektedir. Gelecek çalışmalarda, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin doğrudan gözlemlenmesi, öğretmen gözlemleri ve davranışsal testler

gibi çoklu veri kaynaklarının dahil edilmesi ve farklı sosyo-kültürel gruplar arasında karşılaştırmalı desenler kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, çocukların kendilerinden veri toplanabilmesi açısından yaşa uygun değerlendirme araçlarının geliştirilmesi, alana metodolojik bir katkı sağlayacaktır. Bulgular doğrultusunda, ebeveynlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştiren, duygusal farkındalıklarını artıran ve duygu koçluğu becerilerini destekleyen yapılandırılmış psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu programlar yalnızca çocukların duygusal gelişimini değil, aile içi iletişim kalitesini de artırarak uzun vadede katkı sunabilecektir.

Gelecek araştırmalarda, okul öncesi çocuklarla ilgili yapılacak çalışmalarda ebeveyn çocuk etkileşimlerinin yalnızca ebeveyn bildirimlerine dayanmak yerine, farklı kaynaklardan da gözlemlenmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda, ebeveyn davranışlarının doğrudan gözlenebileceği çalışmaların yanı sıra, öğretmenlerin değerlendirmeleri ya da çocuklara uygun testlerin kullanılmasının daha bütüncül bir bakış açısı kazandırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, alanda çalışan araştırmacıların, okul öncesi yaşa uygun ölçme araçları geliştirmesi daha nitelikli veri elde edebilmek açısından önemlidir. Araştırmaların genellenebilirliği açısından farklı kültürel ve toplumsal yapıları kapsayan karşılaştırmalı çalışmaların artırılması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Aynı zamanda veriler toplanırken yalnızca nicel değil, nitel ya da karma yöntemlerin de tercih edilmesi önem taşımaktadır. Özellikle boylamsal araştırmalar, ebeveyn tutumlarının çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini zaman içinde takip etme olanağı sunarak, ilişkilerin dinamik doğasını daha iyi ortaya koyabilir. Bir diğer önemli görülen nokta ebeveynlere yönelik bireysel ya da grup temelli destek programlarına, ev ortamında uygulanabilecek rehberlik çalışmalarıyla ve dijital uygulamalar aracılığıyla sağlanan yönlendirme hizmetleriyle katkı sağlanması süreci uzun süreli olarak destekleyebilir. Aynı şekilde, çocuklarla çalışılan her alandaki uzmanların, psikoeğitim ve hizmet içi eğitimlerle geliştirilmesi, ebeveynlere yönelik daha bilinçli şekilde destek mekanizması sağlanabilir. Tüm bu önerilerin, yalnızca çocuğun duygusal gelişimini değil, aile içindeki ilişkilerin genel niteliğini de olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Ahçı, Z. G., Akdeniz, S., Harmancı, H., Akaroğlu, E. G. ve Seçer, İ. (2020). The validity and reliability study of the Turkish version of Parent Emotion Regulation Scale. *European Journal of Education Studies*, 6(11), 221-229.

Ahmetoglu, E., Ilhan Ildiz, G., Acar, I. H. ve Encinger, A. (2018). Children's emotion regulation and attachment to parents: Parental emotion socialization as a moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(6), 969-984.

Akman, H. (2019). *11-14 yaş çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217- 237.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287.

Amato, P. R., ve Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26–46.

Anand, L., Sadowski, I., Per, M., ve Khoury, B. (2021). Mindful parenting: A meta-analytic review of intrapersonal and interpersonal parental outcomes. *Current Psychology*, 42(10), 8367-8383.

Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C., ve Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14(2), 133-154.

Are, F. ve Shaffer, A. (2016). Family emotion expressiveness mediates the relations between maternal emotion regulation and child emotion regulation. *Child Psychiatry Human Development*, 47(5), 708-715.

Aslan Gördesli, M., Aslan R., Çekici F., Aydın Sünbül, Z. ve Malkoç A. (2019). The psychometric properties of the mindfulness in teaching scale in a turkish sample. *European Journal of Education Studies* 5(5), 175-188.

Asmamaw, A. T. (2024). Emotion regulation across the lifespan: Adapting interventions for children, adults, and older adults. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.1006518

Atay, S. Z. (2009). *The relationship between maternal emotional awareness and Emotion socialization practices*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Bariola, E., Gullone, E., ve Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212.

Bariola, E., Hughes, E. K., ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 443-448.

Bariola, E., Hughes, E. K., ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443-448.

Batum, P., ve Yagmurlu, B. (2007). What counts in externalizing behaviors? The contribution of emotion and behavior regulation. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, 25, 272-294.

