

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**ANAOKULUNA DEVAM EDEN ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DÜZENLEME
BECERİLERİ İLE ANNELERİNİN EMPATİK EĞİLİM VE TUTUMLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan:
HİLAL KURBET

ANKARA/2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

ANAOKULUNA DEVAM EDEN ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DÜZENLEME
BECERİLERİ İLE ANNELERİNİN EMPATİK EĞİLİM VE TUTUMLARININ
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan:
HİLAL KURBET

Danışman:
Prof. Dr. ABİDE GÜNGÖR AYTAR

ANKARA/2010

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi

BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Problem	1
1.2. Amaç.....	3
1.3. Önem.....	4
1.4.Sınırlılıklar.....	4
1.5. Sayıtlılar.....	5
1.6. Tanımlar	5

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

DUYGUSAL DÜZENLEME

2.1.1. Duygu'nun Tanımı ve Önemi.....	6
2.1.1.1Duyguların Farkında Olma.....	9
2.1.1.2 Duyguları Anlama.....	10
2.1.1.3 Duyguların İfadesi.....	10
2.1.2. Duygusal Düzenleme Tanımı ve Önemi.....	14
2.1.3. Duygusal Düzenlemeyi Etkileyen Etmenler	18
2.1.3.1Beyin.....	18
2.1.3.2Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi.....	20
2.1.3.3 Doğum Sonrası Annelik Depresyonu.....	20
2.1.3.4 Ailenin Kullandığı Düzenleme Stratejileri ve Duygusal Durumu.....	23
2.1.3.5 Cinsiyet.....	27

2.1.4.Yaşlara Göre Duygusal Düzenleme.....	28
2.1.4.1 Erken ocukluk Döneminde Duygusal Düzenleme.....	29
2.1.4.2 Orta ocukluk Döneminde Duygusal Düzenleme.....	31
2.1.4.3 Ergenlik Döneminde Duygusal Düzenleme.....	32
EMPATİ	
2.2.1.Empati Tanımı Ve nemi	35
2.2.2. Empatinin Sınıflandırılması	36
2.2.3. Annenin Empatik Eğilimi Ve Duygusal Düzenleme	38
ANNE TUTUMU	
2.3.1 Anne tutumu ve Duygusal Düzenleme.....	41
2.2.4 Anne Tutumu ve Empati.....	46
İLGİLİ ARAşTIRMALAR	
2.3.1. Duygusal Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	47
2.3.2. Anne tutumu ve Duygusal Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar..	50
2.3.3. Empati İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	56
3. YÖNTEM	
3.1. Araştırma Modeli.....	60
3.2. Araştırma Grubu	60
3.3. Veri Toplama Araçları.....	62
3.4. Verilerin Analizi.....	65
4. BULGULAR	67
5. TARTİşMA VE YORUM.....	73
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	
6.1. Sonuç.....	82

6.2. Öneriler.....	83
KAYNAKÇA.....	85
EKLER.....	99
Ek 1. Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği (Emotion Regulation Checklist)	
Ek 2. Aile Tutum Ve Davranış Ölçeği (Coping With Negative Emotions Scale)	
Ek 3. Empatik Eğilim Ölçeği	
Ek 4. Kişisel Bilgi Formu	
Ek 5. Araştırmanın Onay Yazısı	

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

Hilal KURBET'in "*Anaokuluna Devam Eden Çocukların Duygusal Düzenleme Becerileri İle Annelerinin Empatik Eğilim Ve Tutumlarının İncelenmesi* " başlık tezi 20/10/2010 tarihinde, jürimiz tarafından Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Üye (TezDanışmanı): Prof. Dr. F. Abide GÜNGÖR-AYTAR

Üye: Prof. Dr. Figen GÜRSOY

Üye: Doç. Dr. Ayşe Belgin AKSOY

ÖNSÖZ

Çocukların toplumsallaşma sürecinde sosyal ilişkilerinin daha başarılı olmasında duyguların önemi çok büyüktür. İnsan kendisini ne kadar iyi tanırsa, olumsuz duygularıyla başa çıkmada ne kadar başarılı olursa hayatla o derece barışık olacaktır. Duyguların olumsuz dışı vurumları bireyleri sosyal hayatta oldukça zor duruma düşürebilmektedir. Olumlu ya da olumsuz olsun birey duyguları var oldukça vardır. Önemli olan duyguların düzenlenmesinde ustalaşmaktır. Tezimde mesleki bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren, anlayışıyla bana yardımcı olan Prof. Dr. Abide GÜNGÖR AY TAR'a teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince mesleki bilgileri ile bana katkısı olan Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı hocalarıma şükranlarımı sunarım. Çalışmaya katılan annelerimize teşekkür ederim.

Araştırma boyunca bana olan inançlarını hiç yitirmeyen, küçük yaşlardan itibaren bana bir birey olduğumu hissettiren, sevgiyi öğreten babam Mehmet KURBET'e ve annem Huriye KURBET'e teşekkürü borç biliyorum.

Hilal KURBET

EKİM 2010

ÖZET

ANAOKULUNA DEVAM EDEN 5-6 YAŞ ÇOCUKLARININ DUYGUSAL DÜZENLEME BECERİLERİ İLE ANNELERİNİN EMPATİK EĞİLİM VE TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Kurbet, Hilal

Yüksek Lisans Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Abide GÜNGÖR AY TAR

Ekim 2010

Bu araştırma Anaokuluna devam eden 5-6 yaş çocuklarının duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilim ve tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Ankara İli Çankaya İlçesi'nin anasınıfı ve anaokullarına devam eden çocuklardan yansız random yoluyla seçilen 277 çocuk annesi oluşturmaktadır. Çocukların duygusal düzenleme becerilerini değerlendirmek için “Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği”, annelerin empatik eğilim düzeylerini belirlemek için “Empatik Eğilim Ölçeği”, annelerin tutumlarını değerlendirmek için “Aile Tutum ve Davranış Ölçeği” çocukların ve annelerin demografik özelliklerini incelemek için “Aile Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; kızların duygusal düzenleme puanlarının, erkeklerin duygusal düzenleme puanlarından yüksek olduğu ($U = 1214,00$, $p < .01$) ve çocukların duygusal düzenleme puanlarının annenin yaşı ve eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Annenin empatik eğilimine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olduğu ($U = 3710,50$, $p < .01$) görülmüştür. Annelerin tutumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 2221,50$, $p < .01$) ve destekleyici anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,846$, $p < .01$) bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Okul öncesi dönem, duygusal düzenleme, empati, anne tutumları.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PRESCHOOLAR EMOTIOANAL REGULATION SKILLS AND MOTHERS EMPHATIC BEHAVIOR, MOTHERS ATTITUDE TO THEIR CHILDREN

Kurbet, Hilal

MASTER THESIS

THE DEPARTMENT OF CHILD DEVELOPMENT END EDUCATION

Thesis Counselor: Prof. Dr. Abide GÜNGÖR AYTAR

Ekim 2010

The aim of this study was to investigate the relationship between preschoolar emotional regulation skills and mother emphatic behavior and mothers attitude to their children. Sampling of investigation consist of 227 preschoolar and their mothers that have been choosen randomly from kindergartens at Çankaya city Ankara. Assesment of child's emotional regulation skills has been evaluated by Emotional Regulation Checklist. Mother's emphatic behaviors has been evaluated by Emphatic Tendency Scale, mothers attidute to their childs has been evaluated by Coping With Negative Emotion Scale. For the assesment of mothers' and child's demographic properties Family Information Form has been used.

At the end of our study we have found that emotional regulations point of girls is higher than the boys ($U = 1214,00$, $p < .01$). Emotional regulation point of child doesnt show significance between mothers age and mothers educational level. We have found statistically significance diferences between mothers emphatic behavior and children emotional regulation points ($U = 3710,50$, $p < .01$). We also found that there is statiscally significance difference between mothers attitude to their child and emotional regulation point($U = 2221,50$, $p < .01$). There is high correlation between supportive mother behavior points and emphatic tendency points ($r = 0,846$, $p < .01$).

Keywords: preschoolars, emotional regulation, emphathy, mother's attitude

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tabloadı</u>	<u>Sayfa</u>
<u>Tablo 1</u> Araştırma Grubunu Oluşturan Annelerin Çocuklarının Okullara ve Yaşlara Göre Dağılımı.....	61
<u>Tablo 2</u> Araştırma Grubunu Oluşturan Annelerin Yaşlara ve Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı.....	62
<u>Tablo 3</u> Demografik Bilgilere İlişkin Veriler.....	67
<u>Tablo 4</u> Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	68
<u>Tablo 5</u> Cinsiyete Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarına Ait Mann Whitney U Test Sonuçları.....	69
<u>Tablo 6</u> Anne Öğrenim Düzeyine Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis Test Sonuçları).....	69
<u>Tablo 7</u> Anne Yaşına Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis Test Sonuçları).....	70
<u>Tablo 8</u> Annenin Empati Becerisine Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis Test Sonuçları).....	70
<u>Tablo 9</u> Anne Tutumuna Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarına Ait Mann Whitney U Test Sonuçları.....	71
<u>Tablo 10</u> Aile Tutum ve Davranış Ölçeği İle Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği Puanlarına Ait Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	72
<u>Tablo 11</u> Aile Tutum ve Davranış Ölçeği İle Empatik Eğilim Ölçeği Puanlarına Ait Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	72

BÖLÜM I.

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları, sayıltıları ve tanımları açıklanmıştır.

1.1 PROBLEM DURUMU

Duygusal düzenleme sosyal duygusal gelişimin bir anahtarı niteliğindedir. Duygusal düzenleme becerileri ele alındığında kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, duygularını ifade etme, olumsuz duygular ile baş etme ve olumlu duyguların devamlılığını sağlama becerilerinden söz edilmektedir. Çocuk içsel ve dışsal sebeplerden dolayı içinde bulunduğu duygu durumunun farkına vararak kendisini kontrol etmeyi zamanla öğrenir.

Çocuğun ilk karşılaştığı çevre olarak ailesi duygusal düzenleme becerilerinin kazanılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Duygusal düzenlemedeki bireysel farklılıklar ve sosyalleşme davranışları üzerinde ailenin desteği ve tutumu oldukça önemlidir(Robinson, 2009). Aile ile çocuk birbirini karşılıklı olarak etkilemekte ve birbirlerinin davranışlarına yön vermektedir. Duygusal düzenleme becerilerinde çocuğun yaşının, mizacının yanı sıra anne babanın karakteri, annenin çocuk yetiştirme stili, çocuğunun duygularına rehberliği ve tepkisi, aile içi iletişim oldukça önemlidir çünkü çocuk en yakını olarak ailesini gözlemler, model alır ve böylelikle duygularını ifade etmeyi, uygun şekilde göstermeyi, duygularıyla başa çıkmayı öğrenir.

Doğumdan başlayan ve hayat boyu devam eden duygular; yatıştır, genişler ve diğer insanlar tarafından yönetilir. Annenin rahatsız bebeğini sakinleştirmesi ya da oyun süresinde var olan mutlu halini koruma çabası, bebeğin uyarılmasını düzenleyebilmesine ve bazı kişilerin mutluluk kaynağı olduğuna ilişkin sosyal beklentiler oluşturmaya katkıda bulunur. Anne aynı zamanda kaygılı ya da rahatsız olan küçük çocuğunu sakinleştirmek için avutabilir, üzücü durumlarda güven verici yollar arayabilir, çocuğun sinir bozucu bulduğu durumlarda problemi çözmesi için

yardımcı olabilir ya da çocuğun olumsuz duyguları yorumlayışını değiştirmeye çalışabilir (Thompson, 2008).

Çocuğunun duygularını anlamaya çalışan, uygun tepkiler veren ve duygularına rehberlik eden annenin önce kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması ve insan ilişkilerinde duygularını düzenleyebilmesi gerekir.

Annenin empatisi annelik rolünün gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Anne-babanın çocuğun sorunlarıyla ilgilenirken kendisini onun yerine koyabilme becerisi, çocuğun yaşına ve içinde bulunduğu duruma göre neler hissedebileceğini anlamaya çalışması da empati olarak belirtilmiştir. Anne-baba çocuklarının dünyalarını kendi dünyalarıymış gibi algılayabildiğinde, iki taraf arasında iletişim daha rahat kurulur (Kasatura, 1998: 117).

Empati, bir kişinin belli bir duruma ilişkin olarak, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir.(Dökmen, 2008:157).

Kişiler arası ilişkilerde empati düzeyi yüksek ya da düşük yetişkinlerin kişilik özelliklerini karşılaştıran çalışmalarda, empati düzeyi yüksek kişilerin olumlu kişilik özelliklerine sahip oldukları ortaya koyulmuştur. Empati becerisi yüksek kişilerin sevecen, hoşgörülü, kendini olduğu gibi kabul eden kişiler oldukları tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra empati becerisi yüksek kişilerin olumlu ruhsal gelişime sahip oldukları, özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu da bulunmuştur(Günindi, 2008 s.22)

Rubin (1984) annenin empatisini annelik kimliği ve karakteri ile birlikte tanımlamaktadır. Annenin empatisi çocuğunun hislerine olan duyarlılığını artırır, öfkesini azaltır. Empati çocuk ile anne arasındaki iletişimin düzenlenmesinde ayarlayıcı rol oynar (Walker, 2006 s. 93).

Feshbach (1987) annenin empatisi ile çocuğun problem davranışları ile ilgili yaptığı çalışmada annenin empatisinin çocuğun problem davranışları ve olumsuz duyguları üzerinde düzenleyici rol oynadığı görülmektedir(Walker, 2006 s. 94). Bu çalışmada her gün yeni bir durumla karşılaşan çocuğun; olumsuz duygularıyla başa

çıkma, olumlu duygularını devam ettirme, duygularını düzenleme becerisini kazanım sürecinde annenin tutumunun ve annenin tutumunu etkileyen empati becerisinin çocuğun duygusal düzenleme becerisiyle ilişkisi belirlenmek istenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı; Ankara İli Çankaya İlçesi'ne bağlı anasınıfı ve anaokuluna devam eden çocukların duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilimi ve tutumlarının incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.2.1 ALT AMAÇLAR:

1. Çocukların cinsiyetine göre duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Annenin öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Annenin yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Annenin empati düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Anne tutumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. a) Destekleyici anne tutum puanları ile çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
b) Destekleyici olmayan anne tutum puanları ile çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. a) Destekleyici anne tutum puanları ile annenin empati becerisi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
b) Destekleyici olmayan anne tutum puanları ile annenin empati becerisi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Son yıllarda önemi hızla artan ve üzerinde pek çok çalışma yapılan duygusal düzenleme, çocukların özellikle sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına etkisi olan bir beceri olarak görülmektedir. İlk aylarda duyguların ifadesi ağlama ve gülme olmasıyla birlikte, beyindeki ve diğer gelişim alanlarındaki gelişmeler ile duygular ve duyguların ifadesi zamanla değişmektedir. Çocuk duyguları konusunda uzmanlaşırken ve duyguları çeşitlenirken aynı zamanda duygularını düzenlemeyi öğrenmekte ve sosyal çevrede sağlıklı ilişkiler kurarak, duygusal sürecini dengede tutmaktadır.

Duygusal düzenleme becerileri duyguların oluşumu, gelişimi, ifade edilişi ile birlikte oluşmaktadır. Ayrıca ailelerin kullandıkları yöntemler ve ailelerin duygusal durumu çocuğun düzenleme davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Çocuğun düzenleme becerilerine katkıda bulunabilme için ailenin de duygularını düzenlemeyi bilmesi ve çocuklarına duygu yoğunluklarında rehber olması gerekmektedir.

Çocukların duygusal düzenleme(öz düzenleme) becerileri ile ilgili yurt dışında birçok araştırma yapılmıştır ve araştırmaların çoğunda annelerin doğum sonrası duygusal durumu ve annelerin kullandığı düzenleme stratejileri incelenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda annenin çocuğun duygusal öz düzenleme becerilerinde oldukça etkin olduğu görülmektedir.

Ülkemizde duygusal düzenleme ile ilgili sınırlı sayıda araştırma olması nedeniyle bu araştırma, yapılacak diğer araştırmalara da katkı sağlayacaktır.

1.4.SINIRLILIKLAR

- a) Araştırma, Ankara il merkezinde anaokuluna ve anasınıfına devam eden 5-6 yaş çocukları ile sınırlıdır.
- b.) Araştırma anaokulu ve anasınıfına devam eden 5–6 yaş çocuk anneleri ile sınırlıdır.
- c.) Araştırma normal gelişim gösteren çocuklarla sınırlıdır.
- d.) Araştırma, Ankara il merkezinde anaokuluna ve anasınıfına devam eden 5–6 yaş çocuklarının anneleri ile sınırlıdır.

1.5.SAYILTILAR

1. Araştırma grubunu temsil eden annelerin çocuklarının duygusal düzenleme düzeyleri belirlenirken “Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği

(Emotion, Regulation Checklist)” geçerli ve güvenilir şekilde ölçüldüğü sayıtlısından hareket edilmiştir.

2. Araştırma grubunu temsil eden annelerin empatik eğilim düzeyleri belirlenirken “Empatik Eğilim Ölçeği” nin geçerli ve güvenilir ölçtüğü sayıtlısından hareket edilmiştir.
3. Araştırma grubunu temsil eden annelerin tutum ve davranışları belirlenirken“ Aile tutum ve Davranış Ölçeği (Coping with Negative Emotions Scale) ” geçerli ve güvenilir ölçtüğü sayıtlısından hareket edilmiştir.

1.6. TANIMLAR

Duygusal düzenleme: Eisenberg (1996) ve Cole (1994) göre duygusal öz düzenleme “bir kişinin duygularını kontrol etmesi ve davranışlarına potansiyel olarak stresli durumlarda duygulara hakim olması”dır.

Empati : Rogers’a göre empati, bir kişinin belli bir duruma ilişkin olarak, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir(Dökmen, 2008:157)

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; öncelikle “Duygusal düzenleme, anne tutumu ve empati” konularını kapsayan kuramsal çerçeveye ve ardından aynı konularda hem yurt dışında hem de yurt içinde yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 DUYGUSAL DÜZENLEME

2. 1.1 Duygu Tanımı ve Önemi

Sosyal bir varlık olan birey dünyaya geldiği andan itibaren geçirdiği yaşantılar ile değişik duygu durumları içerisinde kendini bulmaktadır. Birey duygusal gelişim ve hayata uyum sürecinde duygularını anlama, kontrol altına alma ve duygularını uygun şekilde yansıtmaya ile karşı karşıyadır.

Duygu, iç veya dış çevreden gelen etkilerin bireyde haz ya da elem türünden izlenimler oluşturmaktır. Duygunun sürekliliği, duygunun yoğunluğu ve duygunun yerleşik oluşu bireyin davranışlarına etkide bulunur. Bireyin tüm yaşamı boyunca yaptıkları etkinlikleri duyguları ile birlikte gerçekleşir. Birey, çevresindeki canlı ve cansız varlıklar ile etkileşimi sırasında, haz ya da elem yönünde, az ya da çok duygu yoğunluğu içindedir (Başal, 2004, s.115).

Goleman (2003) duyguyu; (a) Bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik, biyolojik ve bir dizi hareket eğilimi ve (b) harekete geçmeyi sağlayan dürtüler olarak farklı iki şekilde tanımlamıştır. Bu tanımlara dayanarak duygunun sadece duygusal değil bilişsel, sosyal, fiziksel gibi farklı gelişim alanlarında etkileri olduğu söylenebilir. Goleman’ın yaptığı her iki tanımda da duyguların içsel bir süreç sonucu oluştuğu ve duygusal tepkilerin zihinsel süreçlerle birlikte incelenebileceği de vurgulanmıştır.

Duygular, eylemlerle ve doğrudan davranışlarla ilişkili dışsal ve içsel olaylara verilen tepkilerin ürettiği karmaşık davranışlardır (Butatko, Daehler 2003).

Çeşitli duygu araştırmacıları duygularla ilgili bazı genel ilkeleri ortaya koyarak, duyguyu açıklamaya yönelik çeşitli yaklaşımlar önermiştir. Literatürde duyguyu açıklamaya yönelik birçok yaklaşım olmasına rağmen; bu yaklaşımlar temel olarak duygunun aynı yönlerini kapsamamaktadır. Bu yaklaşımların bazıları insanların bedensel durumları ve hissettiği duygular arasındaki ilişkilere bakarken, bazıları duygusal yaşantıyı açıklamaya çalışmakta bazı yaklaşımlarda ise duyguların davranışla nasıl ilişkili olduğunun üzerinde durulmaktadır (Özbayrak, 2006).

On dokuzuncu yüzyıl psikologları William James ve Carl Lange’ın öne sürdüğü James-Lange Kuramı’nda, çevredeki uyarıcılar bedende fizyolojik değişmelere neden olur. Kalp atışı hızlanır, göz bebekleri büyür, soluklar sıklaşır, terleme artar. Bu fizyolojik değişmelere bağlı olarak duygular ortaya çıkar. 70 yıl önce geliştirilen Cannon Bard Kuramı’nda ise duyguların ve bedensel değişikliklerin ard arda değil aynı anda ortaya çıktıkları ileri sürülmüştür(Morris 2002).

Duyguların evrensel olduğu düşüncesini savunan duygu kuramlarını ve açıklamalarını genel olarak iki grupta toplayabiliriz: Birinci gruptakiler; duyguları evrimsel görüş temelinde açıklayan ve duyguların ayırık sistemler olarak düşünüldüğü kategoriksel yaklaşımlardır. Bu yaklaşım “*Temel Duygular Teorisi (Basic Emotions Teory)*”ni şekillendirmektedir (Izard, 1992). İkinci gruptakiler ise; duyguların uyarılmışlık, hoşnutluk gibi boyutlar boyunca farklılaştığını ve karşılıklı ilişki içerisinde olduğunu düşünen boyutsal yaklaşımlardır (Izard, 1994).

Darwin yüz ifadeleri ve kas faaliyetlerinin belirgin kalıplarıyla ortaya çıktığını ve doğuştan gelen farklı duyguların olduğunu öne sürmüştür. Darwin’e göre duygular, davranışı hayatta kalma şansını arttıracak şekilde düzenlemeye ve yeni durumlara uyum sağlamaya yardımcı olur. Doğuştan gelen temel duyguların bütün yeni doğanlarda bulunduğu ve temelde bütün kültürlerdeki bebeklerde aynı olduğu yolunda kanıtlar vardır. (Holinger , Doner 2004:29)

Duygularla ilgili gelişme doğumla başlar ve hayat boyu devam eder. Çeşitli hayat dönemlerinde bireylerin duygusal tepki biçimleri, duyguyu doğuran durumlar ve duygusal durumlarındaki değişimler farklılık gösterir (Kulaksızoğlu 2006:65).

Korku, kızgınlık ve sevinç doğuştan getirilen duygulardır ve bu 3 temel duygu yaş ve yaşantılar ile geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Bebekler 2 haftalıkken bile kızgınlık, mutluluk, şaşkınlık gibi pek çok duygu ile ilgili olan yüz ifadelerini gösterebilirler. (Field ve ark. 1992; Izard 1978, akt: Butatko, Daehler 2003).

Her ne kadar erken dönemdeki temel duygular yetişkinler tarafından okunabilse de ilk aylar da duyguları ortaya çıkarabilecek koşullar değişmektedir. Bebeklerin duygularını ilk yansıtmaları biçimleri ağlama ve gülümsemedir. Bebekler yeni beceriler keşfettikçe, motor ve bilişsel alandaki becerilerini gösterdikçe gülerler ve mutlu olurlar(Berk ve ark.2005) İlk haftalarda gülümseme uykuda görülür. Bebeklerin ağzı genişler ve gülümseme hali ortaya çıkar. Yaklaşık 2 haftalıkken bebeklerin gülümseme şekilleri değişir. Dudaklar ve yanak kasları genişler, göz çevresinde halkalar oluşur. 2 aydan sonra sosyal gülümseme ortaya çıkar. Gülümsemenin refleksif bir davranıştan kontrollü bir davranışa dönüşmesindeki değişimler davranışları yönlendiren ve zihinsel süreçlerin üst düzeyde gerçekleştiği selebral korteks'in olgunlaşmasındaki artış ile ilgilidir.

Bebeklerin duygularını ifade ettikleri bir diğer durum ağlamadır. Yeni doğan bebekler pek çok değişik nedenle ağlarlar fakat en temel neden açlık, üşüme, acı ve uykudur. Peter Wolf (1969) 3 çeşit ağlama tanımlamıştır. Acı ağlaması kızgınlık ağlamasına oranla daha uzun sürmektedir. Bebekler 2 aylık olduklarında artık ağlamanın nedenleri çoğu zaman fizyolojik değildir. Bir bebek, bakıcısı ya da annesi beşiğinde onu tek başına bıraktığında da, sevdiği bir oyuncakı düşürdüğünde de ağlar. Bu dönemdeki ağlama daha az ritmik ve yoğunluğu daha az olabilen “düzensiz ağlamadır”. Bebekler 8 aylık olduklarında annelerinin verdiği mesajları aldığında ağlamayı durdururlar. Bebekler seslendirmelerinde kontrol edildikçe ağlama çeşitleri de duruma göre artar.

Dr. Poul Holinger ve Kalia Doner bebeklerin dünyaya “ilgi, haz, şaşırma, sıkıntı, öfke, korku, utanma, iğrenme ve korkuyu reddetme olarak 9 sinyal ile geldiklerini ve konuşma öncesi kendilerini dünyaya verdikleri tepkiler ile açıkladıklarını ifade etmektedir. Zamanla bu sinyaller duygusal hayatımızla birleşir ve deneyimler ile bağ kurarlar ve bu sinyallerin her biri çocuğun dünyaya bir adım daha yaklaşp onu anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır (Holinger , Doner 2004:13).

Çocukların duygusal yaşamları 3 yol ile değişebilir.

- Duygularının farkında olmak tanımlamak

Okul öncesi çocukları bir şeyin üzerine odaklanırlar ve bu yüzden olumlu ve olumsuz duyguların ayırımına varmada başarısız olurlar. Bilişsel becerilerin kazanımı arttıkça hangi durumda üzgün hangi durumda mutlu olduklarının ayırımını yaparlar. (Poole ve ark:2007:325)

- Öz şüphe duygularının gelişimi:

Gurur, utangaçlık ve suçluluk güçlü duygulardır ve kendini dış standartlar ve başkalarının tepkilerini inceleme sonucunda oluşur.

Çocuklara “onurlu ve mahcup” kelimesinin anlamı sorulduğunda; 4-5 yaşındaki bir çocuk “onurlu” kelimesinin iyi bir kelime olduğunu “mahcup” kelimesinin iyi olmadığını bilir fakat tam olarak bu terimlerin ne anlama geldiğini bilemez. 6-7 yaşındaki çocuk bir başkasından bahsederek terimi açıklar. “Yarışı kazandığın için onurlandın”. 8-9 yaşlarında hangi durumlarda onurlandığını ifade eder.