Baumrind, D. (1980). New directions in socialization research. *American Psychologist*, 35(7), 639-652.

Behrendt, H. F., Scharke, W., Herpertz-Dahlmann, B., Konrad, K., ve Firk, C. (2019). Like mother, like child? Maternal determinants of children's early social-emotional development. *Infant Mental Health Journal*, 40(2), 234-247.

Belsky, J., ve De Haan, M. (2011). Annual research review: Parenting and children's brain development: The end of the beginning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(4), 409-428.

Bergin, A. J., and Pakenham, K. I. (2016). The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness* 7, 1–12.

Bergmann, S., Schlesier-Michel, A., Wendt, V., Grube, M., Keitel-Korndörfer, A., Gausche, R., ... ve Klein, A. M. (2016). Maternal weight predicts children's psychosocial development via parenting stress and emotional availability. *Frontiers in Psychology*, 7, 1156

Bertie, L.A., Johnston, K., ve Lill, S. (2021). Parental emotion socialisation of young children and the mediating role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*, 73(3), 293–305.

Bilge, Y., ve Sezgin, E. (2020). Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 310-318.

Boden, M. T., ve Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399–410.

Bornstein, M. H., ve Putnick, D. L. (2007). Chronological age, cognitions, and practices in European American mothers: a multivariate study of parenting. *Developmental Psychology*, 43(4), 850.

Bosse, T., Pontier, M., ve Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive Systems Research*, 11(3), 211-230.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma ve kaybetme: Bağlanma* (Çev. T. V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bögels, S. M., ve Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer.

Bravo, A. J., Pearson, M. R., ve Kelley, M. L. (2018). Mindfulness and psychological health outcomes: A latent profile analysis among military personnel and college students. *Mindfulness* 9, 258–270.

Bretherton, I., Fritz, J., Zahn-Waxler, C., ve Ridgeway, D. (1986). Learning to talk about emotions: A functionalist perspective. *Child Development*, 57(3), 529-548.

Buck R. (1984). *The communication of emotion*. New York: Guilford Press.

Buckholdt, K. E., Kitzmann, K. M., ve Cohen, R. (2016). Parent emotion coaching buffers the psychological effects of poor peer relations in the classroom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(1), 23-41.

Buckholdt, K. E., Parra, G. R., ve Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 23(2), 324–332.

Burgdorf, V., Szabó, M., ve Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336.

Burt, S. A., Barnes, A. R., McGue, M., ve Iacono, W. G. (2008). Parental divorce and adolescent delinquency: Ruling out the impact of common genes. *Developmental Psychology*, 44(6), 1668–1677.

Calkins, S. D., ve Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 229-249). The Guilford.

Camisasca, E., Miragoli, S., Di Blasio, P., ve Feinberg, M. (2022). Pathways among negative co-parenting, parenting stress, authoritarian parenting style, and child adjustment: The emotional dysregulation driven model. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3085-3096.

Cano-Lozano, M. C., León, S. P., ve Contreras, L. (2021). Relationship between punitive discipline and child-to-parent violence: The moderating role of the context and implementation of parenting practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 182.

Carlson, M. J., ve Corcoran, M. E. (2001). Family structure and children's behavioral and cognitive outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 779–792.

Carreras, J., Carter, A. S., Heberle, A., Forbes, D., ve Gray, S. A. (2019). Emotion regulation and parent distress: Getting at the heart of sensitive parenting among parents of preschool children experiencing high sociodemographic risk. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2953-2962.

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., ve Nix, R. L. (2010). Changing parents' mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: results from a randomised pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203–217.

Cole, P. M., Armstrong, L. M., ve Pemberton, C. K. (2010). The role of language in the development of emotion regulation. S. D. Calkins ve M. A. Bell (Eds.), *Child development at the intersection of emotion and cognition* içinde (59–77). American Psychological Association.

Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., ve Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18(2), 324-352.

Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 7(5), 317 – 333.

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, 73-100.

Compas, B. E., Howell, D. C., Phares, V., Williams, R. A., ve Ledoux, N. (2014). Parent and child stress and symptoms: An integrative analysis. R. M. Lerner ve C. M. Ohannessian (Eds.), *Risks and problem behaviors in adolescence* içinde (s. 20-29). Routledge.

Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., ve Kerns, K. A. (2019). Parent–child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103.

Cooklin, A. R., Giallo, R., ve Rose, N. (2012). Parental fatigue and parenting practices during early childhood: An Australian community survey. *Child: Care, Health and Development*, 38(5), 654-664.

Corthorn, C. (2018). The benefits of mindfulness for parenting preschoolers in Chile. *Frontiers in Psychology*, 9, 14-43.

Cox, M. J., ve Paley, B. (2003). Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 193-196.