- İnsanların her zaman gerçek duygularını göstermediğini anlama:

(Poole ve ark:2007:325)

Duyguların gelişim sürecinde “duyguların farkında olma, duyguları anlama, duyguları ifade etme ve duyguları düzenlemesi” kavramları karşımıza çıkmaktadır.

2.1.1.1Duyguların Farkında Olma

Duygusal farkındalık kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve tanımlama becerisi olarak açıklanmaktadır (Lane ve ark., 2000). Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını (Greenberg, 2002) ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Ciarrochi ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları bir çalışmada duygusal farkındalığı düşük olan kişilerin, yüksek olanlara oranla daha fazla duygu duruma uyumlu yargıda bulundukları bulunmuştur.

Duyguları fark etmek ve ifade etmek, iletişimin önemli bir parçasıdır. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa

yoldur (Ergin, 2000). Kendi olumlu ve olumsuz duygularını açığa çıkaramayan insanlar, bir çok ruhsal ve organik sorunların tehdidi altındadırlar (Yavuzer, 2001).

Üç yasından önce çocuklar, çevrelerindeki yetişkinleri gözleyerek üzüntü, mutluluk, korku, gibi duyguları, jest, mimik, yüz ifadesi ve ses tonu gibi sözel olmayan ipuçları ile ayırt edilebilir ve isimlendirmeyi öğrenirler. Mutluluk, üzüntü, korkma, sasırma ve kızma gibi duygular bebeklikten itibaren görülür (Elksnin ve Elksinn,2003:64)

2.1.1.2.Duyguları Anlama

Duyguları anlama yetisi, çocukların kendi duygularını ifade etmelerine ve olaylar ve duygular arasında sıradan ilişkiler kurabilmeleri gibi dönütler elde edebilmelerine katkı sağlar (Hesse&Cicchetti 1982 akt: Vıthlanı 2010). Ayrıca bu duyguları anlama yetisi, çelişkili durumlarla başa çıkmada güçlü bir silah olabilir (Denham ve arkadaşları 1994 akt: Vıthlanı 2010).

Duyguları anlamada önemli olan, duyguların doğuracağı sonuçları yani sahip oldukları etkileri bilmektir. Duyguların kaynağını öğrenmek, duyguları anlama bakımından önemlidir (Davis,2004:30).

Okul öncesi dönemdeki çocuklar temel duyguları isimlendirip tanımlayabilir, duyguları ortaya çıkaran ortak olayları tanımlayabilirler(Denham 1998, akt: Smithy ve Hart 2004). Okul öncesi dönemindeki çocuklar duyguları açıklamak için dıssal durumlara odaklanırken, okul yıllarında artık farklı insanların farklı duygusal tepkilerinin olduğu bir çok durumun farkına varabilir, duyguları yorumlamak için hem içsel hem de dıssal durumlara odaklanabilirler (Ömeroglu ve Ulutas,2007:81-82).

2.1.1.3 Duyguların ifadesi

Erken yıllarda duyguları düzenleyerek çevreye uygun şekilde ifade etmek oldukça zordur. Çocukların duygularını kontrolü birkaç yıl alır ve duyguları uygun şekilde ifade etme ya da yansıtmaya; gözlemleriyle ve yetişkinlerin yaklaşımı ile gelişmektedir.

Duyguların pek çok bileşeni vardır. Birincisi duygu yoğunluğu anında kan basıncının yükselmesi, kalp atışlarının azalması ya da yükselmesi, titreme gibi vücutta meydana gelen fizyolojik değişimlerdir.

Duyguların bir başka yansıması, yüz ifadeleridir. Bebek doğduğu anda yüzünde gördüğümüz ilk ifadelerden biri gülümsemedir. İlk haftalarda uykuda gülümseyen bebek 2 aylık olduğunda karşısındakine gülümseyerek daha sosyal bir gülümseme yaratır. Korku, iğrenme, ilgi, üzüntü, acı, sevinç, şaşkınlık anında çocukların yüzlerinde içinde bulundukları duygu durumunun sinyallerini veren ifadeler görülür.

Holinger ve Doner, Bebeklerin duygularını yansıtır biçimlerini aşağıdaki yüz ifadeleriyle açıklamıştır:

İlgi: kaşlar hafifçe aşağı indirilip veya yukarı kaldırılarak, dikkatli bir şekilde bakarak ve dinleyerek gösterilir. Ağız biraz açık olabilir.

Haz: dudaklarda yaygın bir gülümseme sağlar.

Şaşırma: kaşlar kalkar ve gözler iyice açılır ve kırpıştırılır. Ağız “o” şeklini alır.

Sıkıntı: ağlama, kemer şeklini alan kaşlar, kenarları aşağı kırılmış ağız, göz yaşları ve ritmik hıçkırıklarla kendini gösterir.

Öfke: çatılmış kaşlar, küçülen gözler, kilitlenmiş çene ve kırmızı bir yüzle görülür.

Korku: donmuş açık gözler, solgun soğuk ve terleyen bir surat, yüzde titreme ve saçların dikilmesiyle görülür.

Utlanma: göz kapaklarının inmesi, yüz ve ensede başın sarkmasına yol açan kas gücünün kaybı şeklinde ortaya çıkar.

İğrenme: dudak ve dilin dışa doğru uzamasına neden olur (Holinger ve ark 2003: 31-32).

Bretherton ve arkadaşları (1986) 8 aylık bebeklerin bir çok duyguyu ifade edebildiklerini ve 9-12 aylar arasında duygusal ifadeleri iletişim amacıyla kullanabildiklerini belgelemektedir. Anneler 2-3 yaş çocuklarının hem kendi hem başkalarının duygularını tarif etmek için çeşitli sözcükler kullandıklarını ve değişik duyguların neden ve sonuçlarından bahsettiklerini ve başkalarının davranışlarını etkilemek için duygulara değindiklerini anlatmışlardır. 3-5 yaşlar arasında çocukların, duyguların neden, sonuç ve davranışsal doğurgularına ilişkin konuşmaları gelişir (Hortaçsu, 2003:127-128)

Katherine Weinberg ve arkadaşlarının (1999) yaptıkları çalışmada 6 aylık bebeklerin anneleriyle 2 dakikalık yüz yüze etkileşimde bulunmuş ve daha sonraki iki dakikalık süreyi “stil face” olarak isimlendirmişlerdir. Çalışmada annelere bebeklerle yüzyüze etkileşime geçmelerini fakat herhangi bir yüz ifadesi yapmamaları, bebekle konuşmamaları ve bebeğe dokunmamaları istenmiştir. Çalışma sonucunda; hem kızların hem de erkeklerin her iki koşulda da farklı tepkiler verdikleri ve her bir yüz ifadesinin birbirinden ayrılmış yüz ifadeleri ile ilişkili olduğu gözlenmiş ve kodlanmıştır (Weinberg ve ark.(1999) Akt: Butatko D., Daehler M.W.2003)

Saarni ve Thompson’un yaptığı araştırmada çocukların karşısındakinin duygularını anlama becerisini yüz ifadelerine bakarak kazandıkları görülmektedir. Ayrıca kızlar erkeklere oranla duygularını uygun şekilde ifade etme ve duygularını yüz ifadelerine yansıtmada daha başarılıdır (Cole 2001:414).

“Duyguların ifade edilmesi” sadece bireyin kendi duygularının farkındalığını değil aynı zamanda sosyal etkileşim içinde duygusal ifadelerin etkili şekilde düzenlenmesidir (Halberstadt ve ark 2001 akt. Smithy 2004). Kelime haznesinin gelişimi ile çocuklar duyguları hakkında konuşmaya başlarlar. “Bana bağırdığı için üzüldüm, oynucağımı aldığın için senden nefret ediyorum, seni seviyorum” gibi ifadelerle duyguların davranışlarda gördüğümüz yansımalarının ifadelerle desteklendiğini görürüz. Kelime dağarcığının artması, empati, zihinsel becerilerin gelişimi ile çocuklar ilerleyen yaşlarda kendilerini daha çok sözel olarak ifade ederler.

Okul öncesi dönemde çocuklar temel duyguları isimlendirip tanımlar, duyguları ortaya çıkaran ortak olayları tanımlarlar. Duyguların sonuçlarından ve sebeplerinden bahsederler. Duyguların düzenlenmesini anlayıp kurallar koyarak doğal davranırlar (Smithy ve ark.2004).

Duygusal Düzenleme

Erken çocukluk dönemi duygu düzenlemesi için yeteneklerin gelişiminde büyük ilerlemelere tanıklık eder. Yeni doğmuş bir bebeğin kontrol edilemez ağlamaları ilerleyen yıllarda rahatlık arayışı, kelimelerin; duyguların ifade edilişi için kullanılması, rahatsız edici bir durumdan kaçış yada sakınış olarak daha karmaşık bir hal alır.

Araştırmacılar duygusal düzenleme becerilerinin zaman içinde gelişiminin beynin olgunlaşması, sosyalleşme, çevre, bireysel özellikler ve daha pek çok etkenle ilgili olduğunu düşünmektedir.

Geçmiş yıllarda yapılan araştırmalar incelendiğinde “duygusal düzenleme kavramının” kitaplarda yeni yer alan bir kavram (Shaffer, 2002; Berger, 2003; Siegler, Deloache, & Eisenberg, 2003, Gross 2007) olduğu ancak temellerini oluşturacak pek çok çalışma yapıldığı görülmektedir. Temel kuramlar incelendiğinde ilk olarak anne çocuk ilişkisinin temeli sayılabilecek “bağlanma” kuramı (Bowlby 1969) karşımıza çıkmaktadır. Anne ile çocuk arasındaki duygusal bağlılığı açıkça ortaya koyan kuramda; Bowlby, çocukların sorunlarının bütünüyle iç çatışmalardan kaynaklandığı görüşüne karşı çıkmış ve bu sorunun kökenini anne çocuk ilişkisinde aramıştır (Hortaçsu 2003: 74) Bowlby kuramından sonra Ainsworth ve Spitz anne ayrılığı ve sorunlu çocuklar üzerine pek çok çalışma yapmıştır. Anne ayrılığı çalışmalarına göre aile hayatından daha erken yıllarda yoksun kalan çocukların okula uyumda, başkalarıyla duygusal ilişki kurabilmede özellikle dil gelişiminde yetersiz kaldığı görülmüştür. Bu çocuklar apatik, huzursuz, agresif, duygusal bakımdan kopuk çocuklar olarak değerlendirilmiştir (Ekşi 1999: 51)

Psiko-sosyal gelişim kuramıyla Erikson (1950-1963) duygusal düzenlemeye temel oluşturacak güven, utanç, suçluluk duygularını sosyal beceriler ile bütünleştirerek, duyguların sağlıklı oluşabileceği kritik yaş dönemlerinden bahsetmiştir (Eisenberg 2004: 237).

Lazarus (1966) yaptığı çalışmada stres altındaki bireylerin duygularını ve davranışlarını kontrolü ile ilgilenmiştir. Lazarus ve Folkman 1984’te başa çıkmayı; sabit şekilde çalışan bilişsel ve davranışsal girişimlerin iç ve dış talepler karşısında yönetilmesi olarak tanımlamıştır (Eisenberg 2004: 237).

Haan (1963-1977) ego ilişkili davranışlarla başa çıkma ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Çalışmalarında ego savunma mekanizmalarıyla başa çıkma mekanizmalarını ayırt etmiştir (Eisenberg 2004: 237)

1970-1980 yıllarında yapılan ilk çalışmalar duygusal düzenlemeye ne kadar katkısı olduğu bilinmemekle birlikte bebeklik dönemine aittir (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Stenberg, 1983 akt: Eisenberg 2004: 238). Kopp (1982) çalışması “duygular ile ilgili düzenleme” olarak geçmektedir. Duygusal düzenleme 1970-1978 yıllarında sadece iki kitap içerisinde geçmektedir (Gardner,1978; *Developmental Psychology Today*, 1975), bu bahsedilen kitaplarda ise daha çok bilişsel gelişimden bahsedilmiş ve sosyal duygusal gelişim bağıllık ilişkisinin bir parçası olarak değerlendirilmiştir (Altan 2006). 1990’ların başında bu konular daha ayrıntılı bahsedilmiş ve daha çok sosyal, duygusal ve kişilik gelişimi üzerinde durulmuştur (Shaffer, 1989; Berk, 1991; Cole ve Cole, 1989 akt: Altan 2006).

Son 10 yılda yapılan çalışmalar incelendiğinde ise duygusal düzenleme ile ilgili pek çok çalışma karşımıza çıkmaktadır (Eisenberg 2000, 2001, 2004; Gross 1999; Campos, Frankel ve Camras 2004). Erken çocukluk döneminde duygusal düzenleme becerileri; annenin yüz ifadeleri (Dennis, Malone ve Chen 2009), annenin davranışları (Graziona, Keane ve Calkins 2010), çocukların içsel ve dışsal problem davranışları (Eisenberg, Cumberland, Spinrad, Fabes, Shepard, Reiser, Murpy, Losoya ve Gurthrie 2001), empatik cevaplar (Eisenberg, Wentzel, Harris 1998), anne sosyalleşmesi (Mirable, Scaremella, Preston ve Robinson 2008), anne depresyonu (Silk, Show, Farbes, Lane ve Kovacs 2006; Silk, Shaw, Skuban, Oland ve Kovacs 2006; 2008), çocuklara karşı kötü tutum (Robinson, Morris, Heler, Sceeringa, Baris ve Smyke 2008; Paivio, Laurent 2001, Shipman, Schneider, Fitzgerald, Sims ve Edwards 2007, Chang, Schwartz, Dodge ve Chang 2003), aile cinsiyeti (Kennedy 2006) ve pek çok konu ile ilişkilendirilip çalışılmıştır.

2.1.2. Duygusal Düzenleme Tanımı ve Önemi

Uyarlanabilir ya da olumlu duygusal düzenleme; öfke kontrol etme, haz erteleme, olumlu sosyal etkileşime girme, duygularını düzgün ifade edebilme, heyecan ayarlama gibi becerilerle kavramsallaştırılmıştır.

Duygusal düzenleme; kabullenme, duyguların ve motivasyonun kontrolünde yer alan amaca yönelik psikolojik süreçle alakalıdır (Gross,1998) ve duygusal düzenleme

yeteneği öz-düzenlemenin tamamlayıcı bir parçasıdır (Liebermann. Giesbrecht, Müller, 2007).

Literatür incelendiğinde öz düzenlemenin çok çeşitli tanımlarının yapıldığı görölmektedir.

Öz düzenleme; çocuğun kendi davranışlarını talepler ve beklentiler karşısında bir şekilde düzenlemesidir. Bronson’a (1974) göre öz düzenleme, hedeflere ulaşmada başkalarının hedeflerine uymamadır. Kopp’a (1982) göre ise öz düzenleme, sosyal normlar doğrultusunda becerilerin kendince ayarlanmasıdır (Berk 2005).

Gelişim süreci içinde öz düzenleme; davranışlarda ve duygulardaki düzenlemedir. Davranışsal öz düzenleme daha çok dıştan, duygusal öz düzenleme ise içten etkiler ile sağlanır. Davranışlardaki öz düzenleme; hareketlerin kontrolü, adaptasyon, problem çözme gibi becerileri kapsarken, duygusal öz düzenleme duygu yoğunlukları ile baş etme ve duyguları uygun şekilde ifade etmeyi kapsamaktadır (McIntyre ve ark. 2006:350).

Duygu düzenleme “duygusal bir konumu koruma ya da değiştirme süreci” olarak tanımlanmaktadır(Campos 1994; Akt: Güngör 2007s: 192). Bir başka tanıma göre “çocukların kendilerini ve duygularını düzenlemeleri ve bu düzenleme sürecinde duyguları ile başa çıkma stratejileri geliştirmeleri” dir (Santrock, 2004: 364). Grolnick ve ark. (1996) göre “Duygusal düzenleme kişinin herhangi bir durum karşısında pozitif ve negatif cevap oluşturma, devam ettirmesi ve engellemesi” dir.

Duygusal düzenlemenin kavramsallaştırmış tanımlarından bir tanesi yüksek seviyede olumlu veya olumsuz duygularla başa çıkmak için yapılanlardır (Gottman ve Katz 2002, Kopp 1989). Bazıları (daha yaygın olarak) duygusal düzenlemeyi bir olay karşısında amaca ulaşabilmek için duygularını artırma azaltma veya aynı düzeyde devam etme olarak tanımlarlar (Cicchetti, Ganiban ve Barnett 1991; Cole, Michell ve Teti 1994; Goldsmith ve Campos 1982; Thompson 1994 akt: Wiggins 2005). Bunlar içinde üzerinde en çok durulan tanım Thompson ‘ın tanımıdır.

Thompson’a (1994) göre duygusal düzenleme; “bireyin hedeflerini gerçekleştirmek için verilen tepkileri denetleme, değerlendirme ve değerştirmeden

sorumlu iç ve dış süreci” kapsar. Buna göre duyguların düzenlenmesi, önce duyguların gözlenip, değerlendirilmesi sonra duruma göre ayarlanmasıdır.

Eisenberg (1996) ve Cole (1994) göre duygusal öz düzenleme ise, “bir kişinin duygularını kontrol etmesini ve davranışlarını potansiyel olarak stresli durumlarda duygulara hakim olmasını” içerir. Bu yüzden duygusal düzensizlik sonucunda çocukların davranışsal ve duygusal gelişiminde bozukluklar meydana gelir (Akt: McIntyre ve ark. 2006). Fox(1994) bu düzenlemeyi “duygusal tepkileri toplumsal ve kültürel olarak tanımlama, kuralların etkilerini değiştirebilme” olarak betimlemiştir (Güngör 2007: 192).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde; duygusal düzenleme ve duygu bazlı davranış kontrolü arasındaki farkın tanımında görüş birliği olduğu görülmektedir. (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004; Campos, Campos ve Barrett, 1989; Langlois, 2004). Tanımlardan biri, sıklıkla kişinin hedeflerine ulaşmak için “başlama, sürdürme, ayarlama ve değiştirme, şiddet/gerilim süreçlerini, iç duygu durumlarının devamlılığını ve duygu ilişkili fizyolojik süreçleri” içerir (Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000: 137). Hatta sadece taktik geliştirme ve sürdürmeyi değil, aynı zamanda olumlu ya da olumsuz duyguların engellenmesini ve kontrol altına alınmasını da içerir (Eisenberg ve Spinrad, 2004).

Duygusal düzenlemenin bir diğer yönü olan duygu-bazlı davranış kontrolü ise “dışa yansıyan yüz ve mimik hareketleri ile duygu-bazlı fizyolojik durumun yani duygunun davranışsal sonuçlarının süresi ile olayı değiştirme, ayarlama, engelleme, sürdürme ve başlama süreci” olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve ark. 2000: 138).

Duygusal düzenleme becerilerinin gelişimsel süreci düşünüldüğünde karmaşık ve çok yönlü olduğu görülmektedir.

- İlk olarak duygu düzenlemesi, hem olumlu hem olumsuz duyguları hedefleyebilir ve azaltma, arttırma ya da basitçe içinde bulunan andaki duygu çıkış seviyelerini içerebilir. Okul öncesi çağındaki bir çocuğun resmi bir dairede coşkunluğunu kısıtlaması, ailesinden gelecek olumsuz tepkiyi önlemek için üzüntü duygusunu abartması ya da akranı tarafından kışkırtıldığında sinirine hakim olması örnek olarak gösterilebilir.

- İkinci olarak duygu düzenlemesi; duygusal öz izleme ve kişisel değerlendirmeleri ve bununla birlikte kişinin duygularını şekillendirebilmesi için kullandığı stratejileri içerir.
- Üçüncü olarak duygu düzenlemesi hem iç hem dış etkileri içerir. Yaşamın ilk yıllarında bebek ve küçük çocuklar düzenleme stratejilerini kullanmada çoğunlukla başkalarına ihtiyaç duyarlar ama bu sosyal etkiler zamanla çocuğun kendi çabasıyla tamamlanır. İç avuntu ve stres gibi içsel etkiler duygulara yön verir.
- Son olarak duygu düzenleme kişilerin duygularını yönetmek için hedeflerin dahilinde incelenmelidir. Küçük bir çocuk, ergen ya da yetişkin birbirlerinden farklı olarak duygularını yansıtırlar. Yetişkin için mükemmel olmayan tepkiler diğerleri için onların mükemmel taktikçiler olduğunu gösterir (Thompson ve ark. 2008: 431).

Duygusal bağlamda iyi ayarlanmış çocuklar hissettikleri ne kadar uzun ya da derin olursa olsun bunu değiştirebilirler çünkü öz etkinlikleriyle hedeflerini gerçekleştirmek için çabalarlar ve hissetmek istedikleri gibi hissederler. Bu şekilde davranabilmek için yeteneklerin gelişimi; psikolojik algılamada, dilde, öz farkındalıkta gelişmeyi içerir ve beyin gelişimi, sosyal tecrübeler, kültürden etkilenir. Birçok gelişimsel süreç, bebeklik ve çocukluğun başından sonuna duygu ayarlamasının gelişimini karakterize eder (Thompson ve ark. 2008 : 431).

Duygusal düzenleme kişisel farklılıklar ve sosyal yeterliliklerle ilişkili olmasıyla büyük önem kazanmaktadır. Çünkü duygusal düzenleme becerisi daha iyi olan çocuklar sosyal olarak daha beceriklidir ve anneleriyle işbirliği içindedir. Duygusal düzenleme ilerleyen yıllarda psikolojik durum ile ilişkili olup, beceri kazanımındaki yetersizlik diğer alanlardaki becerileri olumsuz yönde etkileyecek riskle ilgilidir. Okul öncesi çağda bile zayıf duygusal kontrol sergileyen çocuklar içsellik (depresyon), ve dışa vurum (saldırganlık) geliştirmek konusunda risk altındadır (Thompson ve ark. 2008: 432). Yapılan çalışmalar sonucunda duygusal düzenleme ile ilgili olumsuzluklar, yetersiz sosyal yetiler, olumsuz etki ve benimseme sorunları gibi duyuşsal ve davranışsal zorluklarla (Eisenberg ve ark. 2001) okula uyum sağlayamama ile ilişkilendirilmiştir.

Denham ve ark. (2003) yaptıkları çalışmada; küçük çocukların kendilerinin ve diğerlerinin duygularını anlamalarının, sosyal bilginin temelini ve ilk bileşenini oluşturduğunu varsaymaktadır. Muhtemelen iyi denetimli çocuklar tahrik edici durumlarda duygularını kontrol edebilmeleri ve düzenleyebilmelerinden dolayı, duyguları kontrol yetisi ileriki olumlu sosyal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir.

Çeşitli duyguları anlama becerisindeki artış erken ve orta çocukluk yıllarına denk gelmekte ve duyguların düzenlenmesi bu yıllarda daha iyi bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Kızgınlıktan sonra sakinleşebilme çocuğun sosyal ilişkilerinde zihinsel sağlığının yansımasıdır(Cichetti, Avkerman ve Izard 1995: akt. Butatko D. Daehler M.W.2003).

Duygusal düzenlemenin kökleri genellikle bebekliğin erken dönemlerine uzanmaktadır. Annenin yumuşak ses tonu ya da dikkatini başka yöne çekmesi bebeğin duygusal düzenlemesine yardımcı olur(Harman, Rothbart ve Posner 1997. akt Butatko D., Daehler M.W.2003). 3 yaşından itibaren sözel ifadelerin gelişimi ile öfke nöbetleri azalır ve sözel ifadeler daha çok tercih edilir.

2.1.3. Duygusal Düzenleme Becerilerini Etkileyen Etmenler:

Birçok çalışmada “ailenin duygusal durumu, beyin, sosyal çevre, bilişsel gelişim, mizaç, kültür” gibi birçok etmenin çocukların duygusal düzenleme becerilerine etkisi olduğu ve risk etmenlerinin çocukların duygusal düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği görülmektedir. Ailenin tutumu ve aile tarafından korunma kaygısının yaşanması çocuklara en yakın etkilerdir (Raver 2004:348).

2.1.3.1Beyin:

Bebeğin dünya ile olan karşılıklı etkileşimi, çocuğun beyin gelişimine olumlu yönde etkilediği gibi, dünyayı anlamasına ve etki-tepki sürecine katılmasına yardımcı olmaktadır.

Araştırmalar, farklı duylara maruz kalmanın beyindeki nöron bağlantılarını olumlu etkilediğini vurgulamaktadır. Örneğin doğumundan itibaren çeşitli seslerden oluşan uyarıcı bir ortamda bulunan bebeğin beyin işlevleri incelendiğinde beynin işitme bölümünde çok daha fazla nöron bağının bulunduğu saptanmıştır. Bebek ne kadar çok

uyarıcı ile karşı karşıya kalırsa beynin o bölümündeki anlama ve kodlama merkezleri gelişmekte ve çocuk dünyayı daha hızlı anlayarak tepkilerini belirleyebilmektedir (Greespan 2006: 38). Bu durumda uyarıcı çevrenin, duygu yoğunluklarının çocuğun beyin gelişimini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Tüm gelişimlerin büyük oranda tamamlandığı ilk yıllarda öz düzenleme becerileri de büyük ölçüde gelişmektedir. Psiko biyologlar; bebeklerin sosyal, psikolojik ve biyolojik kapasitelerinin sadece anneleriyle olan ilişkilerine bağlı olmadığını bu konuda duygusal gelişim ve düzenleme üzerinde etkili olan beynin sağ bölümünün, annenin vücudunun sağ bölümü ve bebeğin sağ bölümüne bağlı olduğunu savunmaktadır.

Sağ beyin; sözel olmayan bir sözlüğün bulunduğu, yüz ifadeleri, jestler ve bunlarla ilgili sinyalleri alan bölümdür. Beynin limbik ve subkortikal bölümü birlikte çalışmaktadır ve duygusal bilgilerde baskın durumdadır. Bu sağ limbik dolaşım, dışsal çevre ile ilgili bilgi oluşumunu sağlar. Subkortikal bölüm içsel bilginin oluşumunu sağlar (Schoore 2003: 82).

Sağ beyin sadece korku, öfke, tiksinti, utanç, üzüntü gibi olumsuz duyguları değil, güçlü olumlu duyulardan oluşan duygusal düzenlemeyi de içermektedir (Schoore 2003: 84). Duyguların farklılaşması ve çeşitlenmesi ile beyinde oluşan bağlar çoğalmakta böylece duygular ile başa çıkma pratik hale gelmektedir.

Araştırmacılar, gelişimin izlenen yolunda nörolojik değişimlerin, düzenleyici yetilerin olgunlaşmasını/gelişmesini desteklediğini belirtmiştir; özellikle ön lobların gelişimi, dikkati toplama, duyguların ve davranışların kontrolünde çok önemlidir (Siegler, 2006). Davidson, Fox ve Kalin'e (2007) göre sinir sistemi duygusal düzenlemenin gelişimine katkıda bulunur; kademeli olgunlaşma ve sağlamlaştırma daha iyi davranışsal ve duyuşsal öz-denetimi tetikler.

Biyolojik faktörler hayatın ilk beş yılında duygusal öz-düzenleme becerilerinin gelişimine katkıda bulunmasına rağmen, çocuk ve çevre arasındaki etkileşim, gelişimsel eğilimleri önemli ölçüde farklı yollara doğru değiştirebilir (Thompson ve Meyer, 2007; Calkins ve Hill, 2007).

2.1.3.2.Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi:

Duyguların anlamlandırılması ve doğru düzenlemelerin yapılması bilişsel becerilerin kazanımı ile gerçekleşmektedir. Bir çocuk hangi durumda hangi duyguya kapıldığını ancak kendini tanıma ve duygularını tanıma doğal olarak bir düşünme yeteneği ile gerçekleştirmektedir.

Erken çocukluk döneminde çocuklar temel duyguların davranışlara yansımaları fark ederler. 4-5 yaşındaki çocuk “mutlu çünkü salıncakta sallanmayı seviyor ya da üzgün çünkü annesi özlemiş” şeklindeki ifadeleriyle temel duyguları açıklar. 4 yaşından sonra ise duyguları anlamlandırma becerisi bilişsel gelişim ile bağlantılı olarak gelişir. Örneğin gülen bir yüz gösterdiğinizde “mutlu çünkü bisikleti seviyor” açıklamasından çok “mutlu çünkü babası bisikletini tamir etmesine yardım etti” gibi daha açıklayıcı ifadeler kullanır (Berk 2005:362).

Çocuğun kendini sözel olarak ifade etmeye başlaması ve kelime haznesinin artması çocuğun duygularını hareketsel ve mimiksel ifadelerden çok daha tanımlayıcı ve açıklayıcı olmaya yöneltmektedir. Örneğin bebeklik döneminde kızgınlığını ağlayarak ifade eden bebek 3-4 yaşlarına geldiğinde “senden nefret ediyorum” ve 6-7 yaşlarına geldiğinde “bana bağırdığın için senden nefret ediyorum” daha sonraki yıllarda “beni dinlemediğin ve hakkımda karar verdiğin için senden nefret ediyorum” şeklinde ifadelerde değişiklik gözlenir. Çocuklar dil gelişimi ile ilk başlarda kullandıkları nefret kelimesini daha sonraki yıllarda nedenleri ve sonuçları üzerinde konuşarak ifade etmektedir.

2.1.3.3.Doğum Sonrası Annelik Depresyonu:

Çocuğun yaşamında önemli bir etkisi olan annenin duygusal durumu bebeğin duygularını yaşamasına ve yansıtmasına etki etmektedir. Bu sebeple çocukların olumlu duygulara sahip olabilmesi ve duygularını düzenleyebilmesi için ilk olarak ailenin duygularını düzenleme becerisine sahip olmaları gerekmektedir. Bebeği ile oyun oynayan annenin, yüzündeki sevinç ifadesiyle çocuğunun çıkardığı seslere karşılık verirken aniden durması, bebeğin annenin dikkatini çekme çabasının işe yaramaması, çocukta huzursuzluğa ve daha ileri boyutta olan fizyolojik tepkilere (salyasını akıtma, ağlama vb.) neden olmaktadır. Anne olumlu bir ifade kullandığında bebek bunu izler.

Eğer anne depresif olarak bebeğe bakarsa, bebek bakışları ile tepki verir ve ağlar (Cohn ve Tronick 1983 akt: Butatko D., Daehler M.W.2003)

Depresyon anne ile birlikte bütün aile üyelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar; doğum sonrası depresyon geçiren annelerin bebekleriyle iletişim kurmada oldukça yetersiz oluşunun dolayısıyla erken yaşlardan itibaren çocukların güven duygularının tehlikede oluşunun ve depresyonda olan annelerin çocuklarıyla akıl karıştırıcı etkileşime girmelerinin çocukların sosyal durumlarla ilgili temel kuralları öğrenememelerine neden olduğunu vurgulamaktadır.

Annesi depresyonda olan 2-3 yaşındaki çocuklar annesi depresyonda olmayan bu yaş çocuklarına göre güvensiz bağlanma örüntülerini daha fazla göstermektedirler. Bunun nedeni depresyonda olan annelerin 2-3 yaşındaki çocuklarıyla etkileşime girmekte ve sürdürmekte zorlanmalarının yanı sıra bozulan etkileşimlerini tekrar düzeltememeleridir.

Annesi depresyonda olan okul çağı çocuklarının bağlanma örüntüleriyle ilgili çok az sayıda çalışma bulunmasıyla birlikte yapılan çalışmalar bu dönemdeki çocuklarda güvensiz anne-çocuk ilişkisinin umutsuzlukla ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca, annesi depresyonda olan okul çağı çocuklarının kişilerarası ilişkilerinde sorunlar yasadıkları belirtilmektedir

Yapılan çalışmalar doğum sonrası annelik depresyonu geçirdikleri belirtilen ve depresyonda olan annelerin ergenlik dönemindeki çocuklarının, annesi depresyonda olmayan ergenlere göre depresyon ve diğer psikolojik rahatsızlıkların yanında intihara yönelik olarak da daha fazla risk altında olduklarını göstermiştir (Gökçe 2007: 10).

Doğum sonrası annenin geçirdiği depresyon ile ilgili alan yazınında pek çok araştırmaya rastlanmaktadır.

Pesonen ve arkadaşları (2008) yaptığı çalışma sonucunda; doğum sonrası depresyonun ve bunun seyrinde gelen olumsuz duygular ile olumlu davranışların azlığının çocukları, ilk 5 yıl içinde önemli derecede etkilediği görülmüştür (Pesonen ve ark. 2008:1).

Maughan ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada 150 anne ve 11/2,3,4,5 yaş çocukları ile annelerin doğum sonrası geçirdikleri depresyonun öz düzenleme davranışları üzerindeki etkisi incelemişlerdir. Annelerin 93'ü doğumdan sonraki ilk 21 ayda depresyon geçirmiş, 58'inin hikayesinde depresyon görülmemiştir. Erken dönemde depresyon geçiren annelerin çocukları 4 yaşına geldiğinde çocukların duygusal kalıplarında bozukluk ve ortalama 5 yaşına geldiklerinde kavrama yetilerinde azalma görülmüştür. Doğum sonrası depresyon geçiren annelerin ve bu süreci takiben olumsuz duygusal yaşantılarının çocukların duygusal öz düzenleme davranışları için risk oluşturduğu ve öz düzenleme kazanımını olumsuz etkilediği, düzensiz duygusal karışıklık sonucu çocuklarda kızgınlık ve öfke duygularının daha yoğun görüldüğü belirtilmiştir. (Maughan 2006:685,689)

Roseblum ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada, annelerin betimlemelerinin erken dönemde çocukların öz düzenleme becerilerine etkilerini araştırmışlardır. 7 aylık bebeklerin doğum sonrası depresyon geçiren annelerinin yüz ifadelerine verdikleri tepkilerin; annelerin betimlemelerinin bireysel farklılıklarının dışında, içinde bulundukları sıkıntılı durumun çocukların öz düzenleme davranışlarını etkilediği belirtilmiştir (Roseblum ve ark.2002:999). Olumlu yüz ifadeleri çocukların bu sıkıntılı dönemden daha az etkilenmelerine yardımcı olmaktadır.

Field (1985) yaptığı çalışmada depresyon geçiren anneler ile sağlıklı duygusal durum halinde olan annelerin 3 aylık çocuklarıyla olan iletişimlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda depresyon geçiren bakıcıların çocuklarıyla daha az iletişime girdikleri görülmüştür. (Akt: Maughan 2006:686)

Cohn (1990) yaptığı çalışmada normal duygusal durum içerisinde olan anneler ile depresyon geçiren annelerin 2 aylık bebekleriyle iletişimleri karşılaştırıldığında iletişim sırasında depresyonda olan annelerin; rahatsızlık, üzünlük, ilgisizlik gibi negatif annelik faktörleri rapor edilmiştir. Depresyonda olan annelerin çocuklarının daha az pozitif duygusal ifadeleri kullandıkları rapor edilmiştir.

Zahn ve Waxler (1990) yaptıkları çalışmada depresyon geçiren anneler ile geçirmeyen annelerin duygusal durumunun çocukların duygusal durumu üzerindeki

etkisi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda; depresyon geçiren annelerin çocuklarında daha çok suçluluk duygusu, aşırı karmaşıklık ve azalan duygusal düzenleme görülmüştür. (Maughan 2006:686)

Araştırmalar incelendiğinde; annenin duygusal durumunun ve çocuğa verdiği duygusal tepkilerin çocukların duygusal düzenleme becerilerine etkisinin büyük olduğunu göstermektedir.

2.1.3.4. Ailenin Kullandığı Düzenleme Stratejileri ve Duygusal Durumu

Erken yaşlarda düzenleme becerilerinin gelişiminin daha çok dıştan denetimli ve gözleme dayalı olarak gerçekleştiği bilinmektedir. Çocuklar dünyaya geldikleri andan itibaren kendilerini ve dış dünyayı anlama çabası içindedirler. En yakınlarında bulunan anneleri bu konuda onun en büyük kaynağıdır. Değişik duygu durumlarında ailenin verdiği tepkiler ve çocuklarına yönelttikleri telkinler, çocukların ilk karşılaştıkları bu değişik durumu anlamlandırmalarına ve kontrol altına almalarına yardımcı olmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında bağımlı oldukları ve yaptıkları her harekette onayını bekledikleri anneleri, duyguların ve davranışların kontrol altına alınmasında belirli ipuçları ile onlara yardımcı olurlar. Yürümeye başlayan bir çocuğun annesinin yanından ayrılırken ya da bir yere uzanırken annesinin tepkisini ölçmek için yüzüne bakması, annesinin jest, mimik ve ses tonundan yaptığı davranışın o an için uygun olup olmadığını anlamasına yardımcı olmaktadır. İçinde bulunduğu olumsuz duygudan dolayı ağlayan, saldırgan davranışlar gösteren çocuk, annesinin sakin ses tonu ve yüz ifadesi ile yaşadığı duygunun normal olduğunu anlamakta ve kendini o an için kontrol altına almaktadır.

Lecuyer ve Houck (2006) 12 aylık bebekler ve anneleriyle yaptıkları çalışma sonucunda; çocuklarıyla daha duygusal zaman geçiren, bebeklik döneminde çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarıyla meşgul olan annelerin çocuklarının; 3 yaşına geldiklerinde öz düşüncelerinin ve sosyal yetilerinin daha gelişmiş olduğu görülmüştür. (Lecuyer ve Houck 2006:344)

Crockenberg ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada annenin saldırganlığının bebeğin duygusal düzenlemesine giden gelişimsel sürece etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 92 bebek ve annesi katılmış, bebekler 6 aylıkken anneler ve bebekleri laboratuvar ortamında bebeklerin duygusal düzenlemeleri değerlendirilmiştir. Deney

ortamında anne bebeğin önünde oyuncak arabayı 5 dakika çalıştırdıktan sonra bebeği araba koltuğuna yerleştirmiş ve bebeğinin kendisini göreceği uzaklıkta bir yere oturmuştur. Bebeğe bir yangın arabası ve ses çıkaran bir top verilmiştir. Annenin katılmadığı ilk aşamada, bebeğin yeni oyuncaklara tepkisi incelenmiş, İkinci aşamada ise anne bebeği ile etkileşime girmiş fakat oyuncaklar ile ilgilenmemiştir. Oyuncaklar ile etkileşim esnasında bebeğin içe dönüklüğü (bebeğin gözlerini kapatması, yeni oyuncağın hareketleri ile ilgilenmeme), harekelilik (bebeğin ellerinin ve kollarının oyuncağa doğru olması), bebeğin bakışları (bebeğin bakışlarının oyuncağa doğru olması), bebeğin duygulanımı (bebeğin yüz ifadeleri, beden hareketleri ve çıkardığı sesler) kaydedilmiştir. Araştırma sonucunda; ebeveynlerin evlilik çatışmasında kullandıkları saldırganlık ifadelerinin bebeklerin hareketli ve sesli oyuncaklar karşısında içe dönüklüğünü ve stres düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Bebekler stres düzeyleri bir kez arttığında diğer duygusal düzenleme davranışlarını (kendini sakinleştirme, dikkatini toplama) kullanamamışlardır.

Spinrad ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada çocukların günden güne daha iyi bir düzenleyici olduklarını annelerin öz düzenleme stratejilerinin çocukların bu beceriyi kazanımında etkili olduğunu vurgulamıştır. Laboratuvar ortamında gözlenen çocuklar serbest oyun alanında oyuncaklarını toplarken annelerinin yüz ifadelerince değerlendirilmiştir. Bulgulara göre; annelerinin jest, mimik ve sözel ifadeleri olumlu olan çocuklarda yaptığı etkinliğe devam etme gülme, kahkaha atma gibi olumlu dönütler, buna karşılık olumsuz jest, mimik ve sözel ifade ile karşılaşan çocuklarda etkinliği sonlandırma, ağlama, çılgılık atma gibi olumsuz dönütler görülmüştür. (Spinrad 2004:44)

Purdie ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada; ailenin hareketlerini ergenin ve ailenin algılayış biçiminin farklı olduğu ve ailenin özerkliği kabulü ile hoşgörülü tutumunun ergenlerde öz düzenleme becerilerini olumlu etkilediği, öz düzenleme becerilerinin kazanımında ve hayata genellenmesinde aile tutumlarının önemli olduğu görülmektedir. (Purdie ve ark 2004: 613,669)

Hertensein ve Campos (2001) yaptıkları çalışmada bebeğin davranışları üzerinde dokunmanın etkilerini araştırmışlardır. Çalışmaya 12 aylık 12 kız, 12 erkek bebek ve

anneleri katılmıştır. Araştırmada bebek annenin rastgele üç dokunsal koşuluna tabi tutulmuştur bunlar; pozitif dokunsal uyarıcı, negatif dokunsal uyarıcı ve hiçbir uyarıcının verilmediği kontrol grubudur. Pozitif dokunsal uyarıcı pozisyonunda anne gevşek bir biçimde elini bebeğin karnına yerleştirmiş, negatif dokunsal uyarıcı pozisyonunda ise bebeğin karın bölgesine sıkı bir şekilde dokunmuştur. Bebekleri annelerinin kucağındaiken karşılarından farklı nesneler gösterilmiş ve bebekler nesneleri gördükçe anneler farklı dokunsal uyarıcılar vermiştir. Araştırmanın sonucunda davranış düzenlemede negatif davranışların pozitif davranışlara göre daha güçlü bir etkiye sahip olduğu ve pozitif duygulara yol açan dokunsal uyarıcıların etkisiz kaldığı görülmüştür (Hertensein, Campos 2001).

Diener ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada 12-13 aylık bebeklerin anneleri ve babaları ile olan duygusal düzenlemede, duygusal ifadeler ile bağlanma kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma esnasında duygusal düzenlemede ebeveyn ile meşgul olma, sosyal ilgi, oyalanma, kendini sakinleştirme, sızlanma, pasif meşguliyet gibi davranışsal stratejiler gözlenmiştir. Araştırma sonucunda bebeklerin duygusal bir uyarılma ile karşı karşıya kaldıklarında annelerine ve babalarına yönelik benzer davranışsal stratejiler kullandıkları, bebeklerin annelerine ve babalarına gösterdikleri duygusal ifadelerin ve davranışsal stratejilerin bağlanmanın kalitesi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Hem anneleri hem de babaları ile güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin, güvenli bağlanma geliştiremeyen bebeklere göre kendilerini sakinleştirme stratejisinden daha çok anne ve babalarına odaklandıkları bu bebeklerin, anneleri ve babaları ile kaliteli bir bağlanma ilişkisi gösterdikleri ve duygusal düzenleme stiline daha kaliteli olduğu görülmüştür (Diener ve ark. 2002).

Kochanski ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada 108 anne ve 1-4 yaşındaki çocuklarıyla çalışmış, annelerin yönergelerine karşılık çocukların duygusal tepkilerini araştırmışlardır. 2 grup oluşturarak birinci gruptaki annelerin çocuklarına belirli davranışı yapmalarını söylemeleri, ikinci gruptaki annelerin ise çocuklarına belirli bir davranışı yapmamalarını söylemelerini istemişler ve daha sonra çocukları yalnız bırakmışlardır. Çocukların korkusuzluğu ve kontrol çabaları gözlenmiştir. 14, 22, 33, 45 aylık çocuklar için paralel yargılar ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda çocukların olumsuz yönergelere daha fazla direnç ve tepki gösterdikleri, olumsuz ifadeler ile dirençlerini belirttikleri görülmüştür (Kochanski ve ark. 2001:1901).

Anneler çocukların davranışları karşısında hiçbir tepkide bulunmayabilir, çocuğunun içinde bulunduğu duyguyu tanımlayabilir ya da içinde bulunduğu duygu durumunu tanımlarken ona bu konuda ipucu verebilir. Örneğin uzandığı oyuncacı alamadığı için sinirlenen ve ağlamaya başlayan çocuk karşında; görmezden gelerek o an ki duyguyu aşmasını bekleyebilir, “şu an çok sinirlisin çünkü oyuncacına ulaşamadın” gibi bir ifadeyle çocuğun içinde bulunduğu duyguyu tanımlayabilir ya da o an çocuğunun ilgisini başka bir yöne çekebilir.

Ailenin duygu yoğunlukları karşısında verdiği tepkiler çocukların gözlemlerine yenilik katacağı gibi çocuğun ne yapacağını anlamlandıramamasına da sebep olmaktadır.

Günümüzde yaşam koşullarındaki gittikçe artan zorluklar, bireyleri olumsuz olarak etkilemektedir. Sosyo kültürel - ekonomik durum arasındaki çatışmalar ve ailelerin hayat kaygısı ile birlikte kendi duygusal düzenlemelerini yapmada verdikleri mücadelede giderek artan bu risk etmenleri çocukları da olumsuz olarak etkilemektedir. Raikes ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada düşük yaşam koşullarının 14, 24 ve 36 ay bebeklerdeki öz düzenleme becerilerine etkisini incelemişlerdir ve araştırmanın sonucunda düşük yaşam koşullarının aileleri olumsuz etkilediği doğal olarak çocukların, olumsuz duygularında artış olduğu ve yetersiz düzenleme becerilerine sahip oldukları görülmektedir. (Raikes ve ark. 2007:128)

Eisenberg ve Liew (2001) yaptıkları çalışmada ailelerin duygusal durumunun çocukları olumlu ya da olumsuz etkilediği, olumlu duygusal durumun çocukların olumsuz duygusal durumlarını düzenlemede etkili olduğu görülmektedir.(Eisenberg, Liew 2001:1755,1756)

Duyguların düzenlenmesindeki bireysel farklılıklar, ebeveynlerin model olma, pekiştirme ve disiplin gibi yollar aracılığıyla uygun duygu bazlı davranışların sosyalleştirilmesinden ortaya çıkmaktadır. Aile duygu sosyalleşmesi ve disiplini okul öncesi dönemdeki çocuklarda olumsuzluğu kontrol etmede (Garner and Spears 2000) daha etkili strateji ve daha çaba gerektiren kontrol ile alakalıdır (Karreman ve diğerleri. 2008).

2.1.3.5. Cinsiyet

Duygusal ifadelerde cinsiyet farkı okul öncesi yıllarda çocuklarda rahatlıkla gözlenmektedir. Bu yıllarda kız çocuklar erkek çocuklara kıyasla daha az öfke daha fazla üzüntü duyarlar. Bu farklılık çevrenin tepkileri ve toplumsal roller ile ilişkilendirilebilir. Toplumda daha çok erkek çocuklarına “erkekler ağlamaz” şeklinde bir tutum gözlenmektedir. Bu tutum kız çocuklarının üzüntü, korku gibi duygularını daha rahat belli etmelerine ve ifade etmelerine katkı sağlar. Araştırmacılar kızgınlığın belli edilmemesinin dışa yönelik, üzüntünün belli edilmemesinin içe yönelik problemlere zemin hazırladığı konusunda bazı hipotezleri savunmaktadır(Chaplin ve ark. 2005)

Cinsiyet değişkeni açısından sosyal beceriler ve duygu düzenlemesi incelendiğinde, kızlar daha çok olumlu sosyal davranışlara sahipken, erkeklerin daha saldırgan oldukları kaydedilmiştir.

Kız çocuklar duyguları daha sosyal bağlamla ilişkilendirilebilir. Örneğin kız çocuk arkadaşı onunla oynamadığı için üzülürken, erkek çocuk oyuncağını kaybettiği için üzüntü duymaktadır. Bu duyguların düzenlenmesinde anne ve babalar kız çocuklarıyla daha fazla açıklayıcı konuşurlar, kullandıkların kelimeler daha seçilmiş ve değişik kelimelerdir(Fivush 2006)

Bebeklik döneminde de düzenleme becerilerinde cinsiyet farkı açıkça görülmektedir. Erkekler 1-2 yaşları boyunca ve okul öncesi dönemde daha düşük düzenleme becerisi göstermektedir. (Raikes ve ark 2007: 131)

Mercurio (2003), erkek çocukların yetiştirme tarzından dolayı duygusal olgunluklarının daha düşük olduğunu belirtmektedir. Diğer bir çalışmada, Park ve Cheah (2005) Koreli annelerin çocuklarını eğitirken çocuklarının olumsuz duygularını kontrol etmeyi öğretmekten çok, paylaşmayı ve yardım etmenin daha önemli olduğunu vurguladıkları kaydedilmiştir. Anneler kızları için ahlaki nedenler üzerinde, erkek çocukları için gelişimsel nedenlere yüklem yaptıkları görülmektedir.

Chaplin (2005) babaların; kızların boyun eğici, erkeklerin uyumsuz davranışlarına dikkat ettikleri ve bu dikkatin sonraki yıllarda kızların boyun eğici, erkeklerin ise uyumsuz davranışlarını arttırdığı saptanmıştır. Bu yüzden, sosyal becerilerle ruh sağlığının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yine, depresif kişilerin başkalarının mesajlarını daha olumsuz olarak değerlendirdikleri ve daha az işbirliği yaptıkları kaydedilmiştir. (Chaplin 2005 akt: Kapıkıran ve ark 2003: 2,3)

Erken çocukluk yıllarında kız çocuklar duyguları anlama, ifade etme, empatik davranma, olumsuz duyguları düzenleme becerilerini düzenlemede erkek çocuklara kıyasla daha ileri gelişim göstermektedir(Fivush 2006).

Wentzel ve Erdley (1993) olumlu sosyal davranışların kızlarda başkalarına saygı duymayla ilişkili olduğunu saptamışlardır. Anne-babaların çocuklarıyla ilişkilerinin sosyal beceri üzerindeki etkilerini saptamayı amaçlayan araştırmalara baktığımızda, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken çocuklarının cinsiyetine yönelik farklı tutumlar göstermeleri, çocuklarının sosyal becerilerini etkilediği görülmüştür (Wentzel ve Erdley 1993 akt: Hortaçsu 2003).

2.1.5. Yaşlara Göre Duygusal Düzenleme

Duygusal düzenlemenin gelişimine bakıldığında, çocukların dikkatlerini duygusal açıdan önemi olan uyaranlara yöneltmekte büyüdükçe seçici oldukları, rahatsız edici durumları haber veren ipuçlarının bilincine varıp önlem aldıkları, rahatsız edici ya da olumlu uyaranları ayırt edebilmek için başkalarından yardım istedikleri ve ilerleyen yaşla iki türden uyaranı ayırt ettikleri görülmektedir. Çocuklar kendi davranışlarının yol açacağı tepkileri büyüklerinin yüz ifadelerine bakarak önceden tahmin edebilmektedirler, bu da bazı davranışlarını ertelemelerine veya onların yerine başka seçenekleri kullanmalarına yol açabilir. (Dodge 1989 Akt: Hortaçsu 2003:147). Zamanla çocukların hem duygularını düzenlemek için kullandıkları yöntemlerin çeşidi hem de hangi durumda hangi yöntemi kullanabileceklerine ilişkin stratejileri artar(Hortaçsu, 2003:147).

2.1.5.1. Erken Çocukluk Döneminde Duygusal Düzenleme

Duyguların düzenlenebilmesi için ilk olarak bebeklerin kendi duygularının farkına varmaları ve hangi durumda ne hissettiklerini bilmeleri gerekmektedir.

Duygusal düzenleme becerileri bebeklik döneminde gelişmeye başlar. 4-6 aylık bebekler basit düzenleme stratejilerini kullanmaya başlar (Buss ve Goldsmith 1998, Rotbart ve Rueda 2005; akt. Kail 2007 s. 309). 6. aydan itibaren bebekler üzücü durumdan uzaklaşmayı yeniden nesnelere ve onları rahatsız eden durumdan uzak tutacak aktivitelere odaklanmayı öğrenir. 10-12 aydan itibaren “annesi giderken göz yaşlarına hakim olmaya çalışması” gibi bazı duygu engellemelerine duygusal tepki işaretleri de oluşur (Thompson 2008 s.435).

Bebekler içinde bulundukları duruma ayak uydurabilmek için duygularını düzenleyebilirler. Duygusal değişiklik anında parmaklarını emme, battaniyenin kenarını ısırma, gözlerini kapatma, başka yöne dönme, kulaklarını kapatma gibi düzenlemeler yaparak o an ki içinde bulundukları duygudan bir an olsun kendilerini uzaklaştırmaya çalışırlar. 16 aylık bir bebek annesi odadan ayrıldığında ağlar ve kapıyı açarak ona yönelmesini bekler. Annesinin o an için yanında olmayışı, üzüntü ve öfke duygularıyla tanışmasını sağlar. Annesinin sesini duyduğunda ağlamayı bıraktığı halde mırıldanma şeklinde sesler çıkarır. Çünkü hala istediği gibi annesi yanına gelmemiştir. Bebeklerin ağlamaları acıklı olması yanında onlar için bir güçtür. Cole’a göre duygusal düzenleme, olayların takibi ile gelişir. Bebek ağlamanın sonuç vermediği durumda ağlamanın şiddetini arttırarak büyük bir kızgınlıkla devam eder, kapıya yönelir, bunlar; görünen duygunun aktif değişimiyle birlikte bir duygusal düzenlemedir. (Eisenberg ve Spinrad 2004:334,335).

Axia ve Bonichini (1998) bebekler ile yaptıkları çalışmada bebeklerin; 3 aylık iken acı veren bir olay karşısında yoğun bir tepki gösterdiklerini, 5 ay civarında üzüntü ve şaşkınlık tepkilerini gösterdiklerini, 11 aylık olduklarında üzüntülerinin daha şiddetli hale geldiğini ve aynı zamanda öfkenin de görüldüğünü yani 18 aylık bebeklerin 3 tür duygu; üzüntü, öfke ve şaşkınlık duygularını sergilediklerini ortaya koymuştur (Axia ve Bonichini 1998:207).