Craig, L., ve Mullan, K. (2011). How mothers and fathers share childcare: A cross-national time-use comparison. *American Sociological Review*, 76(6), 834–861.

Crandall, A., Deater-Deckard, K., ve Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review*, 36, 105-126.

Crnic, K. A., Gaze, C. ve Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 14(2), 117-132.

Crnic, K., ve Ross, E. (2017). Parenting stress and parental efficacy. K. Deater-Deckard & R. Panneton (Ed.), *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes* içinde (s. 263–284). Springer International Publishing/Springer Nature.

Crnic, K., ve Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (Cilt 5, ss. 243–267). Lawrence Erlbaum.

Crowell, J. A. (2021). Development of emotion regulation in typically developing children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 30(3), 467-474.

Cutting, A. L., ve Dunn, J. (1999). Theory of mind, emotion understanding, language, and family background: Individual differences and interrelations. *Child Development*, 70(4), 853-865.

Çakmak, Z. (2022). *Duygu sosyalleştirme davranışları ve gelişimsel çocuk sonuçları: Kuşaklararası bir inceleme*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

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.

Çorapçı, F., ve Arıkan, G. (2017). Klinik psikolojide önleyici müdahale. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 2(1), 80-88.

Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314-332.

Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: introduction to the special issue. *Infant and Child Development*, 14(2), 111–115.

Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress*. Yale University Press.

Deater-Deckard, K., Wang, Z., Chen, N., ve Bell, M. A. (2012). Maternal executive function, harsh parenting, and child conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(10), 1084-1091.

Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior* 11(1), 1-48.

Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., ve Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21, 65-86.

Denham, S., ve Kochanoff, A. T. (2002). Parental contributions to preschoolers' understanding of emotion. *Marriage and Family Review*, 34(34), 341-343.

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*, 12(3), 255–270.

Dunning, M. J., ve Giallo, R. (2012). Fatigue, parenting stress, self-efficacy and satisfaction in mothers of infants and young children. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 145–159.

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

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Smith, M., ve Maszk, P. (1996). The relations of children's dispositional empathy-related responding to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental Psychology*, 32, 195-209.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Troyer, D., Speer, A. L., Karbon, M., ve Switzer, G. (1992). The relations of maternal practices and characteristics to children's vicarious emotional responsiveness. *Child Development*, 63(3), 583-602.

Eisenberg, N., Pidada, S., ve Liew, J. (2001). The relations of regulation and negative emotionality to Indonesian children's social functioning. *Child Development*, 72(6), 1747-1763.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., ve Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.

Eisenberg, N., ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.

Esbjörn, B., Bender, P., Reinholdt-Dunne, M., Munck, L., ve Ollendick, T. (2012). The development of anxiety disorders: Considering the contributions of attachment and emotion regulation. *Clinical Child Family Psychology Review*, 15(2), 129-143.

Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., ve Madden-Derdich, D. A. (2002). The coping with children's negative emotions scale: Psychometric properties and relations with children's emotional competence. *Marriage and Family Review*, 34 (3-4), 285-310.

Fabricius, W. V., ve Luecken, L. J. (2007). Postdivorce living arrangements, parent conflict, and long-term physical health correlates for children of divorce. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 195-206.

Fırat, B. (2020). *Annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve erişkin bağlanma stillerine göre 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Fivush, R. (1991). Gender and emotion in mother-child conversations about the past. *Journal of Narrative ve Life History*, 1(4), 325-341.

Fivush, R., Brotman, M. A., Buckner, J. P., ve Goodman, S. H. (2000). Gender differences in parent–child emotion narratives. *Sex Roles*, 42(3–4), 233–253.

Fogarty, F. A., Lu, L. M., Sollers, J. J., Krivoschekov, S. G., Booth, R. J., ve Consedine, N. S. (2013). Why it pays to be mindful: trait mindfulness predicts physiological recovery from emotional stress and greater differentiation among negative emotions. *Mindfulness* 6, 175–185.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.

Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., ve van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1117-1128.

Glazener, C., Abdalla, M., Stroud, P., Naji, S., Templeton, A., ve Russell, I. (1995). Postnatal maternal morbidity: Extent, causes, prevention and treatment. *British Journal of Obstetric Gynaecology*, 102, 282–287.

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.

Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., ve Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting sense of competence. *Mindfulness*, 7(3), 700–712.

Gözün Kahraman, Ö., ve Gökşen, E. (2021). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 13-23.

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

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

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.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., ve Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child–father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development*, 11(3), 301–337.

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

Hajal, N. J. ve Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403.

Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., DiMarzio, K. ve Singh, N. N. (2021). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness*, 12(2), 334–343.