2 yaşındaki bir çocuk karşısındaki kişinin başkası tarafından incitilmesi durumunda üzüldüğünü ya da hoşla giden bir hediye aldığında sevindiğini bilir.

Çocukların duyguları çeşitlenip çoğalırken, duygularını kontrol altına almaları beklenir. Genellikle korku ve üzüntülerini ağlayarak, üzgün üzgün bakarak, sarılarak ifade ederler; kızgınlıklarını vurarak, atarak, neşelerini ise gülümseyerek, kıkırdayarak ifade ederler. Dil gelişiminin hızıyla çocuk daha çok sözel ifade kullanır ve bu başkalarının içinde bulunduğu duygu durumunu anladığının bir göstergesidir (Cole 2001:413).

3-4 yaşlarında ise çocuklar duygularını düzenlemede değişik stratejiler geliştirirler, bu stratejiler

- vücut organlarıyla tepkide bulunarak(korktuğu anda gözlerini ya da kulaklarını kapatır
- kendi kendine konuşarak(annem yakında gelecek gibi sözlerle kendini telkin eder)
- dikkatini başka yöne kaydırarak (Berk 2005:363) görülmektedir.

2-6 yaşlar arasında kullandıkları stratejileri geliştirerek duygularını düzenlemeye devam ederler. Başkalarının davranışlarını ya da tepkilerini izleme bu konuda oldukça yardımcı olmaktadır. Bu yaşlarda görmekten o an için hoşlanmayacakları bir durumda gözlerini kapatabilir ya da başka yöne yönelebilir, arkadaşının çığlığına karşı hissettiği olumsuz duyguyu engellemek için elleriyle kulaklarını kapatabilir ve o an için durumu bu duyguyu kendilerinden uzak tutabilirler. Bu stratejiler bilişsel ve dil becerilerinin gelişimi ile farklılaşır artık kendilerini ve duygularını “seninle oynamak istemiyorum veya annem geri geleceğini söyledi” şeklinde cümleler ile düzenlerler.

Duyguları anlama yetisi, çocukların kendi duygularını ifade etmelerine, olaylar ve duygular arasında sıradan ilişkiler kurabilmeleri gibi dönütler elde edebilmelerine katkı sağlar. Ayrıca bu yeti, çelişkili durumlarla başa çıkmada güçlü bir silah olabilir (Denham ve ark 1994: Akt; Vithlani 2010 s. 11). 4-5 yaşındaki çocuk çoğu duygunun nedenini bilir. Yanındaki arkadaşının neden mutlu neden üzgün olduğu sorulduğunda “üzgün çünkü annesini özlemiş” gibi cümleler kullanır (Cole 2001:414).

Okulöncesi dönemdeki çocuklar sıklıkla duygusal düzenleme için dış desteğe ihtiyaç duyarlar; çocuğa bakım veren kişilerin desteği çocukların duygusal düzenleme stratejilerini en üst düzeyde etkili bir şekilde kullanmalarına fırsat verir. Ebeveynler, en sonunda çocukların kendi başlarına kullanabilecekleri bilişsel başa çıkma stratejilerinde

onlara yardımcı olurlar. Yetişkinler çocukların duygularını düzenlemelerinde yardımcı olmak için duygular ve olaylar arasında nedensel ilişki sürecini ve duygularını yeniden yapılandırarak ve tanımlayarak duygusal dil kullanırlar. Aynı zamanda ebeveynler, duygusal durumlar etrafında problem çözerken veya duygusal düzenleme için çocuğun çevresini oluştururken davranışsal baş etme stratejileri kullanırlar(Smithy ve Hart 2004).

Okulöncesi dönemdeki çocuklar daha özerk oldukça ve daha fazla işbirliği yapabilme becerisine sahip oldukça, kendilerine bakım verenlerin duygusal düzenleme çabalarına eşlik ederler aynı zamanda bir uyarandan kaçınmak veya uyarana uyum sağlamak ve dikkat etmek için bağımsız olarak çaba gösterirler (Grolnick, Bridges ve Connel 1996 akt: Smithy ve Hart 2004). Küçük çocuklar yavaşça duygunun düzenlenmesi çabaları ile kendi duyguları arasındaki ilişkileri görmeye başlarlar. Başa çıkma stratejilerine olan ihtiyaçları ve stratejileri kullanma ile ilgili farkındalıkları artar. Son olarak duyguların düzenlenmesindeki başarı veya başarısızlığı anlarlar veya belirli ortamlarda başa çıkma stratejilerini seçmede esneklik kazanırlar.

2.1.5.2. Orta Çocukluk Döneminde Düzenleme

Orta çocukluk döneminde çocuklar ; benlik koruma ve çoklu duygu (Genpp ve Hess 1986), olumlu sosyal davranışları (Haris 1989; Olthof, Meerum, Terwogt, Van 1987), duyguların sürecini ve karmaşık duyguları düzenlemeyi (Meerum, Terwogt ve Olthof 1989) ve sosyal duyguları (Nunner-Winkler ve Sodian 1988) içeren duygusal tepkilerdeki ince farklılıkları anlayabilirler (Butatko D., Daehler M.W.2003)

Orta çocukluk döneminde çocuklar zihinsel aktiviteleri daha anlamlı kullanırlar. 8 yaş dolaylarında olumlu duygu olumsuz duygu ayırımına varırlar. Örneğin istediği bir hediye karşılarındaki kişiden alan çocuk, teşekkür ederek çok sevindiğini ifade eder. 8-9 yaşlarında çocuk yetersizliği sonucunda öfkelenildiğini ve düş kırıklığına uğradığında üzüldüğünü fark eder. Böylece çocuklar başkalarının duygularını onların hareketlerinden ve yüz ifadelerinden anlayabilir.

Okul çağında çocuklarda temel duyguların yanında iki önemli duygu görülmektedir. Gurur ve suçluluk; ilköğretim birinci kademesinde olan çocuk okuldaki başarısı ile gurur duyar ya da suçluluk duyar. Bu yaşlarda çocukların sosyal yaşam

kurallarını daha iyi anlamlandırdıkları sosyal çevre içinde, içine düştükleri durum onları olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Örneğin arkadaşları içinde yemek yerken üzerinde döktüğü makarna onu o an için fazlasıyla olumsuz duyguya yönleltecektir. Bilişsel gelişim ve sosyal deneyimler çocukların farklı stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu yaşlarda çocuklar ağlamak, surat asmak ya da öfke yerine daha çok sözel ifadelerle düzenleme stratejilerini belirlerler. (Berk 2005:479)

Başarı ve başarısızlık duygularının ön planda olduğu bu dönemde çocuklar, akademik çalışmalarından dolayı çevreden gördükleri tepkiler olumlu ya da olumsuz duyguların oluşmasına neden olur. Örneğin başarısızlığın içsel ve değişmez olan yetenek eksikliğine yüklenmesi kontrolsüzlüğe neden olur. Bu da çocuğun kendine karşı düşük beklenti içerisinde olmasına ve başarma duygusundan uzaklaşmasına neden olur. Yapılan çalışmalar çocukların başarısızlık durumunda çaresizlik gösterdiklerini ortaya koymaktadır. (Kılıç ve Oral 2006:77). Akademik başarılarının yetersizliği ile ortaya çıkan öfke, kaygı ve utanma duygularının düzenleme eksikliği öğrenilmiş çaresizliğin temelidir ve öğrenilmiş çaresizlik te kaçınma tepkileri ve sonuçların olumsuz algılanması sonucu ortaya çıkmaktadır(Kılıç ve Oral 2006:78). “Ben zaten başarısızım” ile başlayan cümleler, çocuğun kendisini başarısız görmesiyle birlikte bu durumun çaba gerektirmeyen bir süreç olduğunu ve her ne yaparsa yapsın durumun olumlu yönde değişmeyeceğine inanmasına ve mutsuzluk durumunun devam etmesine neden olmaktadır.

Küçük yaşlarda ve okul çağında görülen öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili araştırmalarda küçük çocuklarda da başarısızlık durumlarında çaresizlik davranışlarının ortaya çıkabildiği gözlenmiştir. Bu çaresizlik yaşantısı duygusal bilişsel ve davranışsal yansımalarıyla başta depresyon olmak üzere psikiyatrik sorunların çıkmasına neden olabilmekte ve öz düzenlemeyi olumsuz etkilemektedir (Kılıç ve Oral 2006:76).

2.1.5.3. Ergenlik Döneminde Düzenleme

Ergenlik dönemi insan yaşamında kritik dönemlerden biridir. Hormonal, bilişsel, fiziksel değişimlerin dışında duygularda bir yoğunluk görülmektedir. Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Her birey gibi ergenlerin de duyguları değişmektedir. Çocukluk dönemindeki duygu durumu ile ergenlikteki duygu durumu arasındaki en büyük fark; ergenlik döneminde duyguların daha yoğun

yaşanması, daha açık davranışlarla ve anında ifade edilmesidir. Buna karşılık duygular ergenlik döneminde daha fazla gizlenip maskelenir. Yapılan çalışmalar; ergenlerin duygusal deneyimlerinin çocuklara ve yetişkinlere kıyasla daha güçlü olduğunu belirtmektedir. Ergenler fiziksel, psikolojik sosyal transfer ile yüksek deneyimlerini duygularında ortaya çıkarır. Bunun dışında ergenlerin bilişsel, hormonal ve sinirsel sistemleri, düzenlemenin temelini oluşturur.

Erikson'un kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası döneminde bulunan ergenler kendileri ile ilgili pek çok soruyu çözmeye çalışırlar. Bu süreçte içinde bulundukları sosyal çevreden aldıkları tepkiler ve istekleri ile sosyal yaşama uyum becerilerini geliştirirler. Akademik yaşamda gösterdikleri başarı ya da başarısızlık, sosyal çevre edinme ya da edinememe kaygısı, ergenlik depresyonu, kendisi ve başkalarıyla çatışma ergenliğin duygularını yönlendirmesine ve şekillendirmesine yardımcı olur. Örneğin başarı gösteremediğini düşündüğü matematik dersi için yeni öğrenme stratejileri geliştirecektir.

Purdie ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada 214 ergen ve ergen ailesi ile çalışmış, ergenlerin duygusal öz düzenleme becerilerini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda ergenlerin akademik ve akademik olmayan duygusal düzenlemeleri arasında korelasyon olduğunu ve ailelerin içerik, özerklik algılayışı ve ergenin davranışları karşısındaki onayının ergenlerin kendilerini algılayışında etkisi olduğu ortaya koymuşlardır (Purdie 2004:663).

Başkalarının kendisini anlamadığı düşüncesi ergenliğin umutsuzluğa ve yalnızlığa itebilmektedir. Bu durumda ergen kendisini ya tamamen içine kapanma, öğrenilmiş çaresizlik gibi olumsuz duygularını pekiştirecek ya da sosyal aktivitelere katılma, ilgisini başka yöne kaydırma gibi düzenlemelerde buluncaktır.

Ergenler duygularında ani çıkışlar, hızlı değişimler ile duygularının yoğunlunu heyecanlarına yansıtmaktadırlar. Söylenen bir söz ergenliğin hemen kızdırıp karşılık vermesine neden olabilir ve bu tek başına korku yaratan bir durumdur. Çünkü ergen başkaları tarafından aciz, korkak olarak algılanacağını düşünür.

Bu dönemde duyguların ifadesi geçmiş yaşantılara da bağlıdır. Yaptığı davranışlarda sevgi ve kabul görerek büyüyen ergen, dış dünyanın zorluklarına daha kolay alışmaktadır.

Olumsuz duygularıyla başa çıkmada ergene rehberlik kişinin yoksunluğu ergende depresyona hatta intihara neden olmaktadır. Sosyal destek sistemlerindeki yetersizlik gencin yalnızlık duygusunu, anksiyetesini, düşük benlik saygısını, ret edilmişlik ve ümitsizlik duygularını yoğunlaştırmaktadır. Ümitsizlik gibi duyguları gencin problemlerle baş etme ve çözme yeteneklerini azaltarak intihar riskini arttırmaktadır. Ergenler sosyal uyumsuzluklarını ya dürtüsel davranışlar göstererek ya da hayal güçlerini kullanarak çözmeye çalışmaktadırlar.

Ergen kişinin yaşamında çok önemli bir yer tutan arkadaş ilişkilerindeki aksaklıkların bu dönemde tetikleyici olabileceği bildirilmiştir. İntihar davranışı gösteren kızların daha çok erkek arkadaş kaybı ve okul değişikliklerinden, erkeklerin ise daha çok aile içindeki saldırgan tutumlardan etkilendikleri saptanmıştır. Ergenlik dönemindeki pek çok intihar girişimi dürtüsel özellik gösterebilir ve hayatı pek az tehdit edebilir. Çoğu zaman asıl motivasyon başkalarını etkilemek, dikkat çekmek, sevgi ve nefreti iletmek ya da hoşnutsuz bir durumdan kaçmaktır. (Aktepe ve ark. 2005:95)

Garnefski ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada ergenlerin içsel ve dışsal kaynaklı problemleri ve duyguları düzenleme becerilerini araştırmak amacıyla 12-18 yaşları arasında 271 ergen ile çalışmıştır. Araştırmada, içsel kaynaklı problem, dışsal kaynaklı problem, hem içsel hem dışsal kaynaklı problem yaşayan ve normal duygusal süreç geçiren kontrol grubu oluşturulmuş ve grupların kendi öz bilişsel - duygusal düzenleme stratejileri karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda içsel kaynaklı problem yaşayan öğrencilerin bilişsel duygusal düzenleme becerilerinde, kendilerini suçlamada ve dalgın olmada diğer gruplara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. (Garnefski ve ark.2005:619)

Silk ve arkadaşları (2003) ergenlerin duygusal düzenleme ve yargılama becerilerini araştırmak amacıyla ortalama 12-15 yaşında 152 ergen ile çalışmıştır. Ergenler araştırma için uygulanan ölçekler ile becerilerini rapor etmişlerdir. Araştırma sonucunda daha yoğun duygular yaşayan ergenlerin düzenleme becerilerinde daha

başarısız oldukları ve reddetme, gönülsüzlük gibi tutarsız duygulara sahip oldukları, depresif semptomlarda ve problem davranışlarda duygusal düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları görülmüştür. (Silk ve ark. 2003:1869)

2. 2. EMPATİ

2.2.1 Empati ve Tanımı:

Aile içi ilişkiler ve iletişimde önemli olan unsurlardan biri empati becerisidir. Empati kavramı ile ilgili pek çok tanım yapılmıştır.

Rogers’a göre empati, bir kişinin belli bir duruma ilişkin olarak, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir(Dökmen, 2008:157).

Başka bir kaynakta empati, birisinin hislerini sezmek, düşüncelerini, güdülerini isteyerek anlamaktır. (Cotton, 2001). Diğer kişinin rahatlamasını beraberinde getiren, diğer kişi odaklı duygusal cevap olarak tanımlanmıştır. (Schultz, 2001)

Empatinin içeriğini duygusal ve bilişsel olarak açıklamak mümkündür. Bu noktada empatinin tanımı hem duygusal hem de bilişsel olarak yapılacak olursa; Duygusal empati, diğer kişinin hislerine sempati ile yaklaşarak, onun hisleri ile derin bir şekilde ilişki kurmaktır. Bilişsel empati ise, bir kişinin diğer kişinin hislerini deneyimlemeksizin, onun hislerini tanıyabilme yeteneğidir. (Guttman, 2001)

Eisenberg ve Lennon (1983 s.100) empatiyi “başkalarının duygusal hallerine sevecen ve duygusal yaklaşım” olarak tanımlamıştır. Yine empati, bir insanın kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması olarak tanımlanmaktadır. (Dökmen, 1997)

Empatik iletişim için ön şart empatik dinlemedir. Empatik dinleme, kişiyi anlamak onun temel yaşam paradigmalarına (algı düzeylerine) ulaşmak amacıyla kullanılan aktif dinlemedir (Cüceloğlu 1996). Ancak sadece dinlemek ve karşıdaki kişinin ne hissettiğini anlamak yeterli değildir. Empatik iletişimin gerçekleşmesi için aşağıdaki üç aşamanın gerçekleşmesi gerekmektedir:

- Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir ifadeyle, empati kurmak isteyen kişi karşısındaki algılanıp anlam verilen alanına girmesi gereklidir. Her insan gerek kendisini gerekse çevresini, kendine özgü bir biçimde algılar. Bu algısal yaşantı öznel, kişiye özgüdür. Yani her insan dünyaya kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar. Bir insanı anlamak için, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmak, olayları onun gibi algılamak ve yaşayabilmek gerekmektedir. Karşıdaki kişinin rolüne girerek empati kurulduğunda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalınmalı, daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerine geçilebilmelidir. Aksi halde başarılı empati kurulmuş sayılmaz.
- Empati kurabilmek için, karşıdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamak gereklidir. Karşıdaki kişinin yalnızca duygularını ya da düşüncelerini anlamak yeterli değildir.
- Empatik iletişimde son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşısındaki kişiye iletilmesidir. Karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini tam olarak anlaşılabile, eğer anladığını ona ifade etmezse empati kurma sürecini tamamlamış sayılmaz (Dökmen 2008, Cüceloğlu 2002).

2.2.3 Empatinin sınıflandırılması

Dökmen (1988) yaptığı çalışmalarda aşamalı empati sınıflamasını ortaya koymuştur. Aşamalı empati sınıflaması, sen basamağı, ben basamağı, onlar basamağı olmak üzere üç basamaktan oluşmaktadır. Bu basamakların her birisi kendi içerisinde “düşünce” ve “duygu” olmak üzere iki alt basamaktan oluşmaktadır.

Sen basamağı		Senin sorunların karşısında sen ne düşünüyor ve hissediyorsun?
Ben basamağı		Senin sorunların karşısında ben ne hissediyor ve düşünüyorum?
Onlar basamağı	Senin sorunların karşısında onlar(toplum) ne hissediyor ve düşünüyor?	

Onlar Basamağı :Bu basmakta tepki veren bir kişi, karşısındaki bireyin kendisine anlattığı sorun üzerinde yoğunlaşmaz, sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine dikkat etmez; bu soruna yönelik kendi duygu ve düşüncelerinden de söz etmez ve o ortamda bulunmayan üçüncü şahısların (toplumun) düşüncelerini dile getirir. bu basamakta tepki veren kişi, bir takım genellemeler yapar, atasözleri kullanır.

Ben Basamağı:Bu basamakta empatik tepki veren kişi, ben-merkezcidir; kendisine sorunu ileten bireyin duygu ve düşüncelerine eğilmez, sorun sahibini eleştirir, ona akıl verir, bazen de kişiyi sorunuyla baş başa bırakıp kendinden söz etmeye başlar.

Sen Basamağı:Bu basamakta empatik tepki veren kişi, kendisine sorunu ileten kişinin rolüne girer, olaylara o kişinin bakış açısıyla bakar.Yani kendisine iletilen sorun karşısında, toplumun ya da kendisinin düşüncelerini dile getirmez, doğrudan doğruya sıkıntılı bireyin duygu ve düşüncelerine odaklanarak o kişinin ne düşündüğünü ve ne hissettiğini anlamaya başlar.

Bu basamaklar on altı basamağa ayrılmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- **Senin problemin karşısında başkaları ne düşünür, ne hisseder? :** Genellemeler, toplum görüşleri, atasözleri ve değer yargıları ile tepki verilir.

- **Eleştiri:** Dinleyen kişi, sorunu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir, yargılar.

- **Akıl verme:** Karşıdaki kişiye akıl verir ona ne yapması gerektiğini söyler.

- **Teşhis:** Anlatılan soruna ya da sorunu anlatan kişiye teşhis koyar.

- **Bende de var:** Kendisine anlatılan sorunun benzerinin kendisinde de olduğunu söyleyip kendi derdini anlatmaya başlar.

- **Benim duygularım:** Dinlediği sorun karşısında kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder; örneğin: üzüldüm ya da sevindim der

- **Destekleme:** Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını, onu desteklediğini belirtir.

- **Soruna eğilme:** Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler ve konuya ilişkin sorular sorar.

- **Tekrarlama:** Kendisine iletilen sorunu, gerektiğinde sorun sahibinin kullandığı bazı sözcüklere de yer vererek özetler; yani dinlediği mesajı kaynağına yansıtmış olur.

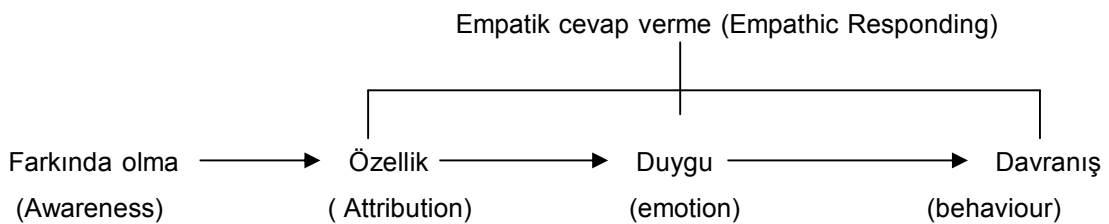
- **Derin Duyguları Anlama:** Empati kuran kişi kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak, onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği duygularını ve onlara eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.

Yukarıdaki alt basamaklardan ilk olanı, Onlar Basamağı, 2,3,4,5 ve 6. basamaklar Ben Basamağı ve 7,8,9 ve 10. basamak Sen Basamağı'na ilişkindir. En düşük empatik tepki onlar basamağında görülmektedir. Gerçek empati becerisi sen basamağında söz konusudur(Dökmen 2008: 174-176).

2.2.4 Annenin Empatik Eğilimi ve Duygusal Düzenleme

Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararı olan bir etkinlik değildir. Empati kuran kişi için de önemlidir. Empatik becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden diğer insanlara yardım eden kişilerin, çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar(Dökmen 2008, 169). Empati ile ilgili pek çok alanda çalışma yapılmış ve insan ilişkilerinde empatinin önemi vurgulanmıştır.

Kilpatrick (2006) aile empatisini açıklamada; ailenin çocukların duygusal sinyallerini fark etmesi, sinyallere uyum sağlaması ve sinyalleri değerlendirerek çocuk odaklı olumlu hislerle çocuğa yararlı tepki vermesi davranışlarını bütünleştirmiştir.



Kilpatrick (2006) yukarıdaki modelinde gösterdiği gibi; aile önce çocuğun duygu durumunun farkına varmaktadır ve durumun özelliğine göre kendi duygu durumunu oluşturmakta ve bu duygu durumu çocuğa olan davranışını etkilemektedir(Kilpatrick 2006).

Aile bireylerinin birbirlerini anlamaya çalışması olaylar karşısında birbirlerine destek olması aileyi birbirine bağlayan unsurlardan biridir. Ana-babanın çocukla ilişkilerinde en önemli psikolojik öge empatidir. Annelik empatisi içgüdüsel sezgileri de içerir ve annenin, çocuğunun ne yapmak istediğini anlayabilmesini sağlar (Geçtan 1993). Murray (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya göre kadınlar erkeklere göre empati kurmada daha başarılıdırlar. Bununla birlikte erkekler de eğitim alma yolu ile empati kurmada kadınlar kadar başarılı olabilirler. Başka bir araştırmada-özellikle de duygusal olarak - empati kurmada kadınlar daha başarılıdırlar. Yine aynı araştırmaya göre gençler çocuklara göre, yetişkinler ise gençlere göre empati kurmada daha başarılıdırlar. (Cotton, 2001)

Eşler, kardeşler, aile ve çocuk arasındaki iletişimin artmasıyla bireyler kendilerini değerli hisseder ve diğer kişilere verdiği değeri göstermeyi öğrenir. Çocuğun kendisinin ve başkalarının duygularını anlaması, duygularını ifade etmesi ve duygularını düzenlemeyi öğrenmesi sürecinde ailenin tutum ve davranışları çok önemlidir. Koestner ve arkadaşları (1999) yaptıkları çalışmaya göre, meraklarına anne babalarından karşılık bulan çocukların, yetişkin olduklarında, aynı ortamda yetişmeyenlere oranla daha yüksek empatik ilgiye sahip oldukları görülmektedir (Dökmen 2008, 170).

Duygu durumu halinde çocuğa verilen empatik cevaplar; çocuğun

- Duygularını ve ihtiyaçlarını empatik olarak yansıtmı,
- Duygusal durumunu tanımlama ve ifade etme
- İletişim becerileri aracılığı ile kişiler arası ilişkilerde kendini kontrol etme ve kendini tarif etme becerilerinin gelişimine yardımcı olur.

Annenin kendi duygusal deneyimlerini kabul etmesi ve değer vermesi, becerilerini öğrenmesine yardımcı olmasının yanı sıra öfke, korku, sinir gibi olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların alması ile olumsuz duyguların daha az tehditkar olmasına ve

aşırı duygu yüklenmesinin engellenmesine yardımcı olur (Paivio, Laurent, 2001:218, 219).

Yapılan araştırmalar, empati becerisi yüksek annelerin çocuklarının, düşük düzeyde empati becerisine sahip annelerin çocuklarına göre, duygusal açıdan daha tepkisel olduklarını ortaya konmuştur. Ayrıca bu çocukların zor durumdaki kişilere yardım etmeye daha istekli davrandıkları gözlenmektedir (Barnett 1990). Diğer insanların duygusal durumlarına karşı gösterilen bireysel tepkilerdeki farklılık, ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri tutumlardan, çocukların kendilerine model aldıkları anne, baba ve diğer yakın çevredeki bireylerden kaynaklanabilir. Empati becerisinin gelişiminde ebeveynin çocuk yetiştirme tutumunun, çocuk bakım hizmetlerinde özellikle çocuğa bakan kişinin ses tonunun, yüz ifadesinin, çocuğa dokunmasının getireceği bazı farklılıklar büyük rol oynamaktadır. Empatik ebeveynlerin çocuklarının, empati beceri düzeyleri daha düşük olan ebeveynlerin çocuklarından daha empatik olduğu gözlenmektedir (Eisenberg 1982, Barnett 1990, Koestner *ve ark.* 1990).

Ceyhan (1993), annelerin, babaların empatik eğilim düzeyleri üzerinde bazı değişkenlerin etkisinin belirlenmesi amacı ile yaptığı araştırmasında, 384 ortaokul öğrencisinin anne ve babalarına “Empatik Eğilim Ölçeği” uygulamıştır. Araştırma sonucunda, evlenmeden önce sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerden gelen bireylerin, düşük olanlara; kendi annelerin, babalarının birbiriyle ilişkisi iyi olanların, kötü olanlara; kendi annelerin, babalarının tutumları demokratik olanların, ilgisiz ve otoriter olanlara; kendilerini çok sakın hisseden annelerin ve babaların, çok öfkeli hissedenlere; çevreleriyle ilişkilerinde kendilerini güvenli hisseden annelerin, babaların, hissetmeyenlere; bir ilişkiyi başlatma ve sürdürme gibi sosyal becerileri yeterli derecede olan anne babaların, yetersiz olanlara göre empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Doğum sırası açısından annelerin, babaların empatik eğilim düzeyleri arasında önemli bir farklılık olmadığı; annelerin empatik eğilim düzeylerinin babalardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Eisenberg ve Mc Wolly (1993), annelerin ve çocukların empati ile ilgili özellikleri ve sosyalleşme durumlarını görmek amacıyla 16 kız çocuk ve 16 erkek çocuğun sempati, kişisel üzüntü ve bilişsel görüş açısı ile annelerinin çocuk yetiştirme

uygulamaları arasındaki ilişkiyi, sekiz yıllık bir süre boyunca incelenmişlerdir. Sonuç olarak, annelerin olumlu duygusal iletişim ve uygun bağımsızlık araştırmaları ile çocukların görüş açısı ve anne görüş açısı arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Cinsiyetler arası farka rastlanmamıştır.