Han, Z. R., Qian, J., Gao, M. ve Dong, J. (2015). Emotion socialization mechanisms linking Chinese fathers“, mothers“, and children“s emotion regulation: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 24(12), 3570-3579.

Hastings, P. D., Kahle, S. ve Han, Z. R. (2020). Parent–child relationships and emotional development. *Current Opinion in Psychology*, 36, 28–33.

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 & Human Development*, 44, 247-264.

Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., ve Grundt, A. M. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49, 33-47.

Hicks, L. M., Dayton, C. J., and Victor, B. G. (2018). Depressive and trauma symptoms in expectant, risk-exposed, mothers and fathers: is mindfulness a buffer? *Journal of Affective Disorders*, 238, 179–186.

Hoffman, C., Crnic, K. A., ve Baker, J. K. (2006). Maternal depression and parenting: Implications for children's emergent emotion regulation and behavioral functioning. *Parenting: Science and Practice*, 6(4), 271-295.

Huth-Bocks, A. C. ve Hughes, H. M. (2008). Parenting stress, parenting behavior, and children's adjustment in families experiencing intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 23, 243–251.

İnce, S. (2016). *Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile anne, baba ve öğretmenlerinin duygu sosyalleştirme davranışlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

İnce, S. ve Ersay, E. (2022). Okul öncesi dönem çocuğuna sahip anne ve babaların duygu sosyalleştirme davranışlarının incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 3(5), 1-17.

Jackson, A. P., ve Huang, C. C. (2000). Parenting stress and behavior among single mothers of preschoolers: The mediating role of self-efficacy. *Journal of Social Service Research*, 26(4), 29-42.

John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.

Kabat-Zinn, J. (2006). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Kabat-Zinn, M., ve Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hachette.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.

Kahle, S., Grady, J. S., Miller, J. G., Lopez, M., ve Hastings, P. D. (2017). Maternal emotion socialization and the development of inhibitory control in an emotional condition. *Infant and Child Development*, 26(1), 19-70.

Kakhki, Z. B., Mashhadi, A., Yazdi, S. A. A., ve Saleh, S. (2022). The effect of mindful parenting training on parent–child interactions, parenting stress, and cognitive emotion regulation in mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 31(11), 3113-3124.

Kalish, C. (1997). Preschoolers' understanding of mental and bodily reactions to contamination: What you don't know can hurt you, but cannot sadden you. *Developmental Psychology*, 33(1), 79- 91.

Katz, J., ve Toner, C. D. (2013). Gender, self-compassion, and emotion regulation in emerging adults. *Journal of Adult Development*, 20(3), 144–153.

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), 417–422.

Kaya, E. (2016). *Babaların duygu sosyalleştirme uygulamaları ve bu uygulamaların okul öncesi çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimindeki rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Kaya-Bircan, E., ve Sarıtaş-Atalar, D. (2017). Ana babaların duygu sosyalleştirme uygulamaları ve erken çocukluk döneminde duygusal ve sosyal gelişim. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 57(2), 1365-1388.

Kerig, P. K. (1996). Assessing the links between interparental conflict and child adjustment: The conflicts and problem-solving scales. *Journal of Family Psychology*, 10(4), 454- 473.

Kesen, N. (2023). *Duygu koçluğu temelli eğitim etkinliklerinin okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

King, G. L., Macdonald, J. A., Greenwood, C. J., Kehoe, C., Dunsmore, J. C., Havighurst, S. S., ve Westrupp, E. M. (2023). Profiles of parents' emotion socialization within a multinational sample of parents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1161418.

Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354.

Kuru, N., Kesen, N., ve Kesmez, Ş. (2021). Duygu koçluğu iletişim eğitiminin okul öncesi öğretmenlerinin ve annelerin yaşamlarına etkisi: Bir deneyim paylaşımı. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 1083-1124.

Kwok, S. ve Wong, D. (2000). Mental health of parents with young children in Hong Kong: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Child Family Social Work*, 5(1), 57–65.

Leventon, J. S., Merrill, N. A., ve Bauer, P. J. (2019). Neural response to emotion related to narrative socialization of emotion in school-age girls. *Journal of Experimental Child Psychology*, 178, 155-169.

Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., ve Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 11(3), 468-480.

Lindblom, J., Punamäki, R.-L., Flykt, M., Vänskä, M., Nummi, T., Sinkkonen, J., Tiitinen, A., ve Tulppala, M. (2016). Early family relationships predict children's emotion regulation and defense mechanisms. *Sage Open*, 6(4), 1-18.