ANNE TUTUMU

2.2.3. Anne Tutumu Ve Duygusal Düzenleme

Çocukların, duyguları ortaya çıkartan durumlarda ve davranışlarını kontrol etme yetisinde fizyoloji rol oynasa da, çocukların gelişimini dış/çevresel faktörler de etkiler. Araştırmanın büyük bir çoğunluğunda odak noktası olan merkezi dış etken, çocuklarla anneleri arasındaki etkileşimin kalitesidir.

Anne çocuğunu büyütürken koruyup, besleyip olgunlaştırırken doğasındaki sevgi içgüdüleriyle hareket eder. Anne ile bebek arasında tamamen özel bir ilişki vardır. Anne çocuk için bir takım deneyimler oluşturur. Çocuk bu deneyimlerle hayata uyum sağlamayı öğrenir (Bıçakçı, 2004, s.12). Bebekler anne yardımı olmadan kendi duygu durumlarını kontrol edemedikleri için anne desteği ve esnek karşılık verme, bebeklerin duygu kontrolünün gelişiminde önemlidir (Calkins and Fox, 2002; Sroufe, 2000). İlk yılın sonunda bebekler; korktuklarında, merak ettiklerinde ya da kızdıklarında annelerine sinyaller verirler yine de bu sinyalleri doğru bir şekilde anlamak ve uygun tepkiler göstermek annenin sorumluluğundadır (Calkins ve Hill, 2007). Anneler bebeğin sinyallerini okumayı öğrendikçe, bebeğin yaşayacağı stres ve uyarının miktarını kontrol edebilirler ve çocuklara duygu kontrolü eğitimini sağlayan olumlu bir yolla duygu yüklü durumlara maruz kalmayı yavaşça arttırabilirler (Sroufe, 2000). Bundan yola çıkılarak çocuğun sağlıklı duygusal gelişiminde annenin büyük rol oynadığı, anne ile çocuğun birbirini karşılıklı olarak uyardığı dolayısıyla uyumlu tepkilerin ortaya çıktığı söylenebilir.

Aile çocuk ilişkisinin tamamlayıcı doğası çocukların duygusal yeterliliklerine 4 açıdan etki eder.

1. Anne çocuğun kaygılı, stresli anlarında ilk bağlanma figürüdür. Anneleriyle güvenli bağlanma gösteremeyen çocuklar okul öncesi yıllarda daha fazla kırgınlık ve düşmanlık duygusu gösterebilirler(Mulder, Denham, Schmidt ve Mitchell 2000 akt: Smithy ve Hart 2004).
2. Anne babalar deneyimli yetişkinlerdir. Çocuklarının duygusal davranışlarına model olabilirler ve çocuklarının dillerinden çok şey öğrenebilirler(Denham 1998, Eisenber, Cumberland, Spinrad 1991 akt: Smithy ve Hart 2004). Duygusal düzenleme becerilerinde daha deneyimli bireyler olarak aile çocuklarına; duygusal olayların tahminini, sözel olarak duygusal deneyimleri öğretirler ve bu çocukların ileriki yaşamlarında ahlaki duyarlılığı ve duygusal anlayışlarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu süreç içinde empati kurma, duyguların nedenleri ve sonuçlarını açıklama, duygulara verilen tepkiler hakkında konuşmak oldukça önemlidir (Garner, Jonesi Gaddy ve Rennie 1997; Kochanoff, Denham ve Caswell 1998 akt. Smithy ve Hart 2004).
3. Anne baba çocuklarına “büyüklere karşı saygılı olma” gibi kültürel değerleri öğretir ve bunlar hakkındaki yaşantılarını paylaşır(Hoschscilld 1993; Joshi ve McLean 1994; Saarni 1999; Weber 1996 akt. Smithy ve Hart 2004).
4. Anne baba çocuklarının duygusal yeterliliğinde olumsuz etkilere sahiptir. Örneğin yetiştirme tutumu ya da empatisi çocuğunun duygu durumunu anlamada engel olarak görülebilir (Smithy ve Hart 2004).

Duyguların sosyalleşmesinde farklı aileler farklı hedefler olarak görülmektedir. Çünkü, bazı aileler özellikle olumsuz duyguların ya da ifade edilmeyen duyguların kontrol edilebileceğine inanırlar. Bu aileler çocuklarının olumsuz duygularını reddetmeye, azaltmaya, yok etmeye ve önüne geçmeye çalışırlar. Başka aileler ise hoşagiden duygulara odaklanarak, duyguları daha kabul edilebilir hale getirmeye çalışırlar. Bu aileler çocuklarının duygu durumları karşısında daha destekleyici bir tutum sergilerler. Ayrıca ailenin kendi duyguları karşısındaki tutumu da bu alanda çeşitlilik

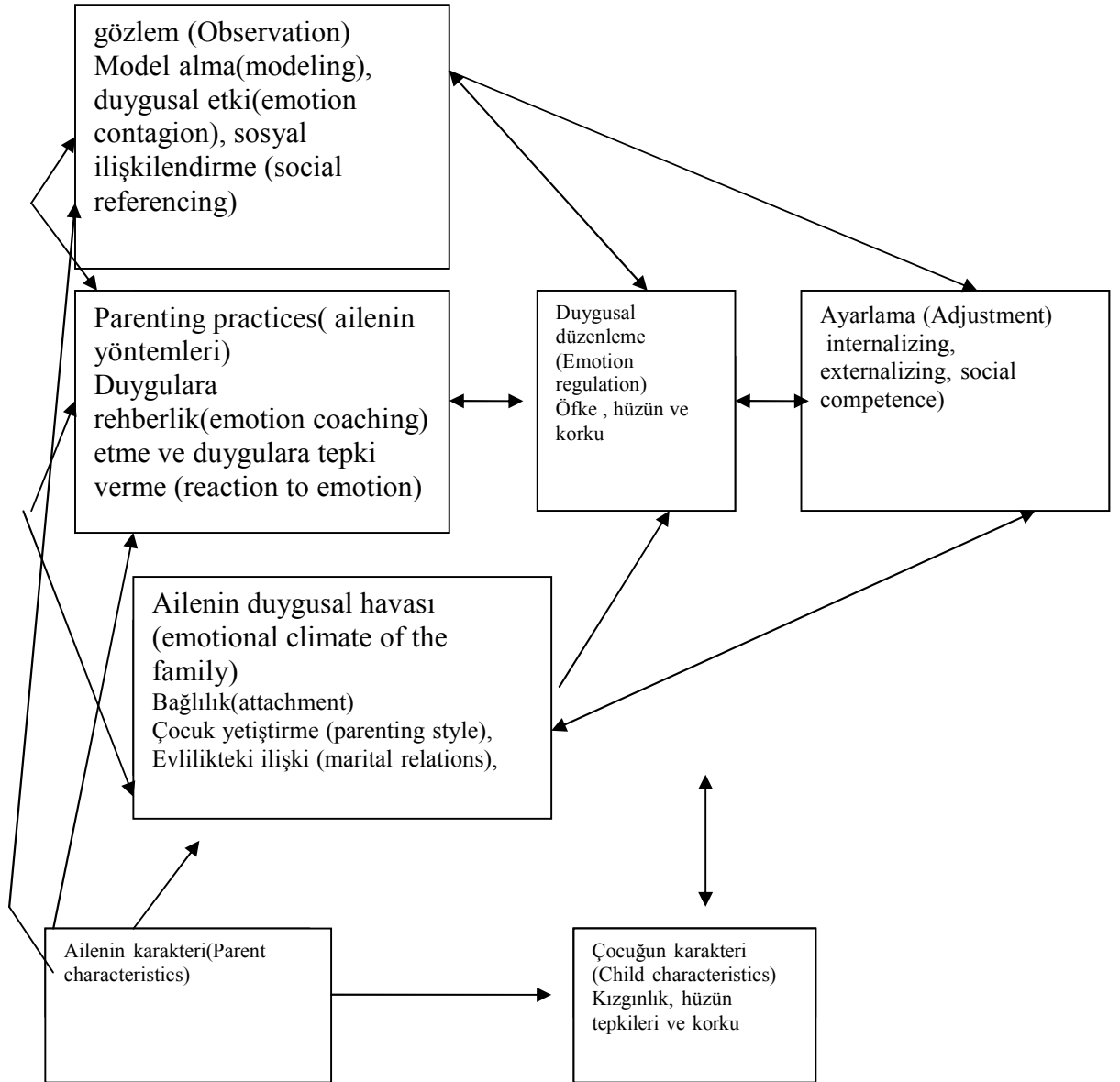
yaratır. Örneğin bazı aileler kızgınlık korku gibi olumsuz görülen duyguları belli etmemeye çalışırken, bazı aileler duyguları rahatça ifade eder ve duyguları hakkında konuşurlar(Eisenberg ve ark 1998).

Ailenin karakteri sadece çocuğa tutumunu etkilemekle kalmayıp çocuğun duygusal düzenleme ve başa çıkma becerilerini de etkilemekte, stratejilerini duruma göre yumuşatmalarına yardımcı olmaktadır.(Eisenberg ve Valiente 2004: 321).

Eisenberg, Cumberland ve Spinrad (1998) yaptıkları çalışmada; duyguların sosyalleşmesinin çocuk ile aile arasındaki iletişimin ilişkisini açıklamak için geliştirdikleri “Heuristic Model”(sezgisel model) de a.) çocuğun karakteri(yaş, cinsiyet, mizaç), b.) ailenin karakteri(cinsiyet, aile tutumu, kişilik, duygusal düzenleme ile ilgili inanış ve tutumlar), c.) kültürel faktörler, d.) ailenin durumu (parent context) olarak 4 temel maddenin ailenin duygusal düzenleme ile ilgili davranışlarını etkilediği (*çocukların duyguları karşısında tepkileri, duygular hakkında tartışması,*) ve ailenin davranışlarının çocukların duygusal yaşantılarını (child’s arousal and child outcomes) etkilediğini belirtmektedir. Örneğin; ceza uygulayan sert aile tutumu çocukta korku, kızgınlık, sert tepki verme davranışlarını ortaya çıkarırken, destekleyici aile tutumu karşısında çocukların tepkileri bu şekilde sert olmamaktadır. Buna ek olarak ailenin duygular karşısındaki olumsuz tepkileri çocuğun duygusal yaşantısını (child’s arousal and child outcomes) olumsuz yönde etkilemektedir (Eisenberg ve ark.1998).

Morris ve arkadaşları (2007) da yaptıkları çalışmada “Ailenin çocuğun duygu düzenlemesine etkisini gösteren üç parçalı model örneği” ile aile çocuk ve duygusal düzenleme arasındaki ilişkiyi daha açık olarak göstermektedir.

Ailenin Çocuğun Duygu Düzenlemesine Etkisini Gösteren Üç Parçalı Model Örneği



Bu model incelendiğinde; duygusal düzenlemeye etki eden ve birbiriyle ilişkili 3 temel nokta dikkatimizi çekmektedir.

1. Çocuğun çevresi ile ilgili olan gözlem, model alma, sosyal ilişkilendirme becerileri (Çocuk, ailenin yaşantısını olaylar karşısındaki tepkilerini gözlemler, sosyal ilişkilerinde ve duygusal bağlamda ailesinin davranışlarını model alır).
2. Ailenin tutumu, duyguları ifadesi, tepkileri ve duygularla başa çıkmada çocuğuna rehberliği,
3. Ailenin genel havası yani aile içi ilişkiler, çocuk yetiştirme tutumu ve bireylerin birbirine bağlılığı,

Bu 3 temel maddenin yanı sıra ailenin ve çocuğun karakteri de duygusal düzenleme becerilerini etkileyen etmenler arasında yer alır (Morris ve ark. 2007)

Yukarıdaki modelden yola çıkılarak duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde aile çocuk arasındaki ilişkinin birbirini etkilediği, özellikle ailenin çocuk yetiştirme tutumunun ve duygulara rehberliğinin duygusal düzenleme ve ayarlama becerileri arasında kuvvetli bir bağ oluşturduğu söylenebilir. Denham, Zoller ve Couchoud (1994) yaptıkları çalışmada çocuklarına olumlu davranan annelerin çocuklarının duygusal olarak daha olumlu oldukları, bununla ilişkili olarak Gottman ve arkadaşları (1997) yaptıkları çalışmada annelerini olumlu olarak algılayan çocukların duyguları anlamada, sosyal ilişkilerini geliştirmede daha istekli oldukları belirtmişlerdir(Smithy 2004).

Anne baba çocuğun duygusal ifadelerine ve davranışlarına anlayışlı, dışlayıcı, gözden düşürücü, cezalandırıcı ya da göz ardı edici şekilde birçok yolla tepki verebilir. Destek verici ve yapıcı tepkiler küçük çocukta daha yapıcı ve uygulanabilir duygusal düzenleme stratejilerinin gelişimine yardımcı olurken cezalandırıcı, eleştirici ya da göz ardı edici tepkiler çocuğun duygusal düzenleme beceri gelişimini farklı yollarla bozmaktadır(Thompson 2008).

Eisenberg, Fabes, ve Murphy (1996), çocukların olumsuz duygularına verilen olumsuz tepkilerin, kontrol edilemeyen davranışın olasılığını arttırarak duygu gösterimi durumlarında çocuktaki uyarının şiddetlenmesi ve sürdürülmesi muhtemelliğini ileri sürmüşlerdir. Örneğin, okul öncesi dönemdeki çocuklar için yapılan başka bir araştırmada, çocuğun olumsuz duygularına ailenin cezalandırıcı yaklaşımı çekingenlik (duygusal olarak uyarılmış bir durumda başa çıkmak yerine kaçınmak) ve uygun olmayan duygu kontrolü stratejileri ile ilişkilendirilmiştir (Eisenberg, Fabes, Carlo, ve Troyer, 1992).

Strayer ve Roberts (2004); Denham ve Kochanoff (2002) yaptıkları çalışmalarda anne teşviki ve desteğinin, çocuğun duyusal gelişimi ve sosyal etkileşimleri açısından önemli olduğu belirtilmiştir. Bunlara ek olarak O'Neal ve Magai, (2005) Duygulara daha az kabullenici aile dönütlerini, çocuklarda duyusal zorluklar ve /akıl hastalıklarıyla ilişkilendirmişlerdir. Bir başka çalışmada ise çocuklarının duygularını göz ardı eden ailelerin çocuklarının daha üzgün ve korku dolu oldukları belirtilmiştir (Denham, 2007). Hatta, aileler çocuklarına kızgın bir şekilde yanıt verdiğinde,

çocuklarda daha fazla duyuşsal davranış problemlerine rastlandığı ifade edilmektedir (Denham ve ark. 2002).

Sonuç olarak; duygusal düzenlemenin biyolojik ve bireysel etkileyici unsurlarının yanı sıra çocuk ile arasında özel bir olduğu düşünölen anne önemli bir dış etkindir. Anne doğumundan itibaren yanında olduğu çocuğunun içinde bulunduğu olumlu duygu durumunu sürdürmesine ya da olumsuz duygu durumuyla baş etmesine yardımcı olarak, çocuğun yeni düzenleme stratejileri geliştirmesine ve bağımsız bir düzenleyici olmasına yardımcı olmaktadır.

2.2.4 Anne Tutumu ve Empati

Araştırmacılar annelerin çocuk yetiştirme uygulamaları ile çocuklarda empati duyguları, anlayış ve sosyal davranış gelişimi arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu uygulamalar sonucunda;

- Çocukların davranışlarına daha cevap verici, cezalandırıcı olmayan annelerin çocukları daha sevecen, bilişsel empati ile daha sosyal davranışlar sergileyen çocuklardır (Eisenber, Lennon ve Roth 1983; Eisenberg ve Mussen 1978; Kestenbaum ve King 1979 akt. Cotton 2001),
- Başkalarına karşı davranışların, nazik olmanın sebep ve sonuçları hakkında konuşan annelerin bu davranışlarının empati ve sosyalliğe yönelik davranışların sergilenmesinde yönlendiricidir (Clarke 1984; Kohn 1991;Ladd, Lange ve Stemmel 1983; Zahn-Waxler, Radge-Yarrow ve King 1979 akt. Cotton 2001),
- Anne babaların çocuklarına ve diğer kişilere karşı empatik ve özen gösterici davranış modeli , çocukların sosyalliğe yönelik davranış ve yaklaşımlarının gelişmesi ile ilişkilidir((Eisenberg-Berg and Mussen 1978; Kohn 1991; McDevitt, Lennon, and Kopriva 1991; and Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, and King 1979 **akt.** Cotton 2001).
- Çocuklar başkalarını incittiğinde, araştırmacılar bu davranışın zararları konusunda açıklamalar yapılmasına ve düzeltilmelerin nasıl yapılacağı ile ilgili önerilerin sağlanmasına teşvik eder (Kohn 1991; and Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, and King 1979 akt. Cotton 2001).
- Okul çağındaki çocuklarını duygu ve problemleri hakkında konuşmaya teşvik eden ailelerin bu tutumu, çocuklardaki empati gelişimiyle pozitif olarak ilişkilidir (Clarke 1984 akt. Cotton 2001).

Araştırmacılar empati ile negatif ilişkili çocuk yetiştirme tutumlarını saptamışlardır.

- Çocukların davranışlarını değiştirmeye/iyileştirmeye yönelik tehdit veya fiziksel cezalandırmalar, zarar vericidir (Clarke 1984; Eisenberg-Berg and Mussen 1978; Kohn 1991; and Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, and King 1979 akt. Cotton 2001).
- Çocukların duygusal ihtiyaçlarına ailenin tutarsız ve red tutumu, çocuk açısından düşük empati düzeyi ile ilişkilidir (Kestenbaum, Farber, and Sroufe 1989 akt. Cotton 2001).
- Babaların annelere fiziksel olarak kötü davranışta bulunduğu ailelerdeki çocuklar, düşük düzeyde empatiye sahiptirler. Bu çocuklar, diğer kişilerin duygusal durumlarını anlayamazlar ve gerektiği gibi cevap veremezler (Hinchey and Gavelek 1982 akt. Cotton 2001).
- Çocukların davranışlarını iyileştirmek için gereksiz ödül verilmesi ters tepkiye sebep olan bir davranıştır (Kohn 1991 akt. Cotton 2001)

2.4 Araştırma İle İlgili Yurtdışında ve Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

2.4.1 Duygusal Düzenleme İle İlgili Araştırmalar

Blair, Denham, Kochanoff ve Whipple (2004) yaptıkları çalışmada mizaç stillerinin ve duygusal stresle başa çıkma stratejilerinin, okul öncesi çocuklarının sosyal başarısının gelişimine ve davranış bozukluklarına katkısı araştırmışlardır. Araştırmayı ortalama 44 aylık 80 kız ve 73 erkek çocukla yapmışlardır. Prososyal davranış gelişiminde duyguyla başa çıkma yeteneğinin, mizaçtan daha önemli olduğu ortaya çıkarılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; pasif başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, küçük çocuklarda uyumsuz davranışların gelişmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Özellikle, pasif başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının; dışsal ve içsel kaynaklı uyumsuz davranışların öngörülmesinde mizaç boyutları arasındaki ilişkiyi ılımlı hale getireceği bulunmuştur. Son derece olumsuz mizaç tutumları ile birleştirildiğinde; sadece problemlerle yüz yüze gelmenin, küçük çocuklarda yapıcı duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için sınıfta önleyici ve girişimsel stratejilerin kullanılmasını teşvik eden okul öncesi çocukları için yararlı olduğu ortaya çıktığı belirtilmiştir. Kızlar, erkeklerden sosyal olarak daha yetenekli daha az içe dönük ve dışa dönük olarak değerlendirmiştir: çaba dolu kontrol –yapıcı başa çıkma ve sinirli-yılgın

pasif mizaçla başa çıkma için anlamlı etkileşimler bulunmuştur. Davranışları özümseyerek tahminde bulunan sinirli-yılgın_yapıcı baş etme etkileşimleri ve çaba dolu kontrol- pasif baş etmeleri arasında trendler ortaya çıkarılmıştır.

Dennis (2006) yaptığı çalışmada; çocuk mizaç yaklaşım tepkisinin, 2 faktör arasındaki ilişkiyi hafifletip hafifletmediğin incelemiştir. Bu 2 faktör şunlardır: Veli ve çocuk kontrol kapasiteleri ve çocuğun duygusal öz düzenlemesi. Katılımcılar ($N = 113$), 3 ve 4 yaşındaki çocuklar ($M = 48$ ay, $SD = 5.78$) ve onların annelerinden oluşmuştur. Duygusal öz düzenleme; gözlenen sebat ve hayal kırıklığı ve anneye ait uyum raporu olarak ölçülmüştür. Ebeveyn yaklaşımı, kaçınma, kontrol ve sıcaklık ; oyun ve sinir bozucu bekleme sırasında gözlenmiştir. Çocuk yaklaşım tepkisi ve kontrol kapasitesi(inhibitör kontrolü ve yatıştırma) anne raporu üzerinden değerlendirilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde; oyun sırasında anne sıcaklığının uyumla ilişkilendirilmiş olduğunu gösterirken bekleme süresinde anne yaklaşımının sebat ve hayal kırıklığı ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Kızların erkeklerden ($M = 4.52$, $SD =$) daha fazla inhibitör kontrolü olduğu bildirilmiştir. ($M = 4.79$, $SD = .72$).

Eyüpoğlu (2006) 43-80 aylık 111 çocukla yaptığı çalışmada aile içi duygusal ifade, aile ortamı ile çocuğun baş etme stratejileri arasındaki ilişki ile beraber, aynı zamanda da çocuğun mizacının bu ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çocuğun mizacı çocuğun baş etme davranışlarını tek başına yordamaz iken, çocuğun farklı mizaç özellikleri ve aile içi duygusal ifadenin farklı boyutlarının etkileşimi çocuğun baş etme davranışlarını yordadığı, çocuğun sakin mizaç özellikleri annenin aile içinde olumsuz ve boyun eğici ifadeleri ile çocuğun problem odaklı baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi düzenlediği ayrıca, annenin olumsuz ve boğun eğici ifadelerinin sıklıkla ifade edildiği ve çocuğun oldukça sosyal mizaç özelliklerine sahip olduğu durumlarda çocuk stresle baş etmek için problemden kaçınma baş etme stratejileri kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Genel olarak, okul öncesi çocuğunun mizaç özellikleri, annenin aile içinde ifade edilen olumsuz duyguların ifade ediliş sıklığı ile birlikte çocuğun stres ile baş etme stratejileri üzerinde belirleyici rol oynadığı bulunmuştur.

Altan (2006) yaptığı çalışmada anne sosyalizasyonu ile çocuğun mizaç özelliklerinin çocuğun duygu düzenleme becerisine olan etkisini incelemiştir.

Araştırmasını 4-5 yaş 145 çocuk, anne ve öğretmenleri ile yapmıştır. Araştırma sonucunda annenin olumlu ebeveyn davranışlarının çocuğun duygu düzenleme becerisine önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Olumlu ebeveyn davranışı çok yüksek düzeyde olduğu zaman yüksek düzeyde korumacı ebeveyn davranışı ile benzer bazı özellikler gösterdiğinden, düşük sıcakkanlılık gösteren çocuklara olumsuz bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, duygu düzenleme becerisi ile zevki erteleme becerisinin çocuğun farklı becerilerini ölçtüğü göstermiş ve bu testin çocuğun duygu düzenleme becerilerinden daha çok davranış düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Blair ve Razza (2007) yaptıkları çalışmada; düşük gelirli evlerden gelen (141) 3 – 5 yaşındaki çocuklardaki akademik yeteneği ortaya çıkaran öz düzenleme rolünü incelemiştir. Okul öncesi okullarındaki yönetici fonksiyonlarının çaba dolu kontrol ölçümleri, yanlış inanış anlayışı, inhibitör kontrolü ve dikkat kayması yönleri; anaokulunda okuma yazma ve matematik yeteneğinin ölçülmesi ile ilgilidir. Sonuçlar incelendiğinde; çocuğun öz düzenlemesinin çeşitli yönlerinin, akademik sonuçlardaki tek varyantsan sorumlu olduğunu ve hem erken matematik ve hem de okuma yazma yeteneğinin önemli bir korelasyonu olduğunu görülmektedir. Bulgular; erken akademik becerileri zenginleştirmenin yanında öz düzenleme becerilerini geliştirmek için tasarlanan müfredatın, okulda başarılı olan öğrencilere yardım etme konusunda çok etkili olabileceğinin önermektedir.

Carlson ve Wang (2007) yaptıkları çalışmada, inhibitör kontrolü ve duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar arasındaki ilişki araştırmışlardır. 4-6 yaşlarındaki (ortalama 5;0) okul öncesi çocukları (53çocuk) ; duygu düzenleme ve güçlü tepkilerin inhibitör kontrolü için kısa pilleri olarak değerlendirmişlerdir. İnhibitör kontrolündeki bireysel farklılıklar, çocukların duygularını düzenlemek için onların yetenekleriyle önemli ölçüde ilişkilendirmişlerdir. Bu ilişki; yaş ve sözel yetenek için kontrolden sonra kalktı ve hem olumsuz (moral bozucu yetenek) veya olumlu (gizli tutma) olan duygusal ifadelerin kontrolü ve hem de duygu anlama için devam etmiştir. Çocukların kendini kontrolü ve duygu düzenlemesi konusunda ebeveynlerinin raporu, davranışsal sonuçları doğruladığını belirtmişlerdir. Bu bulgular; dikkatin, eylemin ve duygunun yönetici kontrolünün, okul öncesi dönemindeki uyumda gelişen beceriler olduğunu göstermektedir.

Atay (2009) yaptığı çalışmada annelerin duygusal farkındalığının çocukların sosyal ve duygusal yetkinlikleri üzerindeki doğrudan etkilerini ve duygu sosyalizasyonu davranışları aracılığıyla olan dolaylı etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. 3-6 yaş arasındaki 106 çocuk ile anneleri ve anaokulu öğretmenleri çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda düşük seviyede duygusal farkındalığı olan anneler daha fazla negatif duygu sosyalizasyonu davranışlarında bulunduğu ve negatif duygu sosyalizasyonu davranışlarının anne duygusal farkındalığının çocuk dengesizliği/ negatifliği üzerindeki etkisine aracılık yaptığı bulunmuştur.