Liu, Z., Hu, J., Zhou, T., ve Wang, R. (2024). Parental emotion dysregulation and preschoolers' externalizing problems: Roles of family emotional expressiveness and chinese familism. *Journal of Family Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/fam0001287>

Louie, J. Y., Oh, B. J., ve Lau, A. S. (2013). Cultural differences in the links between parental control and children's emotional expressivity. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 19(4), 424-434.

Loman, M. M., ve Gunnar, M. R. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 867-876.

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.

Mafaza, M., ve Sarry, S. M. (2022). Emotional regulation ability in early childhood: Role of coparenting and mindful parenting. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitan Psikologi*, 7(1), 35-49.

Masters, J. C., Ford, M. E., ve Arend, R. A. (1983). Children's strategies for controlling affective responses to aversive social experience. *Motivation and Emotion*, 7, 103-116.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.

McCaffrey, S., Reitman, D., ve Black, R. (2017). Mindful parenting as a moderator of the relationship between parent and child depressive symptoms. *Mindfulness*, 8(5), 1196–1207.

Miguel, F. K., ve Gargiulo, R. A. (2016). Gender differences in emotion regulation and coping in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 4(6), 1000307.

Miller, P. H., ve Aloise, P. A. (1989). Young children's understanding of the psychological causes of behavior: A review. *Child Development*, 60(2), 257-285.

Milojevich, H. M., Machlin, L., ve Sheridan, M. A. (2020). Early adversity and children's emotion regulation: Differential roles of parent emotion regulation and adversity exposure. *Development and Psychopathology*, 32(5), 1788-1798.

Mirabile, S. P., Scaramella, L. V., Sohr-Preston, S. L., ve Robison, S. D. (2009). Mothers' socialization of emotion regulation: The moderating role of children's negative emotional reactivity. *Child & Youth Care Forum*, 38(1), 19–37.

Moreira, H. ve Canavarro, M.C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265–2275.

Moreira, H., Caiado, B., ve Canavarro, M. C. (2021). Is mindful parenting a mechanism that links parents' and children's tendency to experience negative affect to overprotective and supportive behaviors? *Mindfulness*, 12, 319-333.

Morelen, D., Shaffer, A., ve Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916.

Morelen, D., ve Shaffer, A. (2012). Understanding emotion socialization: Theoretical and methodological considerations. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(2), 129–143.

Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S. ve Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238.

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.

Mutlu, Ö. (2020). *Okul öncesi çocukların duygu düzenleme stratejileri ile anne babaların duygu sosyalleştirme yaklaşımları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Neece, C. L., Green, S. A., ve Baker, B. L. (2012). Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal On Intellectual and Developmental Disabilities*, 117(1), 48-66.

Nelson, J. A., Leerkes, E. M., O'Brien, M., Calkins, S. D. ve Marcovitch, S. (2012). African American and European American mothers' beliefs about negative emotions and emotion socialization practices. *Parenting*, 12(1), 22-41.

Nelson, J. A., O'Brien, M., Blankson, A. N., Calkins, S. D., ve Keane, S. P. (2009). Family stress and parental responses to children's negative emotions: Tests of the spillover, crossover, and compensatory hypotheses. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 671–679.

Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., ve Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the DERS: Factor structure and relationships with psychopathology. *Assessment*, 17(1), 138–149.

Nomaguchi, K. M., ve Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 356–374.

Özyürek, A., Begde, Z., ve Yavuz, N. F. (2014). Okul öncesi çocukların sosyal becerileri ile yakın çevresindeki yetişkin etkileşimleri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 16(2), 111-129.

Parent, J., McKee, L. G., N. Rough, J., ve Forehand, R. (2015). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202.

Pektaş, Ş. T. (2015). The virtual design studio on the cloud: a blended and distributed approach for technology-mediated design education. *Architectural Science Review*, 58(3), 1-11.

Perry, N. B., Calkins, S. D., Nelson, J. A., Leerkes, E. M., ve Marcovitch, S. (2012). Mothers' responses to children's negative emotions and child emotion regulation: The moderating effect of maternal emotion regulation. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 1–8.

Pinderhughes, E. E., Dodge, K. A., Bates, J. E., Pettit, G. S., ve Zelli, A. (2000). Discipline responses: influences of parents' socioeconomic status, ethnicity, beliefs about parenting, stress, and cognitive-emotional processes. *Journal of Family Psychology*, 14(3), 380-400.

Raval, V. V., Raval, P. H., ve Deo, N. (2014). Mothers' socialization goals, mothers' emotion socialization behaviors, child emotion regulation, and child socioemotional functioning in urban India. *The Journal of Early Adolescence*, 34(2), 229-250.

Raval, V. V., ve Martini, T. S. (2011). "Making the child understand:" Socialization of emotion in urban India. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 847.