2.4.2 Anne-Tutumu ve Duygusal Düzenleme İle İlgili Araştırmalar

Skinner ve Wellborn (1994), tarafından yapılan bir çalışmada ailenin çocuk ile olan ilişkisi incelenmiş, bunun çocuk üzerindeki etkilerine bakılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: Aileleri tarafından sürekli negatif duygulara maruz bırakılan çocukların, ailelerinin kendileri ile ilgilenmediğini düşündükleri ve ailelerinin önerilerini dinlemeyerek onların standartlarını içselleştiremedikleri gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, çocuklarına karşı her zaman pozitif ve destekleyici olan ailelerin çocuklarının stres ile başa çıkmalarına ve stresli durumlardan kurtulmalarına yardımcı oldukları gözlemlenmiştir. Bu da sosyal becerilerin gelişimini sağladığı gibi, sosyal ilişkiler hakkındaki negatif beklentileri de en aza indirmektedir(Akt: Şentürk 2007)

Benenson ve arkadaşları (1998) yaptıkları çalışmada 4-5 yaş çocukları ve anneleri ile çalışmışlardır. Çalışma sonucunda anne ve çocuklar arasında duygusal ilişkinin çocuğun cinsel kimliğine bağlı olduğu görülmüştür. Kız çocukların erkek çocuklara kıyasla anneleriyle daha duygusal bağ kurdukları görülmüştür.

Cervantes ve Callanan(1998) yaptıkları çalışmayı 2-4 yaş çocuklarla yürütmüşlerdir ve annelerin duyguları hakkında konuşmaları ile çocukların ifadeleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Annelerin duygularını ifade dilini; sebep, sonuç, müdahale, ortaya çıkarma olarak 4 alt grupta incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda; genel olarak annelerin duyguları hakkında konuşmalarının çocukların duygularını ifadeleri ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca bu araştırmada cinsiyet farklılıklarını incelemek için duyguları anlamayı 2 alt gruba ayırmışlar ve kız erkek çocuklar arasında çok az fark olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına

bakıldığında annelerin kız çocuklarıyla daha çok sebep odaklı açıklayıcı ifadeler kullandıkları görülmektedir(Cervantes ve Callanan 1998).

Chen ve arkadaşları (2000) çalışmasında Çin kültüründe otorite anne davranışlarının anne-çocuk ilişkisini nasıl etkilediği araştırılmıştır. 2 yaşındaki 166 çocuk ve anneleri bu araştırmaya katılmışlar. Anne çocuk ilişkileriyle ilgili veriler annelerin raporlarından alınmıştır. Ebeveynlik stratejileri, çocuk davranışları, çocukların annelere olan reaksiyonlarıyla ilgili veriler gözlem yoluyla elde edilmiştir. Sonuçlar annenin otoriter tutumlarının düşük güçlü ebeveynlik stratejileri ile ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca annenin otoriter davranışları zorlama ve yasakçı stratejilerle de ilişkilidir. Anne davranışlarının çocuk davranışlarıyla ebeveynlik stratejilerinin aracılığı yoluyla da ilişkili olduğu belirlenmiştir. Fakat anne davranışları anne-çocuk ilişkisine annesel davranışların çok üstünde de katkı sağlayabilmektedir. Çalışma otoriter eğilimlerin ve bunların çocuk gelişimindeki farklı önemlerinin iç bütünlüğü hakkında bir kanıt sağlamıştır(Chen ve ark. 2000)

Eisenberg ve arkadaşları (2001) , tarafından yapılan bir çalışmada, ailenin duygularını ifade edişi ile çocuğun sosyal becerileri ve yeterliliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçta, annenin negatif ve pozitif ifadeselliğinin, çocuğun becerilerini etkilemekte olduğu, dışa vurum ve içselleştirme problemleri ve sosyal yeterliliğin bunların sonucu olarak ortaya çıktığı bulunmuş, annelerin çocukları ile ilişkileri sırasında ya da aile içinde yansıttıkları pozitif ve negatif duyguların çocuğun sosyal becerilerini ve yeterliliğini etkilediği belirtilmiştir(Akt: Şentürk 2007).

Kochanski ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada 108 anne ve 1-4 yaş çocuklarıyla çalışmış, annelerin yönergelerine karşılık çocukların duygusal tepkilerini araştırmışlardır. 2 grup oluşturularak birinci grup annelerin çocuklarına belirli davranışı yapmasını söylemeleri, ikinci grup annelerin ise çocuklarına belirli bir davranışı yapmamasını söylemelerini istemişler ve daha sonra çocukları yalnız bırakmışlardır Çocukların korkusuzluğu ve kontrol çabaları gözlenmiştir. Çocuklar 14, 22, 33, 45 aylıkken paralel yargılar ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda çocukların olumsuz yönergelere daha fazla direnç ve tepki gösterdikleri ve olumsuz ifadeler ile dirençlerini belirttikleri görülmüştür (Kochanski ve ark. 2001:1901).

Perry, Jensen ve Adams (2001) ailelerin çocuk yetiştirme tavrı ve okul öncesi çocuklarının sosyometrik statüsü arasındaki ilişkiyi araştırmış, 120 okulöncesi çocuğun ailesi (60 kız, 60 erkek) “Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutum Ölçeği” kullanılarak sosyometrik değerlendirmesini yapmıştır. Anketler bir grup örnek çocuğun aileleri tarafından doldurulmuştur. Bu çocuklar sosyometrik olarak şu dört gruptan birine dahil olarak tanımlanmıştır: popüler, sevilen, izole ve dışlanmış. Diskriminant fonksiyon analizi akranları tarafından izole ya da dışlanmış olarak tanımlanan çocukların ataerkil aile yapısını yansıtan, kendine güvenin az olduğu, küçük çocuğun tercihinin az olduğu, övgünün nadiren kullanıldığı, bağımsızlığın teşvikinden yoksun, disipline etmenin az kullanıldığı (anneler) ve üstüne üstlük çocuk yetiştirmenin annenin görevi olduğu düşüncesi hakim olan, çocuk davranışları ile ilgili kesin umutlar olan, çocuk yetiştirme faaliyetleri için sorumluluk hissi olan, çocuğa yönelimin az olduğu, tehdidin nadiren kullanıldığı ve çocukların izinsiz davranışlarına olumsuz tepki olan (babalar) çocuk yetiştirme tavırlarının olduğunu göstermiştir. Dört sosyometrik kategori, belirtilen çocuk yetiştirme tavırlarındaki annelerin %42’sinin ve babaların %62’sinin varyansı için hesaplanmıştır. Annelerin fonksiyonu çocukların %49’unu ve babaların fonksiyonu da çocukların %44’ünü doğru bir şekilde, doğru sosyometrik kategoride sınıflandırılmıştır. Sonucunda ailelerin çocuk yetiştirme rolleri ile ilgili anlayışları ile çocuğun akranlarıyla erken çocukluk dönemindeki ilişkisi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Egeland ve arkadaşları (2002)yaptıkları çalışmada fiziksel şiddete ve kötü muameleye maruz kalan çocukların ilköğretim çağına gelince daha fazla dışa dönük problem davranış sergiledikleri ve duygusal düzenleme becerilerinde daha az başarılı oldukları görülmektedir(Robinson 2009).

Topçugil (2002), yapmış olduğu araştırmada annelerin davranış kontrolü ile çocukların sosyal-duygusal gelişimleri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulmuştur. Buna göre annelerin davranış kontrolü azaldıkça, çocukların sosyal-duygusal gelişimlerinin artmakta olduğunu söylemiştir.

Ramsden ve Hubbart (2002) yaptıkları çalışmada çocukların öfkeleri ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde ailenin çocuklarının duyguları ile ilgili rehberliği (coacing) ve olumlu olumsuz etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda;

ailenin çocuklarının duygularına yönelik olumsuz tutumlarının duygusal düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği ve öfke duygusunu arttırdığı görülmüştür.

Chang ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmanın örneklemini anaokuluna giden 3-6 yaş çocukları ve 325 anne babası oluşturmaktadır. Araştırmada sert ebeveynliğin(harsh parenting) çocukların saldırgan davranışları ve duygusal düzenleme becerileri ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında; sert ebeveynliğin saldırganlığı ve duygu düzenleme becerilerini etkilediği, annelerin sert tutumlarının babalara kıyasla daha etkili olduğu, babaların sert tutumlarının erkek çocukları üzerinde daha baskın olmasına rağmen annelerin tutumlarının cinsiyete göre değişmediği görülmektedir(Chang ve ark 2003)

Denham, ve arkadaşları (2003) Okulöncesi Çağda Duygusal Beceri: Sosyal Becerin Bir Yolu Mu? adlı araştırmasında Okulöncesi çocukların duygusal anlamlılıkları, duygu düzenlemeleri ve duygu bilgileri kalıpları değerlendirilmiştir. Bunların sosyal beceriye katkıları koşut zamanlı olarak ve zaman içinde örtülü değişken modellemesiyle değerlendirilmiştir. Anahtar sonuçların yaş ve cinsiyet yönünden ılımlılığı da ortaya çıkarılmıştır. Hem koşut zamanlı hem de anaokulundaki sosyal becerilere katkıda bulunan duygusal beceri 143 çocuk üzerinde, 3 ila 4 yaşındaki çocuklar üzerinde değerlendirilmiştir. Okulöncesi çağın başlarında bile, duygusal becerinin sosyal beceriye katkılarının uzun dönem etkileri vardır. Anaokulu yıllarında, bu çocuklardan sadece 104'ü ile tekrar iletişim kurabilmiş ancak anaokulunda da çalışmalara devam eden çocuklar ile devam etmeyenler arasında 3 – 4 yaşlarındayken yapılan çalışmada ölçülen değişkenlerde hiçbir fark bulunamamıştır.

Spinrad (2004) yaptığı çalışmada çocukların günden güne daha iyi bir düzenleyici olduklarını annelerin öz düzenleme stratejilerinin çocukların bu beceriyi kazanımında etkili olduğunu vurgulamıştır. Laboratuar ortamında gözlenen çocuklar serbest oyun alanında oyuncaklarını toplarken annelerinin yüz ifadelerince değerlendirilmiştir. Bulgulara göre; annelerinin jest, mimik ve sözel ifadeleri olumlu olan çocuklarda yaptığı etkinliğe devam etme gülme, kahkaha atma gibi olumlu dönütler, buna karşılık olumsuz jest, mimik ve sözel ifade ile karşılaşan çocuklarda etkinliği sonlandırma, ağlama, çığlık atma gibi olumsuz dönütler görülmüştür. (Spinrad 2004:44)

Martin ve Green (2005) yaptıkları çalışmada annelerin duyguları hakkında konuşmasının çocukların duyguları anlaması ve duyguları hakkında konuşması ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmalarını 41 aylık çocuğa sahip 50 anne ile yürütmüşlerdir. Annelerin duygularını ifadesi; duygularını söylemesi ve duygularını açıklaması olarak 2 kategoriye ayırmışlardır. Araştırmada; çocukların duyguları anlamalarının cinsiyete göre değişiklik gösterip göstermediği, annelerin duygularının ifadesinin kız ve erkek çocuklarına göre değişip değişmediği, annelerin ve çocukların duyguları hakkında konuşmaları arasında ilişki olup olmadığı, çocukların duyguları anlama performanslarının ne olduğu sorularına cevap aramışlardır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; annelerin duygularını ifade etmeleri ve açıklamaları çocukların duyguları daha iyi anlamalarının göstergesi olduğu, duyguları anlama becerisinde cinsiyet farklılığı olmadığı ancak alt gruplarda farklılık olduğu görülmektedir. Kız ve erkek çocuklarda duyguları isimlendirme, içerik, durumu anlama, rol alma alt gruplarında farklılık gözlenmediği görülmektedir. Araştırmaya göre; annenin duygularını ifadesi ile çocukların ifadesi arasında pozitif korelasyon görülmesiyle birlikte, annenin kullandığı sebep açıklayıcı ifadelerin çocukların duyguları anlaması ve ifadesinde daha etkili olduğu görülmektedir(Martin ve Green, 2005)

Lecuyer ve Houck (2006) 12 aylık bebekler ve anneleriyle yaptıkları çalışma sonucunda; çocuklarıyla daha duygusal zaman geçiren ve bebeklik döneminde çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarıyla meşgul olan annelerin çocuklarının; 3 yaşına geldiklerinde öz düşüncelerinin ve sosyal yetilerinin daha gelişmiş olduğu görülmüştür. (Lecuyer ve Houck 2006:344)

Silk, Shaw ve Skuban (2006) yaptıkları çalışmada depresyon başlangıcı gösteren annelerin duygusal düzenleme becerileri ile ilgili stratejileri incelenmiş. Çalışmaya 4-7 yaş çocuğa sahip 49 depresyon belirtisi gösteren ve 4-7 yaş çocuğa sahip 37 normal anne ile çalışılmış. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde; depresyon belirtisi gösteren annelerin göstermeyenlere oranla görevlerini ve sorumluluklarını daha fazla aksattığı, depresyon belirtisi gösteren annelerin kız çocuklarının daha pasif oldukları çalışmadaki düzencele daha az meşgul oldukları ve daha fazla dikkatlerinin dağıldığı görülmektedir. Annenin depresyon halinin erkek çocuklara kıyasla kız çocuklarının duygusal

düzenleme becerilerinde daha güçlü etkiye sahip olduğu görülmektedir(Silk ve ark 2006).

Goodvin ve arkadaşları (2006) da yaptıkları çalışmanın örneklemini yaşları 5.87 olan 95 çocuk ve onların anneleri ile öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmada çocukların başkaları ile ilgili duygusal istekleri ve annelerinin olumsuz duygularının çocukların başa çıkma stratejileri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada anneler kendi olumsuz duyguları ile çocuklarının empatik endişe ve kişisel kaygı eğilimlerini rapor etmişlerdir. Anneler ve öğretmenler; çocukların çekingen, destek bekleyen, öfkeli durumlarda kullandıkları başa çıkma stratejilerini rapor etmişlerdir. Sonuçlara bakıldığında; çocukların öfke durumlarını sakinleştirmeleriyle empatik kaygı durumları arasında pozitif ilişki olduğu buna rağmen kişisel kaygıları ile zıt yönde ilişki olduğu görülmektedir. Annelerin olumsuz duygu ifadeleri ile çocukların duygusal durumlarla başa çıkma becerilerinin ilişkili olduğu, olumsuz duygularla başa çıkma becerilerinin destek arama ve sıkıntıdan kurtulma ile pozitif korelasyon gösterdiği görülmektedir(Goodvin ve ark 2006)

Shipman ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmanın örneklemini 6-12 yaş çocuk ve 80 anne oluşturmaktadır. Çalışmada çocuklarına kötü davranan ve kötü davranmayan annelerin çocuklarının duygusal düzenleme becerilerini incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında; çocuklarına kötü davranan annelerin çocuklarını daha az onayladıkları ve duygularına rehberlik etmede(emotion coacing) daha pasif oldukları görülmektedir. Kötü muamele gören çocukların duygularını düzenlemeye daha az adapte oldukları ve kötü muamele görmeyen çocuklara göre duygusal düzenleme becerilerinin daha az olduğu görülmektedir.(Shipman ve ark. 2007)

Feng ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada; anaokuluna giden çocukların duygusal düzenleme becerilerine; kısıtlayıcı tutumun, annenin duygusal durumunun ve annenin depresyonun etkisi incelenmişlerdir. Araştırmada 37 si geçmişinde depresyon tanısı almış, 25 i hiç tanı almamış anne ve çocukları katılmış. Araştırma sonuçlarına bakıldığında geçmişinde depresyon tanısı almış annelerin çocuklarına rehberliği ile çocukların çekingenliği ve duygusal düzenleme becerileri arasında ilişki olduğu, özellikle bu annelerin çocuklarının 3-4 yaşlarda yüksek düzeyde pasif düzenleme

üzüntü sergiledikleri, 4 yaş civarındaki çocuklarında annenin olumlu ruh halinin çocuğun olumlu ruh hali ve aktif düzenleme becerilerine etkisi olduğu görülmektedir.

Robinson ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmada erken çocukluk döneminde kötü muamele (Maltreatment Parenting) yapan annelerin çocukların duygusal düzenleme becerilerine olan etkisini incelemişlerdir. Araştırma 66 kötü tutum sergileyen anne ve 57 destekleyici anne ve çocuklarıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda kötü muameleye maruz kalan çocuklar ile kalmayan çocukların duygusal düzenleme becerileri arasında anlamlı farklılık görülmekle birlikte kötü tutum sergileyen annelerde öfke düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir.

2.4.3 Empati ile İlgili Araştırmalar

Trommsdorff (1991) tarafından bir Alman kasabasında yaşayan anaokulu çocuklarından yaşları 5-6 arasında olan 15 kız çocuk ve 15 erkek çocuk ile annelerinin örneklemeye alındığı çalışmada çocuklarıyla empati kuran annelerin, empatik çocuk yetiştirme olasılıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Annelerin empatisi Mehrabian ve Epstein'in Empati Ölçeği ile belirlenmiştir. Anaokulunda çocukların öğretmenlerine sekiz oturumluk empati eğitimi verilerek empati kavramı öğretilmiştir ve öğretmenlerden çocukların durumunu gözlemleyerek empatiyle ilgili davranışları belirtmeleri istenmiştir. Çocukların empatisi, 5'li likert ölçeğinde değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, annenin yüksek empati düzeyi ile çocuğun empati düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Annenin çocuk yetiştirme tarzıyla (çocuğu anlayabilmesi, ondaki sosyalleşme davranışlarını teşvik etmesi gibi) çocuğun empatisinin yüksek olması arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çocuk yetiştirmede ailelerin deneyimli olması, çocuğun başkalarının duygularını anlamaya yönelmesinde etkili olduğu görülmektedir.

Lipsitt (1993), annenin empati becerisi ve iletişim biçimi ile çocuğun empati becerisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 76 anne ve bu annelerin sekiz-dokuz yaş grubundaki çocuklarını dahil etmiştir. Araştırma verileri empatiyi değişik açılardan ölçen Davis'in "IRI" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Lipsitt Empatik İletişim Testi" ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, annenin empatik becerisinin çocuğun empatik becerisinin tahmininde etkin olmadığını belirlerken, annenin iletişim biçiminin çocuğun empatik becerisinin tahmininde rol oynadığını saptamıştır. Ayrıca, çalışmada

anneninin çocuğu destekleyici tarzdaki iletişim biçimi, kızların empatik becerisini olumlu yönde arttırırken, emredici tarzdaki iletişim biçiminin erkek çocukların empatik becerisini olumsuz yönde etkilediğini saptamıştır.

Eisenberg'in (1993) yaptığı çalışmada, annelerin başkalarına karşı duygusal tepki verme ve çocuk yetiştirme davranışları arasındaki ilişkinin yanı sıra ailelerin duygusal yapısı ile beş-altı ve sekiz-dokuz yaş arasındaki çocukların başkalarına karşı empatik duygusal cevapları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonunda; annenin perspektif alması ile çocuğunu pro-sosyal davranışlara yönlendirmesi ve evdeki negatif baskın duygu ile kız çocuklarının sempatileri ilişkili bulunmuştur. Annenin kişisel sıkıntıları (özellikle küçük kızlar için) ve evdeki negatif duyguların da (her iki cinsiyet içinde) çocukların kişisel sıkıntı işaretleri ile ilişkili olduğu görölmüştür. Sonuç olarak; annelerin empatik yapıları ile çocukların empatik duygusal cevapları arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Chisholm ve Strayer (1995), çocukların duygu ve empatisinin sözlü ve yüz ifadesi ölçütleri konulu bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın amacı, duygu oluşturan bir uyarıcıya tepki olarak duygusal deneyimler (sözlü belirtme yoluyla) ve duygusal durumlar (sözlü olmayan ifade yoluyla) incelenmiştir. Bununla ilişkili diğer bir amaçta, empatinin göstergeleri olarak bu iki sözlü ve sözlü olmayan ölçütün uyumunu, yani uyarıcı kişilerinkiyle tutarlı sevecenlik içeren tepkileri değerlendirilmiştir. Sonuçlar; çocukların belirttiği duygular ile yüzlerinde ifade edilen hareketler arasında orta derecede ilişkiler olduğunu, ve çocukların sözel ve yüz empati puanları arasında benzer ilişkiler bulunduğunu göstermiştir.

Eroğlu (1995), empatik eğilim düzeyleri farklı annelerin çocuklarının, uyum ve başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, ortaokul son sınıfa giden 401 öğrenci ve onların anneleri ile çalışmıştır. Araştırmada empatik eğilim ölçeği ile Hacettepe kişilik envanteri kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre; anneler empatik eğilim düzeylerine göre, yüksek ve düşük olmak üzere ayrılmıştır. Buna göre, empatik eğilim düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarının, genel uyum ve kişisel uyum düzeyleri ile sosyal uyum düzeyleri, empatik eğilim düzeyi düşük grubun çocuklarından yüksek çıkmıştır. Ayrıca, annenin empatik eğilim düzeyinin, çocuklarının akademik başarı düzeyleri üzerindeki etkisinin önemli olmadığı belirlenmiştir.

Okul öncesi dönem çocukları ve annelerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; çocuğuna cevap vermeye ve bilişsel empati seviyeleri ile pro-sosyal davranış seviyelerinin cezalandırmayan annelerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çocuğa empatik ve değer vererek davranmanın yanı sıra çocuğun yanında başkalarına empatik değer vererek davranan ebeveyn modeli oluşturmanın çocuklarda empatinin ve pro-sosyal gelişiminde güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Cotton, 2001: 78).

Strayer ve Roberts (2004), çocukların empati düzeylerinin duygusal faktörlerle ve çocukların sosyal davranışları ile ilişkisini incelemiştir. Ayrıca çocuğa ait duygusal faktörlerin, ebeveyne ait faktörlerle (empati, duygusal dışavurum, çocuğun duygusal dışavurumunun desteklenmesi, sıcaklık ve kontrol) ilişkisi belirlenmiştir. Araştırmaya beş-on üç yaş arasındaki 50 çocuk ve ebeveyni dahil edilmiştir. Çalışmada ebeveynler kendi duygusal özelliklerini ve çocuk yetiştirme biçimlerini anlatırken, çocuklardan da anne-babalarının çocuk yetiştirme biçimlerini tanımlamaları istenmiştir. Araştırma sonucunda çocuğun yaşının ve ailenin çocuk yetiştirme biçiminin çocuğa ait duygusal faktörlerin % 32'sini açıkladığını ve bu durumun da çocuğun empati düzeyini güçlü bir şekilde yordadığını belirlemişlerdir.

Uçmaz-Halicioğlu (2004), annelerin empatik beceri düzeyleri ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya anasınıfına devam eden çocukların 532'sinin annesi dahil edilmiştir. Araştırmada “Empatik Beceri Ölçeği-B Formu” ve “Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, anne empatik beceri düzeylerinin annelerin yaşına, ailedeki çocuk sayısına, anasınıfına devam eden çocuğun doğum sırasına, babaların yaşına göre değişmediğini saptamıştır. Anne empatik beceri düzeyinin, anne eğitim düzeyi ve mesleği üzerinde anlamlı bir fark yarattığını bulmuştur.

Oppenheim, Karie ve Sagi (2001) yaptıkları çalışmada; küçük bebeği olan anne bağlılığı ve okul öncesi çocuklarının iç deneyimlerine karşı annenin empatik anlayışı arasındaki bağlantıları incelemişlerdir. 4-5 yaşındaki çocuklara karşı 118 annenin empatik anlayışı; onlara 3 video parçasının gösterilmesiyle ve çocuklarını nasıl gördüklerini, duyguları düşünceleri konusunda olan görüşmeleriyle değerlendirilmiştir.

1 empatik 3 empatik olmayan olarak sınıflandırılmıştır ve annelerin gözlenen yanlış algılamaları da kodlanmıştır. Bebekler, 12 aylık olduğunda yabancı durumu kullanarak elde edilen bebek sahibi annelerin bağlılığının sınıflaması da mevcuttur. Sonuçlar; annenin empatik anlayış sınıflaması ve görüşmenin birleşimi olan birinde güvenli ve güvensiz çocukların anneleri arasındaki farkın yanı sıra çocukların bağlılık sınıflaması arasındaki bağlantıyı göstermiştir. Ayrıca; çocuklarına güvensiz bağlı annelerin, güvenli bağlananlara göre daha fazla yanlış algılaması vardır.

BÖLÜM III

3.YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplamada kullanılan araçlar ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, anaokuluna devam eden çocukların duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilimleri ve tutumlarının incelenmesine dayalı olarak betimsel türde bir araştırmadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Ankara İli Çankaya İlçesi'nde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı anaokuluna ve anasınıfına devam 5-6 yaş çocuk anneleri oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu için Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bağımsız anaokulu ve İlköğretim Okullarından; Çankaya İlköğretim Okulu, Eşref Bitlis İlköğretim Okulu, İncesu İlköğretim Okulu, Mohaç İlköğretim Okulu, Muazzez Karaçay İlköğretim Okulu, Nurçin Sayan İlköğretim Okulu, Zübeyde Hanım Anaokulu, Cumhuriyet Anaokulu, Tevfik İleri İlköğretim Okulu, Rauf Orbay İlköğretim Okulu, Teğmen Kalmaz İlköğretim Okulu, Kıymet Necip Tesal İlköğretim Okulu, Mimar Kemal İlköğretim Okulu 2008-2009 eğitim öğretim yılında 133 kız ve 144 erkek, toplam 277 öğrencinin annesi yansız random yoluyla seçilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen annelerin çocuklarının yaşlara ve okullarına göre dağılımı aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 1
Araştırma Grubunu Oluşturan Annelerin Çocuklarının Okullara ve Yaşlara Göre Dağılımı

Okul Adı	6 yaş	5 yaş	Toplam
Çankaya İlköğretim Okulu	38		
Eşref Bitlis İlköğretim Okulu	16		
İncesu İlköğretim Okulu	8		
Mohaç İlköğretim Okulu	7		
Muazzez Karaçay İlköğretim Okulu	15		
Nurçin Sayan İlköğretim Okulu	14		
Zübeyde Hanım Anaokulu	20	32	
Cumhuriyet Anaokulu	27	39	
Tevfik İleri İlköğretim Okulu	18		
Rauf Orbay İlköğretim Okulu	14		
Teğmen Kalmaz İlköğretim Okulu	10		
Kıymet Necip Tesal İlköğretim Okulu	9		
Mimar Kemal İlköğretim Okulu	10		
Toplam	206	71	277

Tablo 1 de görüldüğü gibi araştırma grubundaki annelerin çocuklarının 206'sı 6, 71'i 5 yaşındadır.