Riediger, M., ve Bellingtier, J. A. (2022). Emotion regulation across the lifespan. D. Dukes, A. C. Samson, ve E. A. Walle (Ed.), *The Oxford handbook of emotional development* içinde (s. 92–109). Oxford University Press.

Rogers, M. L., Halberstadt, A. G., Castro, V. L., MacCormack, J. K., ve Garrett-Peters, P. (2016). Maternal emotion socialization differentially predicts third-grade children's emotion regulation and lability. *Emotion*, 16(2), 280–291.

Rothbart, M. K., ve Bates, J. E. (2006). Temperament. N. Eisenberg, W. Damon, ve R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* içinde (6. baskı, s. 99–166). John Wiley & Sons, Inc.

Saarni, C. (1998). Issues of cultural meaningfulness in emotional development. *Developmental Psychology*, 34, 647–652.

Saarni, C., ve Buckley, M. (2002). Children's understanding of emotion communication in families. *Marriage and Family Review*, 34(3-4), 213–242.

Sala, M. N., Pons, F., ve Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 32(4), 440–453.

Sameroff, A. J. (2006). Psikopatolojinin gelişiminde risk ve koruyucu etmenlerin tanımlanması. D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* içinde (2. baskı, s. 76–93). John Wiley ve Sons.

Sanson, A., Hemphill, S. A., ve Smart, D. (2004). Connections between temperament and social development: A review. *Social Development*, 13(1), 142–170.

Segal, Z. V. Teasdale, J. D., Williams, J. M., ve Gemar, M. C. (2002). The mindfulness based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.

Semple, R. J., ve Lee, J. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for children. R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches* içinde (s. 161-188). Academic Press.

Shaffer, A., Suveg, C., Thomassin, K. ve Bradbury, L. L. (2012). Emotion socialization in the context of family risks: Links to child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 917-924.

Shaffer, A., ve Obradović, J. (2017). Unique contributions of emotion regulation and executive functions in predicting adjustment in early childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 48, 1–10.

Shewark, E. A. ve Blandon, A. Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284.

Shields, A. ve Cicchetti, D. (1991). Emotion regulation among schoolage children: The development and validation of a new criterion q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916.

Shipkova, M., Milojevich, H., Lindquist, K. A., ve Sheridan, M. A. (2025). Children's emotion word knowledge is associated with adaptive emotion regulation: Links to family-level and child-level factors. *Emotion*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/emo0001543>

Shipman, K.L. ve Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 13, 317-336.

Shorey, S., ve Ng, E. D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996.

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.

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., ve Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 556582.

Spinrad, T. L., Stifter, C. A., Donelan-McCall, N., ve Turner, L. (2004). Mothers' regulation strategies in response to toddlers' affect: Links to later emotion self-regulation. *Social Development*, 13(1), 40-55.

Stein, N. L., ve Levine, L. J. (1989). The causal organisation of emotional knowledge: A developmental study. *Cognition ve Emotion*, 3(4), 343-378.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M., ve Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63(3), 1266-1281.

Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M., ve Darling, N. (1994). Over time changes in parent-adolescent relationships: A longitudinal study. *Child Development*, 65(1), 94- 109.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35(1), 53-79.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

Thompson, R. A. (2008). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (2. baskı, s. 348–365). The Guilford Press.

Thompson, R. A., Lewis, M. D., ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131.

Thompson, R. A., ve Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 249–268). Guilford Press.

Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., ve Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: A systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 14(3), 139-180.

Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44, 112-119.

Turpyn, C. C., ve Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: Effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7(1), 246–254.

Valiente, C., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Cumberland, A., ve Losoya, S. H. (2004). Prediction of children's empathy-related responding from their effortful control and parents' expressivity. *Developmental Psychology*, 40(6), 911.

Valiente, C., Lemery-Chalfant, K., ve Reiser, M. (2007). Pathways to problem behaviors: Chaotic homes, parent and child effortful control, and parenting. *Social Development*, 16(2), 249-267.

Wang, M. T., ve Chopel, A. M. (2017). Parental involvement across adolescence in China: Exploring the roles of gender, socioeconomic status, and parenting beliefs. *Journal of Adolescence*, 59, 161–172.

Wang, Q. (2001). 'Did you have fun?' American and Chinese mother-child conversations about shared emotional experiences, *Cognitive Development*, 16, 693-715.

Wegner, D. M., ve Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 903-912.

Wen, K., Xie, R., Zhang, Y., Peng, J., Li, W., ve Ding, W. (2024). Bidirectional longitudinal relationship between perceived paternal and maternal mindful parenting and depressive symptoms in children. *Mindfulness*, 15(1), 1-14.

Wenzlaff, R. M., ve Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59-91.