Araştırmaya dahil edilen annelerin yaşlara ve öğrenim durumlarına göre dağılımı aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 2
Araştırma Grubunu Oluşturan Annelerin Yaşlara ve Öğrenim durumlarına Göre Dağılımı

Anne Yaşı		
20–30 Yaş Arası	74	26,7
31–40 Yaş Arası	160	57,8
41 Yaş ve Üstü	43	15,5
Toplam	277	100
Anne Öğrenim Durumu		
İlköğretim (İlkokul–Ortaokul) Mezunu	46	16,6

Ortaöğretim (Lise) Mezunu	84	30,3
Lisans ve Lisans Üstü Mezunu	147	53,1
Toplam	277	100

Araştırmaya dahil edilen annelerin; 74’ü 20-30 yaş arasında, 160’ı 31-40 yaş arasında, 43’ünün 41 yaş üzerinde olduğu ve 46’sı ilköğretim, 84’ü ortaöğretim, 147’sinin lisans ve lisansüstü mezunudur.

3.3 Veri Toplama araçları

Araştırmada kullanılan araçlar; Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği (Emotion Regulation Checklist), Aile Tutum Ve Davranış Ölçeği (Coping With Negative Emotions Scale), Empatik Eğilim Ölçeği ve kişisel bilgi formudur.

Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği (Emotion Regulation Checklist)

Shields ve Cicchetti (1999) tarafından geliştirilen Çocukların duygularını değerlendirme ölçeği iki alt ölçek içeren 24 maddeli ebeveyn ve öğretmen anketidir. Kararsızlık-Olumsuzluk alt ölçeği, uyarılma, tepki gösterme, sinir bozukluğu ve “büyük ruhsal çalkantılar sergiler” ve sinirsel patlamalara meyillidir” gibi ruhsal kararsızlık maddelerini içermektedir. Duygu düzenleme, “diğerlerine karşı empati gösterir” ve mutsuz, sinirli veya deli gibi, endişeli ve korku dolu olduğunda bunu söyleyebilir” gibi uyarlanabilir düzen merkezli maddeler (sosyal olarak uygun duygusal görüntüler ve empati) içermektedir. Bu anketteki her bir madde 4 puanlı Likert ölçeğine(1=asla ve 4=her zaman) göre değerlendirilmektedir. Shields ve Cicchetti(1997) tarafından sağlandığı şekliyle Duygu Düzeni Kontrol Listesinin iç tutarlılığı Kararsızlık/Olumsuzluk için .96 ve Duygu Düzenleme için .86 Cronbach alfası ile birlikte yüksektir(Altan 2006).

Çocukların duygularını değerlendirme ölçeği (Emotion Regulation Checklist)’nin Türkiye’ de uyarlama çalışması Altan (2006) tarafından yapılmıştır. Altan çalışmasında 4-6 yaş 145 çocukla çalışmıştır. Çalışmasında iki alt ölçeği birleştirmiş ve ölçeğin iç tutarlılık puanını .75 olarak belirtmiştir(Altan 2006).

Aile Tutum Ve Davranış Ölçeği (Coping With Negative Emotions Scale)

Fabes, Eisenberg, ve Bernzweig, (1990) tarafından geliştirilen aile tutum ve davranış ölçeği, ebeveynlere çocuğun olumsuz duyguları kaç kez yaşadığını gösteren on iki senaryodan oluşmaktadır. Senaryolara uygun altı tepki verme yolu belirtilmiştir ve annelerin bu olası yolları kullanarak her bir senaryoya ne kadar olası şekilde tepki vereceklerini oranlamaları istenmektedir. “Sorun-Odaklı Tepkiler” ebeveynlerin duygunun nedeni çevresinde çocukların sorunu çözmesine yardım etmesini yansıtmaktadır(örneğin “çocuğuma onun çalışmasına yardım edeceğimi söylerim böylece bir dahaki sefere daha iyi bir sonuç elde edebilir.”), “Duygu-Odaklı Tepkiler” ebeveynlerin çocuklarının daha iyi hissetmesine yardım olmaya çalışmasını yansıtmaktadır (örneğin “çocuğumu rahatlatır ve onun daha iyi hissetmesini sağlamaya çalışırım.”), Dışavurumcu Cesaretlendirme İfadeleri” çocuğu duygularını ifade etmesi için cesaretlendiren ebeveyn davranışlarını içermektedir (örneğin çocuğumu hislerini ve sıkıntılarını anlatması konusunda cesaretlendiririm.”). Bu ilk üç alt ölçek duyguları konusunda çocuklarını yetiştirmeyi ve onları eğitmeyi içeren destekleyici ebeveynliği ölçmektedir. Üç ilave tepki yöntemi çocukların duygularına karşı ebeveyn tepkilerini(reaksiyonlarını) yansıtmaktadır. “Azaltma(En aza indirme) Tepkisi” boyutu hangi ebeveynlerin çocuklarının duygusal tepkilerinin önemini ne derecede dikkate almadığını yansıtmaktadır (örneğin “ çocuğuma aşırı tepki göstermeyi ve çocuk olmayı bırakmasını söylerim”), “Cezalandırıcı Tepkiler” hangi ebeveynlerin ne derecede sözlü veya fiziksel ceza ile çocuklarının duygularına tepki verdiklerini göstermektedir (örneğin “ çocuğuma bunu sonlandırmadığı takdirde dışarıya çıkamayacağını söylerim”), altıncı boyut, “Üzüntü Tepkileri” hangi ebeveynlerin ne derecede çocuklarının duygularına üzüntülü bir şekilde tepki verdiklerini yansıtmaktadır (örneğin “ kendimi rahatsız ve çekingen hissedirim.”). Ölçeğin ilk 5 boyutu ebeveynin belirli duygu sosyalleşmesi davranışlarını değerlendirirken, altıncısı çocuğa yönelik davranışlarını göstermek yerine daha çok ebeveynin kendi hissi ile bağlantılı olduğu için bu boyut (üzüntü boyutu) çalışmada kullanılmamıştır.

Anne Tutum Ve Davranış Ölçeği’nin Türkiye’ de uyarlama çalışması Altan (2006) tarafından yapılmıştır. Altan çalışmasında 4-6 yaş 145 çocukla çalışmıştır.

Ölçek Destekleyici Maternal(Annesel) Tepkiler ölçeği 25 maddeden oluşmaktadır ve .84 Cronbach alfası ile birlikte yüksek bir güvenirlik bulunmuştur. Destekleyici Olmayan Maternal (Annesel) Tepkiler ölçeği 22 maddeden oluşmaktadır

ve .87 iç tutarlılığı bulunmuştur. Çapraz yüklenen bir madde ve faktör matriksinde önemli bir yükleme göstermeyen üç madde bu ölçeklere dahil edilmemiştir(Altan 2006)

Bu anketteki her bir madde 5 puanlı Likert ölçeğine(1=kesinlikle böyle yaparım ve 5=hiç böyle yapmam) göre değerlendirilmektedir.

Empatik Eğilim Ölçeği

Dökmen (1988) tarafından geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan ve Türk toplumuna uyarlanan Empatik Eğilim Ölçeği empatinin duygusal bileşenini ve kişilerin günlük yaşamadaki empati kurma potansiyellerini kurma amacıyla geliştirilmiştir. EEÖ ‘nin bir kısım maddeleri, egosantrik iletişimin özelliklerini yansıtmaktadır. Dökmen, insanlara genelde olumsuz tutum besleyen, çatışmaya uygun kişilik yapısına sahip bireylerin egosantrik iletişime girme eğilimlerinin yüksek olduğunu belirtmektedir.

Likert türü bir ölçek olan EEÖ’nin yaklaşık yarısı, katılımcıların “evet” işaretleme eğilimlerini dengelemek için negatif cümlelerden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir maddenin yanındaki 1’den 5’e kadar olan sayılara karşılık gelen “aynen katılıyorum, büyük ölçüde katılıyorum, biraz katılıyorum, hiç katılmıyorum” maddelerinden birini işaretleyerek, o maddedeki görüşe ne ölçüde katıldıklarını belirtmektedirler.

20 sorudan oluşan ölçekteki 3., 6., 7., 8., 11., 12., 13. ve 15. sorular tersinden puanlanarak hesaplanmaktadır. Bu ölçekten elde edilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür.

Güvenirlik ve Geçerlik

Empatik Eğilim Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından 70 kişilik bir öğrenci grubuna üç hafta arayla iki defa uygulanmış, bu iki uygulamadan elde edilen testin tekrarı güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemiyle öğrencilerin ölçeğin tek ve çift maddelerinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ise .81’dir.

Bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından ölçeğin güvenirliği test tekrar test yöntemi ile incelenmiş, ölçek 100 kişilik bir öğrenci grubuna 15 gün ara ile uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon .78 bulunmuştur.

Geçerlik çalışması için Empatik Eğilim Ölçeği ve Edwards Kişilik Tercih Envanteri'nin “Duyguları Anlama” bölümü arasındaki ilişkiye bakılmış ve .68 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur (Dökmen,1988).

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırma grubuna dahil edilen annelerin çocuklarının yaşı, cinsiyeti ve annelerin öğrenim durumu, yaşı ve mesleği ile ilgili bilgiler içeren maddelerden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesi için kullanılan analizler ve bu analizlerin alan yazını doğrultusunda neden tercih edildikleri ile ilgili geniş açıklamaya bu bölümde yer verilmiştir.

Veriler SPSS 16.0 paket programı aracılığı ile bilgisayar programına aktarılmıştır. Veriler üzerinde *“İlişkisiz Örneklemeler İçin t-Testi non-parametrik karşılığı olan Mann Whitney U Testi, İlişkisiz Örneklemeler Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)”*nin non-parametrik karşılığı olan *“Kruskal Wallis testi gibi testler kullanılmıştır.*

Duygusal düzenleme ölçeği puanlarının normal dağılıp dağılmadığını test edebilmek için *Kolmogorov-Smirnov tek örneklem testi*'nden yararlanılmıştır.

KS testi sonucu incelendiğinde elde edilen değerin anlamlı olduğu ($p < .05$) görülmektedir. Bu sonuç, duygusal düzenleme ölçeği puanlarının normal dağılım göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durumda normal dağılım varsayımı sağlanamadığından *“İlişkisiz Örneklemeler İçin t-testi”*nin non-parametrik karşılığı olan *“Mann Whitney U Testi”* yapılması uygun bulunmuştur (Baykul, 1999; Büyüköztürk, 2003; Green, Salkind, ve Akey, 1997; Kalaycı, 2005).

Anne öğrenim düzeyine (ilköğretim mezunu olanlar, ortaöğretim mezunu olanlar ile lisan ve lisansüstü mezunu olanlar) ve anne yaşına (20–30 yaş arası olanlar, 31–40 yaş arası olanlar ile 41 yaş ve üzeri olanlar) göre üç grup olduğundan *“İlişkisiz*

Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” yapılması uygun görülmüştür. Ancak veriler normal dağılım göstermediğinden “*İlişkisiz Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*”nin non-parametrik karşılığı olan “*Kruskal Wallis Testi*” yapılması uygun bulunmuştur (Baykul, 1999; Büyüköztürk, 2003; Green, Salkind, ve Akey, 1997; Kalaycı, 2005).

Empatik Eğilim Ölçeğinin (EEÖ) sonuçlarına göre grupların oluşması ve bu gruplara göre Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği (ÇDDÖ) puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının test edilmesi için Empatik Eğilim Ölçeğinin (EEÖ) sonuçlarına göre gruplar oluşturulmuştur. Bu grupların oluşmasında “aritmetik ortalama ($\bar{X}$)” değerleri kullanılmıştır. Aritmetik ortalamanın ($\bar{X} = 72,21$) altında puan alan gruba “*düşük empatik beceriye sahip anneler*” adı verilmiş, aritmetik ortalamanın üstünde puan alan gruba “*yüksek empatik beceriye sahip anneler*” adı verilmiştir.

Sonuç olarak bu sorunun analizinde annenin empati becerisine göre iki grup (düşük empatik beceriye sahip olanlar ve yüksek empatik beceriye sahip olanlar) olduğundan “*İlişkisiz Örneklem T-Testi*” yapılması uygun görülmüştür. Ancak veriler normal dağılım göstermediğinden “*İlişkisiz Örneklem T-Testi*”nin non-parametrik karşılığı olan “*Mann Whitney U Testi*” yapılması uygun bulunmuştur.

Annenin tutumuna göre iki grup (destekleyici tutuma sahip olanlar ve destekleyici olmayan tutuma sahip olanlar) olduğundan “*İlişkisiz Örneklem İçin t-testi*” yapılması düşünülmüştür. Ancak veriler normal dağılıma sahip olmadığından “*İlişkisiz Örneklem İçin t-testi*”nin non-parametrik karşılığı olan “*Mann Whitney U Testi*” yapılması uygun bulunmuştur.

Aile Tutum ve Davranış Ölçeğinin ($p < .05$) ve empatik eğilim ölçeğinin ($p < .05$) de normal dağılıp dağılmadığını test etmek için yapılan **Kolmogorov-Smirnov (KS) Normal Dağılım Testi** yapılmış ve normal dağılım varsayımı sağlanamadığından “*Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı*”nın non-parametrik karşılığı olan “*Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı*” hesaplanması uygun bulunmuştur (Baykul, 1999; Green, Salkind, ve Akey, 1997; Kalaycı, 2005).

BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın genel amacı ve bu amaç doğrultusunda belirlenen araştırma soruları çerçevesinde uygulanan çözümlemeler ve bunlara ait bulgular özetlenmiştir. Öncelikle çocukların bağımsız değişkenlere (cinsiyet, annenin öğrenim durumu, annenin yaşı,) göre dağılımlarını gösteren temel betimsel analizlere yer verilmiştir.

Tablo 3’de araştırmaya katılan çocukların ve annelerin demografik bilgilerine ilişkin verilere yer verilmiştir.

Tablo 3
Demografik Bilgilere İlişkin Veriler

Demografik Bilgilere İlişkin Veriler	Frekans	Yüzde
Çocuk Yaşı		
5 yaş	71	25,6
6 yaş	206	74,4
Toplam	277	100
Çocuk Cinsiyeti		
Kız	133	48
Erkek	144	52
Toplam	277	100
Anne Yaşı		
20–30 Yaş Arası	74	26,7
31–40 Yaş Arası	160	57,8
41 Yaş ve Üstü	43	15,5
Toplam	277	100
Anne Öğrenim Durumu		
İlköğretim (İlkokul–Ortaokul) Mezunu	46	16,6
Ortaöğretim (Lise) Mezunu	84	30,3
Lisans ve Lisans Üstü Mezunu	147	53,1
Toplam	277	100

Tablo 3 incelendiğinde; araştırma grubundaki çocukların 71’i 5 yaşında, 206’sı 6 yaşında ve 133’ü kız 144’ünün erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan annelerin; 74’ü 20-30 yaş arasında, 160’ı 31-40 yaş arasında, 43’ünün 41 yaş üzerinde olduğu ve 46’sı ilköğretim, 84’ü ortaöğretim, 147’sinin lisans ve lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4’te Araştırma kapsamında kullanılan 277 kişiye uygulanan ölçek ve alt boyutlardan elde edilen betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

Tablo 4
Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek Adı	Betimsel İstatistikler				
	N	Aritmetik Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (S)	Ölçekten Alınan Minimum Puan	Ölçekten Alınan Maksimum Puan
Çocukların Duygularını Değerlendirme Ölçeği (ÇDDÖ)	277	55,78	8,91	41	74
Empatik Eğilim Ölçeğidir (EEÖ)	277	72,21	13,45	52	96
Aile Tutum ve Davranış Ölçeği (ATDÖ) a) Destekleyici Tepkiler	277	81,86	27,19	37	161
Aile Tutum ve Davranış Ölçeği (ATDÖ) b) Destekleyici Olmayan Tepkiler	277	91,95	16,86	34	122

Tablo 4 inceliginde; çocukların duygularını değerlendirme ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalamasının 55.78, empatik eğilim ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalamasının 72. 21, aile tutum ve davranış ölçeğinin destekleyici tepkiler alt boyutundan alınan puanların aritmetik ortalamasının 81.86, destekleyici olmayan tepkiler alt boyutundan alınan puanların aritmetik ortalamasının 91.95 olduğu görülmektedir.

Tablo 5’de Cinsiyete göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla “Mann Whitney U Test” sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5
Cinsiyete Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarına Ait Mann Whitney U Test Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U Değeri	p
1. Kız	133	62,67	6,98	201,87	26849,00	1214,00	0,000
2. Erkek	144	49,42	4,85	80,93	11654,00		

Tablo 5 incelendiğinde, yapılan *Mann Whitney U Test* sonucunda, çocukların cinsiyetine göre duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 1214,00$, $p < .01$) görülmektedir. Bu farklılığın kızlar lehine olduğu bulunmuştur. Kızların duygusal düzenleme puanlarının ($\bar{X} = 62,67$) erkeklerin duygusal düzenleme puanlarından ($\bar{X} = 49,42$) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6’da Annenin öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirleme amacıyla “Kruskall Wallis testi” sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6
Anne Öğrenim Düzeyine Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (Kruskall Wallis Test Sonuçları)

Doğum Sırası	n	$\bar{X}$	S	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
İlköğretim Mezunu	46	57,48	8,87	154,76	2	2,146	0,342	
Ortaöğretim Mezunu	84	55,51	8,86	136,48				
Lisan ve Lisansüstü Mezunu	147	55,41	8,96	135,51				

Tablo 6 incelendiğinde, anne öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($\chi^2_{(2)} = 2,146$, $p > .05$)

görülmektedir. Anne öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanlarında bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Tablo 7’de Annenin yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla “Kruskall Wallis testi” sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7
Anne Yaşına Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması
(Kruskall Wallis Test Sonuçları)

Anne Yaşı	n	$\bar{X}$	S	Sıra Ortalaması	Sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
20–30 Yaş Arası	74	56,41	8,72	145,08	2	0,685	0,710	
31–40 Yaş Arası	160	55,48	8,93	135,85				
41 Yaş ve Üzeri	43	55,84	9,32	140,24				

Tablo 7 incelendiğinde, anne yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($\chi^2_{(2)} = 0,685$, $p > .05$) görülmüştür. Anne yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanlarında bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Tablo 8’de Annenin empatik eğilim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla “Mann Whitney U Test” sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 8
Annenin Empatik Eğilimine Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarının Ait Mann Whitney U Test Sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U Değeri	p
1. Düşük Empatik Eğilimliler	151	51,42	6,33	100,57	15186,50	3710,500	0,000
2. Yüksek Empatik Eğilimliler	126	61,01	8,77	185,05	23316,50		

Tablo 8 incelendiğinde, yapılan *Mann Whitney U Test* sonucunda, annelerin empatik eğilim düzeylerine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 3710,50$, $p < .01$) görülmektedir. Bu farklılığın anneleri yüksek empatik eğilime sahip çocukların lehine olduğu bulunmuştur. Bu çocukların duygusal düzenleme puanlarının ($\bar{X} = 61,01$) anneleri düşük empatik eğilime sahip çocukların duygusal düzenleme puanlarından ($\bar{X} = 51,42$) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9’da Anne tutumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla “Mann Whitney U Test” sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9
Anne Tutumuna Göre Duygusal Düzenleme Ölçeği Puanlarına Ait Mann Whitney U Test Sonuçları

Anne Tutumu	n	$\bar{X}$	S	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U Değeri	p
Destekleyici Tutum	89	63,79	7,96	208,04	18515,50		
Destekleyici Olmayan Tutum	188	51,99	6,52	106,32	19987,50	2221,50	0,000

Tablo 9 incelendiğinde, yapılan *Mann Whitney U Test* sonucunda, annelerin tutumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 2221,50$, $p < .01$) görülmektedir. Bu anlamlı farklılığın annesi destekleyici tutuma sahip çocuklar lehine olduğu bulunmuştur. Çünkü annesi destekleyici tutuma sahip çocukların duygusal düzenleme becerilerinin ($\bar{X} = 63,79$) annesi destekleyici tutuma sahip olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu ($\bar{X} = 51,99$) görülmektedir.

Tablo 10’da, a) Destekleyici anne tutum puanları ile çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, b) Destekleyici olmayan anne tutum puanları ile çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla “Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı” hesaplaması sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10

Aile Tutum ve Davranış Ölçeği İle Çocukların Durgularını Değerlendirme Ölçeği Puanlarına Ait Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişken	n	r	p
Destekleyici Anne Tutumu * Çocukların Duygularını Değerlendirme	277	0,662	0,000
Destekleyici Olmayan Anne Tutumu * Çocukların Duygularını Değerlendirme	277	-0,083	0,170

Tablo 10 incelendiğinde destekleyici anne tutumu puanları ile çocukların duygularını düzenleme puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,662$, $p < .01$) görülmektedir. Destekleyici olmayan anne tutumu puanları ile çocukların duygularını düzenleme puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu ($r = - 0,083$, $p > .05$) görülmektedir.

Tablo 11’de, a) Destekleyici anne tutum puanları ile annenin empati becerisi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını,, b) Destekleyici olmayan anne tutum puanları ile annenin empati becerisi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını, belirlemek için “Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı” hesaplaması sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 11

Aile Tutum ve Davranış Ölçeği İle Empatik Eğilim Ölçeği Puanlarına Ait Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişken	n	r	p
Destekleyici Anne Tutumu * Empatik Eğilim	277	0,846	0,000
Destekleyici Olmayan Anne Tutumu * Empatik Eğilim	277	-0,108	0,074

Tablo 11 incelendiğinde destekleyici anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,846$, $p < .01$) görülmektedir. Destekleyici olmayan anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu ($r = - 0,108$, $p > .05$) görülmektedir.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; araştırmanın amacı ve bu amaç çerçevesinde cevap aranan sorulara ilişkin elde edilen bulgulardan çıkan sonuçlar tartışılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde, çocukların cinsiyetine göre duygusal düzenleme puanları arasında (*Mann Whitney U Test* sonucunda) anlamlı fark olduğu ($U = 1214,00$, $p < .01$) görülmektedir. Bu farklılığın kızlar lehine olduğu saptanmıştır. Kızların duygusal düzenleme puanlarının ($\bar{X} = 62,67$) erkeklerin duygusal düzenleme puanlarından ($\bar{X} = 49,42$) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergin (2000) göre kişinin duygularıyla ilgili konuşması; bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur. Bundan yola çıkılarak duygusal düzenlemenin duyguları anlama, ifade etme becerileriyle bir bütün oluşturduğu söylenebilir. Brown ve Dunn (1996) 3-6 yaş çocuklarla yaptıkları çalışma sonucunda; kız çocukların duyguları anlama performanslarının erkek çocuklara oranla daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bosacci ve Moore'un (2004), çocukların karışık ve basit duyguları anlamaları ile ilgili okul öncesi çocukları ile yaptıkları çalışmada kız çocukların karışık duyguları tanıma, isimlendirme ve anlama bakımından yüksek puanlar aldığını saptamışlardır. Raikes ve arkadaşları (2007) bebeklik dönemi ve erken çocukluk yılları boyunca duygusal düzenleme becerilerinde cinsiyet farkının açıkça görüldüğünü, 1-2 yaşlarında ve ilerleyen dönemlerde erkek çocukların daha düşük düzenleme becerisi gösterdiklerini belirtmektedirler. Morris ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada kızların duygusal düzenleme becerilerinde, Fivush (2006) ise erken çocukluk yıllarında kız çocukların duyguları anlama, ifade etme, empatik davranma ve olumsuz duyguları düzenleme becerilerinde erkek çocuklara kıyasla daha başarılı olduklarını ortaya koymuşlardır. Mercurio (2003) erkek çocukların yetiştirme tarzından dolayı duygusal olgunluklarının daha düşük olduğunu belirtmektedir. Bu farklılığın nedenini Brody ve Hall (2000); Shields (2002) ve Zahn Waxler (2001) toplumsal baskının kız ve erkek çocukları farklı rollere yönlendirmeleri (akt: Cole ve Zahn Waxler 2005), Fivush (2006) ailenin kız çocuklarıyla duygular hakkında daha açıklayıcı konuşmaları, kullandıkları kelimelerin daha çeşitlilik göstermesi, Morris ve arkadaşları (2002) ise kız ve erkeklerin

doğuştan gelen farklılıklarıyla ilişkili olabileceği (akt:Goodvin ve ark 2006) biçiminde açıklamaktadırlar.

. Duygusal düzenleme becerilerinin alt becerileri olan duyguları anlama ve ifade etme becerilerinin kazanımı aynı zamanda çocukların annelerinin açıklayıcı ifadeleri ile kendilerinin ve diğerlerinin duygularını daha rahat anlamlandırdıkları bilinmektedir. Chaplin ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada kız çocukların erkek çocuklara kıyasla daha uysal davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir. Garner ve ark (1997) yaptıkları çalışmada; annelerin kız çocuklarına karşı daha olumlu, daha az olumsuz duygu beklentisi içinde oldukları, annelerin babalara kıyasla kız ve erkek çocuklarına daha olumlu yaklaştıkları, duyguları anlama becerisinde annenin olumsuz duygularının erkek çocukların becerileriyle zıt ilişkili olduğu, kız çocukların erkek çocuklara oranla daha olumlu duygular gösterdikleri ve duygu kontrolünü daha fazla kullandıkları görülmektedir(Garner 1997). Cervantes ve Callanan(1998) yaptıkları çalışmada ise annelerin duyguları ifadesi ve çocukların duyguları anlama becerilerini incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında kız ve erkek çocuklar arasında az fark olduğu(Cervantes ve Callanan1998), bir başka çalışmada ise annelerin duygularını açıklamalarıyla çocukların duyguları anlama becerileri incelenmiş araştırma sonucunda duyguları anlama becerilerinde kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı fark görülmediği belirtilmiştir(Martin ve Green 2005).

Ayrıca yapılan pek çok çalışmada annelerin kız çocuklarıyla erkek çocuklarına kıyasla, duyguları hakkında daha çok konuştukları, duygularını açıklamada daha açıklayıcı ifadeleri kullandıkları görülmektedir (Adams ve arkadaşları 1995; Cervantes ve Callanan, 1998; Martin ve Green 2005). Bundan yola çıkılarak bu araştırma sonuçlarının, araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bu durum yukarıda da belirtildiği gibi annelerin kız çocuklarıyla duyguları hakkında daha fazla konuşmaları ve kız çocukların toplum içinde duygularını daha rahat ifade edebilmelerinden kaynaklanabilir.