Williams, K. L., ve Wahler, R. G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 230-235.

Williams, S. R. ve Woodruff-Borden, J. (2015). Parent emotion socialization practices and child self-regulation as predictors of child anxiety: The mediating role of cardiac variability. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(4), 512-522.

Wu, Q., Feng, X., Hooper, E., Gerhardt, M., Ku, S., ve HiuMing Chan, M. (2019). Mother's emotion coaching and preschooler's emotionality: Moderation by maternal parenting stress. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 65, 1-11.

Yağmurlu, B., ve Altan, O. (2010). Maternal socialization and child temperament as predictors of emotion regulation in Turkish preschoolers. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 19(3), 275-296.

Yağmurlu, B., ve Sanson, A. (2009). Parenting and temperament as predictors of prosocial behaviour in Australian and Turkish children. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 77-88.

Yılmaz, E. (2017). *Annenin zihin yönelimliliğinin okul öncesi çocukların kendini düzenleme becerileri üzerindeki yordayıcı etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Yiğit, İ. ve Guzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology, 1-9*.

Zhang, N., Zhang, J., Gewirtz, A. H., ve Piehler, T. F. (2018). Improving parental emotion socialization in military families: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Family Psychology, 32(8)*, 10-46.

Zhang, W., Liu, T., Zhang, S., ve Li, X. (2022). The mutual role of mindful parenting on parents' subjective well-being and young children's emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. *Mindfulness, 13(11)*, 2777-2787.

Zhang, W., Wang, M., ve Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness, 10*, 2481-2491.

Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., ve Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development, 46(1)*, 63-82.



EKLER

Ek 1: İKÇÜ Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu Onay Belgesi

T.C.
İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisinin Ebeveyn Özellikleri ve Duygu Sosyalleştirme Davranışları Bağlamında İncelenmesi
SORUMLU ARAŞTIRMACININ ADI SOYADI	Benanur KAYA
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ KARAR	Bu araştırmanın amacı; çocukların duygu düzenleme becerisi ile ebeveynlerin kendi duygu düzenleme becerilerinin, ebeveynlik streslerinin, ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının ve ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarının ilişkisini incelemektir.
ETİK KURUL KARARI	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın /çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın / çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen kişilerle gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.
KARAR NO	2024/18-05
KARAR TARİHİ	23.10.2024

SOSYAL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ADI SOYADI	ÜYE BİLGİLERİ	İMZA
Prof. Dr. Özge KARAEĞE	Başkan	
Prof. Dr. M. Ağah TEKİNDAL	Başkan Yardımcısı	KATILMADI
Doç. Dr. Hakkı KARASHAHİN	Raportör	
Prof. Dr. Nurcihan KIRIŞ	Etik Kurul Üye	
Prof. Dr. Levent ÇETİN	Etik Kurul Üye	
Prof. Dr. Cenk DEMİRKIRAN	Etik Kurul Üye	KATILMADI
Prof. Dr. Sedef EYLEMER	Etik Kurul Üye	
Prof. Dr. Aytuğ ARSLAN	Etik Kurul Üye	YILLIK İZİN
Doç. Dr. Betül AKTAŞ	Etik Kurul Üye	
Doç. Dr. Sehran DİLMAÇ	Etik Kurul Üye	
Doç. Dr. İlknur NAZ GÜRŞAN	Etik Kurul Üye	



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: TAHDFE9 Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ikc-ebys>

Ek 2: Veri Toplama Araçları

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2) Formu dolduran: () Anne () Baba

3) Yaşınız:

4) Mesleğiniz:

5) Eğitim durumunuzu en doğru tanımlayan seçeneği işaretleyiniz (En son mezun olunan eğitim kurumu düşünülmelidir)

() Okur-yazar

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Yüksek lisans

() Doktora

6) Ailenizin maddi durumunuzu en doğru tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

Alt Gelir Grubu ()

Ortanın Altı Gelir Grubu ()

Orta Gelir Grubu ()

Ortanın Üstü Gelir Grubu ()

Üst Gelir Grubu ()

7) Medeni durumunuzu en doğru tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

() Evli

() Bekar

() Eşini kaybetmiş

() Boşanmış

8) Evli iseniz evlilik sürenizi belirtiniz (yıl olarak):

9) Kaç çocuğunuz var?

() 1 tane

- 2 tane
 3 tane
 4 tane
 5 ve üzeri

10) Çocuklarınız ile ilgili bilgileri lütfen doldurunuz:

1. çocuğunuzun yaşı: cinsiyeti:
2. çocuğunuzun yaşı: cinsiyeti:
3. çocuğunuzun yaşı: cinsiyeti:
4. çocuğunuzun yaşı: cinsiyeti:
5. çocuğunuzun yaşı: cinsiyeti:

-Eğer **2-6 yaşları** arasında birden fazla çocuğunuz varsa, lütfen aşağıdaki soruları **sadece bir çocuğunuz** için cevaplayınız-

11) 2-6 yaş arasında olan çocuğunuzun bebeklik dönemini genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

- Rahat/Normal ()
Sıkıntılı ()

12) 2-6 yaş arasında olan çocuğunuzun fiziksel bir rahatsızlığı var mı ?

- Evet ()
Hayır ()

13) 2-6 yaş arasında olan çocuğunuzun psikiyatrik bir tanısı var mı ?

- Evet ()
Hayır ()

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Neredeyse Her Zaman
1. Neşeli bir çocuktur.	1	2	3	4
4. Bir faaliyetten diğerine kolayca geçer; kızıp sinirlenmez, endişelenmez (kaygılanmaz), sıkıntı duymaz veya aşırı derecede heyecanlanmaz.	1	2	3	4
7. Yaşıtlarının arkadaşça ya da sıradan (nötr) yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
10. Başkalarının sıkıntı hissetmesinden keyif duyar (örneğin, biri incindiğinde veya ceza aldığında güler; başkalarıyla alay etmekten zevk alır).	1	2	3	4
13. Ortılığı karıştırarak çevresine zarar verebilecek enerji patlamaları ve taşkınlıklara eğilimlidir.	1	2	3	4
16. Üzgün veya halsiz görünür.	1	2	3	4
19. Yaşıtlarının arkadaşça ya da sıradan (nötr) yaklaşımlarına olumsuz karşılık verir (örneğin, kızgın bir ses tonuyla konuşabilir ya da ürkek davranabilir).	1	2	3	4
22. Başkalarını rahatsız edecek veya etrafa zarar verebilecek kadar aşırı enerjik, hareketli davranır.	1	2	3	4

EBEVEYN DUYGU STİLİ ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Çocuğum kızgın olduğunda, onun ne düşündüğünü bilmek isterim.	1	2	3	4	5
4. Öfke, altında yatan nedenleri araştırmaya değer bir duygudur.	1	2	3	4	5
7. Üzüntü kişinin kurtulması gereken bir şeydir.	1	2	3	4	5
10. Çocuğum öfkelendiğinde, bu onunla yakınlaşmam için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
13. Çocuğum üzgün olduğunda, her şeyi düzeltmem ve her şeyi mükemmel hale getirmem beklenir.	1	2	3	4	5
16. Çocukluk gamsız tasasız olunacak bir dönemdir, üzgün veya kızgın hissedilen bir dönem değil.	1	2	3	4	5
19. Çocuğum kızdığında, bu duyguyu onunla deneyimlemek için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
21. Çocuğum kızgın bir ruh halindeyken onu neşelendirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

EBEVEYN STRES ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)

	Bana hiç uygun değil				Benim için tamamen uygun
1. Bir ebeveyn olarak bu rolden mutluyum					
4. Çocuğumla vakit geçirmekten hoşlanıyorum.					
7. Hayatımdaki en büyük stres kaynağım çocuğumdur.					
10. Çocuğumla hayattaki diğer sorumluluklarım arasında denge kurmak zordur.					
13. Ebeveyn olma sorumluluğum bana boğulmuş hissettiriyor.					
16. Çocuğumu eğlenceli buluyorum.					

EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (Örnek maddeler)

Son iki hafta içerisinde ne sıklıkla...	Nadiren	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
1. Çocuğunuzla konuşurken onu dikkatle dinlediniz ve çocuğunuzu dikkate aldınız.	1	2	3	4
4. Çocuğunuzun bir duruma nasıl tepki verdiğini doğru tahmin ettiniz.	1	2	3	4
7. Çocuğunuzun sizin davranışınıza nasıl tepki verdiğini fark ettiniz.	1	2	3	4
10. Çocuğunuzla eğlendiniz ve onunla komiklik yaptınız.	1	2	3	4
13. Ebeveynliğin zor yanları ile baş etmedeki becerinize güven duydunuz.	1	2	3	4
16. Çocuğunuza tepki göstermeden önce onun davranışı hakkındaki düşüncelerinizi fark ettiniz.	1	2	3	4
19. Başka bir seçenek daha kolay olsa bile, çocuğunuz için uzun vadede en iyisi neyse onu yapmayı seçtiniz.	1	2	3	4
22. Çocuğunuzun davranış biçiminin nedenleri üzerine düşündünüz.	1	2	3	4

DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ-KISA FORM (Örnek maddeler)

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık Yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					