Tablo 6 incelendiğinde anne öğrenim durumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($\chi^2_{(2)} = 2,146$, $p>.05$) görülmektedir. Anne öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanlarında bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Buna göre anne öğrenim

durumunun çocuğun duygusal düzenleme becerileri üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

Thompson'ın (2008) da belirttiği gibi duygusal düzenleme becerisi iyi olan çocuklar sosyal açıdan daha becerikli çocuklardır ve anneleriyle işbirliği içindedirler aynı zamanda okul öncesi dönemde zayıf duygusal kontrol sergileyen çocuklar içsellik (depresyon), dışa vurum (saldırganlık) geliştirmek konusunda risk altındadır. Bundan yola çıkılarak duygusal düzenleme becerilerindeki zayıflığın sosyal becerileri olumsuz etkilediği söylenebilir. Sarı (2007) çalışmasında annenin öğrenim düzeyi arttıkça çocukların sosyal uyum becerilerinin de arttığı aynı zamanda öğrenim durumlarına göre anne tutumlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Annenin öğrenim durumunun sosyal uyum becerilerini etkilemesine rağmen duygusal düzenleme becerilerinde farklılık oluşturmaması; duygusal düzenleme becerilerinin gelişimindeki duyguları anlama, ifade etme ve kontrol etme becerilerinde tek başına etkili bir faktör olmamasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Duygusal düzenleme becerilerinde anne tutumunun çok önemli bir dış etken olması araştırmalarda önemle vurgulanmıştır. Öğrenim durumu anne tutumunda farklılık oluşturmamasına rağmen tutumun çocuğun duygusal havası üzerine başka etmenlerinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Annenin yaşı, öğrenim durumu dışında aile içindeki ortam, anne baba arasındaki iletişim, annenin çalışma hayatı, karakteri vb. etmenler annenin duygulara yaklaşımını etkileyebilir.

Tablo 7 incelendiğinde, anne yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($\chi^2_{(2)} = 0,685, p>.05$) görülmektedir. Buna göre Annenin yaşının göre çocukların duygusal düzenleme becerileri üzerinde farklılık yaratmadığı söylenebilir.

Erken çocukluk yıllarında sosyal duygusal gelişim ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; genç yaş grubundaki annelerin orta yaş grubundaki annelere oranla daha empatik oldukları (Günindi 2008), anne yaşına göre çocukların sosyal uyum becerilerinde farklılık oluşmadığı (Sarı 2007) görülmektedir. Çocukların duygusal düzenleme becerileri ile anne yaşı arasındaki ilişkiyi açıklayan araştırma bulunmamakla birlikte, yapılan bu araştırma sonucunda anne yaşının duygusal düzenleme becerilerini

etkilemediği görülmüştür. Bu sonucun; duygusal düzenleme becerilerini etkileyen anne tutumunun annenin yaşı dışında, empatisi, ailenin içinde bulunduğu duygusal hava, annenin ve çocuğun karakteri, sosyal normlarla birlikte içsel ve dışsal pek çok faktörden kaynaklandığı düşünülebilir.

Tablo 8 incelendiğinde, annelerin empatik eğilim düzeylerine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında (*Mann Whitney U Test* sonucunda) anlamlı fark olduğu ($U = 3710,50$, $p < .01$) görülmektedir. Bu farklılığın anneleri yüksek empatik eğilime sahip çocukların lehine olduğu görülmektedir. Bu çocukların duygusal düzenleme puanlarının ($\bar{X} = 61,01$) anneleri düşük empatik eğilime sahip çocukların duygusal düzenleme puanlarından ($\bar{X} = 51,42$) yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazınında anne empatisi ve çocuklarda duygusal düzenleme becerilerinin bir arada geçtiği az sayıda çalışma olmasına rağmen duygusal düzenleme becerisinin alt boyutu olarak görülen duyguları fark etme ve anlama becerilerine yönelik çalışmalar (Rubin 1984; Eisenberg 1992; Dix 1992) yer almaktadır.

Robert (1999) yaptığı çalışma sonucunda empatik annelerin, çocuklarının duygusal durumunu daha iyi anladıkları ve daha empatik yanıtlarla yaklaştıkları ve bunun da çocukların duygularını düzenlemesinde olumlu etkisinin olduğu sonucunu elde etmiştir (Robert 1999). Strayer ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları bir çalışmada da annelerin empati becerisi ile çocukların empatisi arasında anlamlı fark olmadığı görülürken, annelerin empatisinin çocukların duygularını ifade etme ve duygularını düzenleme beceriyle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Duygusal düzenleme stratejilerinin gelişiminde, annenin duygularla ilgili açıklayıcı ifadeleri ile duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında yapılan sohbetlerin oldukça önemli olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Zahn Waxler, Ridgeway, Denham, Usher ve Cole (1993) un yaptıkları çalışmada; çocuklarıyla olan ilişkilerinde onlarla üretken şekilde konuşmayan ve empati kurmayan annelerin çocuklarının duygularını etkili şekilde dengeleyemedikleri görülmektedir. (akt: Smithy ve Hart 2004). Bu çalışmalar araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Empatinin duygusal boyutu ele alınarak; annenin empatisinin, çocuklarının duygularını fark etme, anlama

becerilerini etkilediği ve annelerin çocuklarının duygularına verdikleri olumlu ya da olumsuz tepkilerinde önemli rol oynadığı ve bunların sonucu olarak çocukların duygusal düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Tablo 9 incelendiğinde, annelerin tutumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında (*Mann Whitney U Test* sonucunda) anlamlı fark olduğu ($U = 2221,50$, $p < .01$) bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın annesi destekleyici tutuma sahip çocuklar lehine olduğu bulunmuştur. Çünkü annesi destekleyici tutuma sahip çocukların duygusal düzenleme becerilerinin ($\bar{X} = 63,79$) annesi destekleyici tutuma sahip olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu ($\bar{X} = 51,99$) görülmektedir. Bulgular incelendiğinde çocukların olumsuz duygularına yönelik destekleyici tutuma sahip annelerin çocuklarının, destekleyici olmayan annelerin çocuklarına göre duygusal düzenleme becerilerinde daha başarılı oldukları ve anne tutumunun çocukların duygusal düzenleme becerilerini etkilediği söylenebilir.

İlk yıllarda bebekler anne yardımı olmadan kendi duygu durumlarını kontrol edemedikleri için anne desteği ve esnek karşılık verme, bebeklerin duygu kontrolünün gelişiminde önemlidir (Calkins ve Fox 2002; Sroufe 2000), anneler deneyimli yetişkinler olarak çocukların duygusal davranışlarına model olup, çocuklarının dillerinden çok şey öğrenebilir (Smithy ve Hart 2004). Eisenberg, Cumberland ve Spinrad (1998) geliştirdikleri “Heuristic Model” de duyguların sosyalleşmesinde aile ve çocuk arasındaki ilişkiyi açıkça ortaya koymaktadır. Bundan yola çıkılarak çocuğun duygusal düzenleme becerileri anne tutumuna göre incelenmiştir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda, anne davranışları ile çocuk davranışlarının ilişkili olduğu (Chen ve ark. 2000), annenin olumlu ve olumsuz ifadesinin çocuğun içselleştirme problemlerinde etkisinin olduğu (Eisenberg 2001), annenin olumsuz ifadelerine çocuğun olumsuz duygulanım ile cevap verdiği (Kochanski 2001), kötü muamele gören çocukların dışa dönük problem davranışlarla daha düşük duygusal düzenleme becerisi gösterdikleri (Egeland ve ark. 2002), sert ebeveynliğin duygusal düzenleme becerisini etkilediği (Chang ve ark. 2003), anne kontrolü azaldıkça çocuğun sosyal-duygusal gelişim becerilerinin arttığı (Topçugil 2002), annenin duygusal düzenleme stratejilerinin (Spinrad ve ark. 2004), annenin kısıtlayıcı tutumunun (Feng ve ark. 2008), çocuğun duygusal düzenleme becerilerini etkilediği belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar, araştırma

bulgularını destekler niteliktedir. Annenin, çocuğun duygularına olumlu ya da olumsuz (reddedici, kısıtlayıcı, engelleyici, destekleyici, cezalandırıcı, rehberliğe yönelik) tepkileri, çocuğun erken yaşlarda model alarak, gözlemleyerek yapmaya çalıştığı düzenleme becerisi ile ilgili yeni stratejiler geliştirmesinde ve olumlu olumsuz duyguların kontrolünde daha başarılı olmasında etkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın da gösterdiği gibi duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde annenin rolü büyüktür ve annenin sergilediği tutum oldukça büyük etkiye sahiptir. Bu durum, annenin doğumdan itibaren çocuğunun yanında olan en önemli bağlanma figürü olması ve düzenleme becerilerinin kazanımında dıştan destekli becerilerin zamanla model alma yoluyla ve pekişme ile birlikte kendine özgü stratejilere dönüşmesinden kaynaklanabilir. Duyguları karşısında destekleyici tutumla karşılaşan çocuk olumsuz duyguların ile baş edebilir ya da olumlu duygularının kontrollü biçimde devamını sağlayabilir.

Tablo 10 incelendiğinde destekleyici anne tutumu puanları ile çocukların duygularını düzenleme puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,662$, $p < .01$) bulunmuştur. Destekleyici olmayan anne tutumu puanları ile çocukların duygularını düzenleme puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu ($r = - 0,083$, $p > .05$) görülmektedir. Buna göre, çocuğun olumsuz duyguları ile başa çıkmasında destekleyici tutum arttıkça çocuğun duygularını düzenleme becerisinde artışı bunun tam aksine destekleyici olmayan tutum ile düşük duygusal düzenleme becerisi görüldüğü söylenebilir. Destekleyici olmayan anne tutumu çocuğun duygusal düzenleme becerisini olumsuz yönde etkilemektedir.

Goodvin ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışma sonucunda annelerin olumsuz duygu ifadeleri ile çocukların duygusal durumlarla başa çıkma becerilerinin ilişkili olduğu görülmektedir (Goodvin ve ark 2006) yine bir diğer araştırma olan SungJin Ryu, M.A.(2006) yaptığı çalışmada Koreli annelerin, iletişim becerilerinin çocuklarının duygulanım düzenleme ve sosyal bilinçsel yetenekleri üzerine etkilerini incelemiş, buna göre anne çocuk iletişim süresi ve annenin açıklayıcı bir dil kullanımı annenin duygulara rehberliği ile ilişkili bulunmuştur.

Eisenberg, Fabes ve Murphy (1996); Gottman ve arkadaşları 1996; 1997; Denham (1998); Fabes ve arkadaşları 2001; 2002; Shipman ve Zeman (2001);

Cumberland ve arkadaşları 2003; Snyder, Stoolmiller ve Wilson (2003); Katz ve Windecker- Nelson (2004); Cervantes ve Seo 2005; Davidov ve Grusec (2006); Spinrad ve Stifter (2006) yaptıkları çalışmalarda bu araştırma bulgularını destekler nitelikte sonuçlara ulaşarak çocukların duygularına yönelik destekleyici tutumun çocukların duygularını anlamalarını kolaylaştırarak duygusal düzenleme becerilerinde daha başarılı olmalarını sağladığını belirtilmişlerdir. Morris ve arkadaşlarının (2007) “Ailenin Çocuğun Duygu Düzenlemesine Etkisini Gösteren Üç Parçalı Model Örneği” göre ailenin duygulara rehberliği, çocuk yetiştirme stili, ailenin karakteri çocuğun duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli yer tutmaktadır.

Destekleyici tutumun duygusal düzenleme becerilerini etkilemesinin nedeni; ilk yıllarda düzenleme becerilerinde annenin desteğine ihtiyaç duyan çocuğun ilerleyen yıllarda kendine özgü stratejilerin gelişiminde annenin sergilediği rahatlatıcı davranışların çocuğun dünyaya karşı olan güven, kendine karşı olan özerklik ve başarı duygularını arttırmasından kaynakladığı düşünülebilir.

Thompson (2008) belirttiği gibi, anne çocuğunun duygusal ifadelerine ve davranışlarına anlayışlı, dışlayıcı, gözden düşürücü, cezalandırıcı ya da göz ardı edici şekilde pek çok yolla tepki verebilir. Destek verici tepkiler küçük çocukta daha yapıcı ve uygulanabilir duygusal düzenleme stratejilerinin gelişimine yardımcı olurken, cezalandırıcı, eleştirici ya da göz ardı edici tepkiler çocuğun duygusal düzenleme becerilerinin gelişimini farklı yollarla bozmaktadır. Shipman ve Zeman (2001); Suveg, Zeman, Flannery, Schroeder ve Cassano (2005) çocukların duygularına yönelik zorlayıcı, olumsuz ya da önceden kestirilemez tepkilerin çocukların duyguları ile ilgili kendilerini daha az güvende hissetmelerine neden olduğu belirtilmektedir. Ayrıca Ramsden ve Hubbart (2002); Goodvin (2006) ailenin duygulara yönelik olumsuz tutumunun, Shipman (2007); Robinson ve arkadaşları (2009) kötü muamelenin çocuğun duygusal düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir.

Çocukların duygularına yönelik olumsuz tepkiler, çocuğu yargılayıcı, engelleyici nitelikte olması nedeniyle, çocukların duygularını anlama, ifade etme ve kontrol etme becerilerinde güvensizliğe neden olarak çocuklarda başarısızlık duygusunu oluşturmaktadır. Duygularını rahat ifade edemeyen çocuk, duygularını içe ya da dışa dönük problemler şeklinde yansıtmaktadır.

Tablo 11 incelendiğinde destekleyici anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,846$, $p < .01$) bulunmuştur. Destekleyici olmayan anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu ($r = -0,108$, $p > .05$) görülmektedir. Araştırma bulgularından yola çıkılarak empatik annelerin empatik olmayan annelere göre çocuklarının duygularına olan tutumlarında daha destekleyici oldukları söylenebilir.

Bir başkasının duygularının yoğunluğu ve anlatımını algılama ve anlama yeteneği olarak ifade edilen empati, danışanın duygularını anlamak ve bunu ona iletmek olarak tanımlamıştır (Staub, 1990; Davis ve Franzoi, 1991; Voltan ve Acar, 1994: akt: Günindi 2008: 16. Aynı zamanda annenin çocuğun sorunlarıyla ilgilenirken kendilerini onun yerine koyabilmeye çalışmaları, onun yaşı ve durumunda neler hissedebileceğini anlamaya çalışmaları da empati olarak belirtilmiştir. Anneler çocuklarının dünyalarını kendi dünyalarıymış gibi algılayabildiğinde, iki taraf arasında iletişim daha rahat kurulur (Kasatura, 1998 akt: Günindi 2008: 16)

Anne çocuğun ihtiyaçlarına cevap veren, onu koruyan, sıkıntılarını gidermesinde yardımcı olan kimsedir. Anne empati becerilerindeki başarısı ile çocuğunun duygularının farkına varıp, sinyalleri doğru değerlendirebilir. Empatik yansıma sayesinde hem anne hem de çocuk duygularını algılar, adlandırır, tanımlar ve duygusal deneyimlerini değerlendirerek kullanmayı öğrenir. Bu yüzden kendisinin ve başkalarının duygularını anlama becerisi ile empatik olarak değerlendirilen anne çocuğu karşı tutumunda bu becerisinden yararlanacak ve çocuğun düzenleme becerisinde rehber rol oynayacaktır.

Lotourneau (1981), Eisenberg and Mc Wolly (1993), Lipsitt (1993), (Srouf 1995), Robert (1999) yaptıkları çalışmalarda anne empatisinin çocuk yetiştirme tutumunu etkilediği belirtilmiştir. Çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Diğer yandan son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde anne empatisi ile anne tutumu arasındaki ilişkiyi betimleyen araştırmalara rastlanmamakla birlikte, Pavio ve Laurent (2001) annenin empatisinin çocukların duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde etkili olduğunu belirtmektedirler. Pavio ve Laurent' e göre anne çocuğun

içsel durumunu gözlemler ve çocuğunun yeme, rahatlama gibi ihtiyaçlarına cevap verir. Bu tür dışsal desteklemeler çocukların kendi duygusal ifadelerini oluşturmalarına ve düzenleme stratejileri geliştirmelerine katkı sağlar. Aynı zamanda empatik yanıtlar çocukların duygu ifadelerinde çeşitliliği arttırarak kendi ifadelerini oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Diğer yandan Kilpatrick ve Hine'e (2006) göre çocuklarına karşı kötü tutum sergileyen annelerin çocuklarını algılamalarındaki, çocuklarına karşı beklentilerindeki ve davranışları değerlendirmelerindeki eksiklikler empati ile tutum arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Çalışmalarında başkasının sıkıntısına maruz kalınan risk durumlarında, durumun anneleri şefkatli ve sevecen tutuma karşın bencil bir tutum içine itebileceği belirtilmiştir.

Anne empatisinin annenin tutumunu etkiliyor olmasının nedeni, Günindi (2008) nin çalışmasında da belirtildiği gibi empatik olan annenin çocuğunun sorunlarıyla ilgilenirken “çocuğunun yaş ve durumunda neler hissedebileceğini” duygularını anlayabilmesi ve empatinin duygusal yönü ile çocuğuna yaklaşıp kendisinin görmek istediği tutumu çocuğuna yansıtmamasından kaynaklandığı ve annenin tutumunun, annenin içinde bulunduğu durumla ve empatik yönüyle ilgili olduğu açıklanabilir.

Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak; duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde biyolojik temelli etmenlerin dışında dışsal çevre olarak annenin çok önemli olduğu düşünülebilir. Kendisinin başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayarak, kendisini karşısındakinin yerine koyabilen empatik annelerin bu eğilimleri çocuklarına karşı tutumlarını desteklemektedir. Destekleyici tutum çocuğun duygusal düzenleme becerilerinde etkili olmakla birlikte yetiştirme tarzından kaynaklı olarak kız çocukların düzenleme becerilerinde daha başarılı oldukları söylenebilir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu bölümde anaokuluna devam eden çocukların duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilimleri ve anne tutumlarının incelenmesine ilişkin yapılan araştırmanın sonuçları yer almıştır.

Kızların duygusal düzenleme puanlarının ($\bar{X} = 62,67$) erkeklerin duygusal düzenleme puanlarından ($\bar{X} = 49,42$) yüksek olduğu, çocukların cinsiyetine göre duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 1214,00$, $p < .01$) görülmüştür.

Anne öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($\chi^2_{(2)} = 2,146$, $p > .05$) görülmüştür. Anne öğrenim düzeyine göre çocukların duygusal düzenleme puanlarında bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Anne yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($\chi^2_{(2)} = 0,685$, $p > .05$) görülmüştür. Anne yaşına göre çocukların duygusal düzenleme puanlarında bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Annelerin empatik eğilim düzeylerine göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 3710,50$, $p < .01$), bu farklılığın anneleri yüksek empatik eğilime sahip çocukların lehine olduğu bulunmuştur. Bu çocukların duygusal düzenleme puanlarının ($\bar{X} = 61,01$) anneleri düşük empatik eğilime sahip çocukların duygusal düzenleme puanlarından ($\bar{X} = 51,42$) yüksek olduğu görülmüştür.

Annelerin tutumuna göre çocukların duygusal düzenleme puanları arasında anlamlı fark olduğu ($U = 2221,50$, $p < .01$) bulunmuştur. Bu anlamlı farklılığın annesi destekleyici tutuma sahip çocuklar lehine olduğu, annesi destekleyici tutuma sahip çocukların duygusal düzenleme becerilerinin ($\bar{X} = 63,79$) annesi destekleyici tutuma sahip olmayan çocuklardan daha yüksek olduğu ($\bar{X} = 51,99$) görülmektedir.

Araştırmada destekleyici anne tutumu puanları ile çocukların duygularını düzenleme puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,662$, $p < .01$), destekleyici olmayan anne tutumu puanları ile çocukların duygularını düzenleme puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu ($r = - 0,083$, $p > .05$) belirlenmiştir.

Araştırmada destekleyici anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu ($r = 0,846$, $p < .01$), destekleyici olmayan anne tutumu puanları ile empatik eğilim puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı olmayan bir ilişki olduğu ($r = - 0,108$, $p > .05$) bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına göre çocukların duygusal düzenleme becerilerini desteklemek için yapılması gereken bazı öneriler sunulmuştur:

- Duygusal düzenlemeyi çocuğun içinde bulunduğu çevrenin de büyük oranda etkilediği düşünülerek aile ve öğretmenleri bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalar medya yolu ile ya da yüz yüze eğitim olarak ev ortamındaki ziyaretler ve okul çalışmaları ile yürütülebilir.
- Okulda ve medyada ailelerin çocuklarıyla iletişimlerinde çıkmaza düştükleri durumlarda verecekleri tepkilere yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmalar yapılırken İlk olarak duygusal düzenlemenin bileşenleri olan duyguları anlama, ifade etme ve kontrol etme becerilerinin farkındalığının toplumdaki bireyler tarafından ne düzeyde olduğunu belirlemeye yönelik tarama çalışması yapılabilir.
- Okulöncesi çocuklarına yönelik kendisinin ve başkalarının duyguları anlama, duyguları ifade etme yeterliliklerini geliştirici etkinlikler düzenlenmelidir. Çocuklar için değişik duygu durumları yaratacak ortamlar düzenlenmeli ve çocukların deneyimlerini fark etmeleri sağlanmalıdır. Okul öncesi eğitim öğretmenlerine duygular ve önemi ile ilgili alan uzmanları tarafından düzenlenecek bilgilendirme seminerleri düzenlenebilir.

- Ailelere yönelik duygu kontrolü, empati kurma, stresle başa çıkma çalışmaları yapılabilir.

- Özellikle medya yolu ile sağlıklı duygusal gelişimin sonuçlarını gösterecek çalışmalar uzmanlar tarafından sunulabilir ve gerçek hayattan öykü ve videolar ile desteklenebilir.

Gelecekte duygusal düzenleme ile ilgili çalışmak isteyen araştırmacılar için sunulan öneriler ise şunlardır:

1) Çocukların duygusal düzenleme becerilerine ilişkin deneysel çalışmalar yapılarak, özellikle hangi durumlarda nasıl stratejileri kullandıkları araştırılabilir.

2.) Annelerin kendi olumsuz duygularıyla başa çıkma stratejileri ile çocukların duygusal düzenleme becerileri karşılaştırılabilir.

3.) Duygusal düzenleme becerileri kardeş sayısı, eşler arası ilişki, ailenin niteliği, ailenin kendi ailelerinden gelen geleneksel tutumları açısından incelenebilir.

4.) Duygusal düzenleme becerileri özel durumu olan çocuklarla çalışılabilir(bir kardeşi engelli olan, boşanmış aile çocukları, anne ve ya babasının birini kaybetmiş aile çocukları, anne baba dışındaki kişilerle yaşayan çocuklar, süregelen bir hastalığı olan çocuklar.. vs)

5.) Annelerin empatik eğilim becerileriyle çocukların duygusal düzenleme becerilerini daha kapsamlı (değişik illerde) araştırılabilir.

6.) Çocuğun duygusal düzenleme becerileriyle sosyal çevredeki problem davranışları arasındaki ilişki araştırılabilir.

7.) Anasınıfı, ilköğretim ve ortaöğretim çocuklarında duygu durumları karşısında kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, aynı anda ortaya çıkabilecek duygular, duyguları düzenleme becerileri ile ilgili yaşa bağlı değişimler incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, S., Kuebli, J., Boyle, P. A. ve Fivush, R. (1995). Gender differences in parent–child conversations about past emotions: A longitudinal investigation. *Sex Roles*, 33,
- Aktepe, E., Kandil S, Topbaş M. (2005). TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni
- Altan Ö. (2006) The Effects Of Maternal Socialization And Temperament On Children’s Emotion Regulation. Master Art. *Koç Üniversitesi*.
- Atay Z. (2009). The Relationship Between Maternal Emotional Awareness And Emotion Socialization Practices. Master Art. *Boğaziçi Üniversitesi*.
- Axia, G., Bonichini S. (1998) Regulation Of Emotion After Acute Pain From 3 To 18 Mounths: A Longitudinal Study. *Early Development And Pareting* 7, 203-210
- Barnett, M.A. 1990. Empathy And Related Responses İn Children Empathy And İts Development. (Ed: N. Eisenberg, J. Strayer) . *Cambridge University Press, New York*.
- Başal, H.A. (2004). *Nasıl Mutlu Bir Çocuk Yetiştirebilirim?* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Baykul, Y. (1999). *İstatistik Metodlar Ve Uygulamalar*. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Benenson J. F. , Morash D. , Petrakos H. (1998) Gender Differences İn Emotional Closeness Between Preschool Children And Their Mothers. *Mcgill University. Sex Roles, Vol. 38, Nos. 11/12*
- Berk, L. (2005), *Infants Children And Adolescence*.
- Bıçakçı, M.Y. (2004). Annesi Çalışan Ve Çalışmayan Çocukların Anne-Baba Tutumlarını Algılamalarının Ve Benlik İmajlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış*

Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Anabilim Dalı.

Blair C., Razza R. P. (2007) Relating Effortful Control, Executive Function, And False Belief Understanding To Emerging Math And Literacy Ability İn Kindergarten. *Child Development*, 78 (2). 647 – 663

Blair K. A., Denham S. A., Kochanoff A. , Whipple B. (2004). Playing İt Cool: Temperament, Emotion Regulation, And Social Behavior İn Preschoolers. *Journal Of School Psychology* 419–443

Bridges, L.J., Denham, S.A., & Ganiban, J.M. (2004). Definitional Issues İn Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75, 340-345.

Bosacci, Sandra Leanne ve Moore, Chris. (2004). “Preschooler’s Understanding of Simple and Complex Emotions; Links with Gender and Language.” *Sex Roles*, 50(9/10); 659-675.

Brown, J. R. & Dunn, J. (1996). Continuities İn Emotion Understanding From Three To Six Years. *Child Development*, 67,

Butatko, D., Daehler, M. W. (2003). *Child Development*. A Thematic Approach.

Özbayrak, C. (2006). *Türkiye Örnekleminde Duygular Ve Bilişsel-Duygu Değerlendirme Süreci. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.*

Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegema Yayıncılık: Ankara

Calkins, S., & Fox, N. (2002). Self-Regulatory Processes İn Early Personality Development: A Multilevel Approach To The Study Of Childhood Social Withdrawal And Aggression. *Development And Psychopathology*, 14(3), 477-498.

- Calkins, S., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences On Emerging Emotion Regulation: Biological And Environmental Transition In Early Development. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* 229- 248. New York: Guildford Pres
- Campos, J.J., Campos, R.G., & Barrett, K.C. (1989). Emergent Themes In The Study Of Emotional Development And Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, 25, 39-402.
- Carlson S. M., Wang T. S. (2007). Inhibitory Control And Emotion Regulation In Preschool Children. *Cognitive Development* 22 . *Science Direct*. 489–510
- Cervantes, C. A. & Callanan, M. A. (1998). Labels And Explanations In Mother–Child Emotion Talk: Age And Gender Differentiation. *Developmental Psychology*, 34, 88–98.
- Ceyhan, A. A. 1993. Ana-Babaların Empatik Eğilim Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.*
- Chang L., Schwartz D., Dodge K. A., McBride-Chang C.(2003). Harsh Parenting In Relation To Child Emotion Regulation And Aggression. *J Fam Psychol*. 17(4)
- Chaplin T. M., Cole P. M. The Pennsylvania State University. Carolyn Zahn-Waxler University Of Wisconsin—Madison. (2005). Parental Socialization Of Emotion Expression: Gender Differences Andm Relations To Child Adjustment. *Emotion Copyright By The American Psychological Association , Vol. 5, No. 1, 80–88*
- Chen Xinyin, M. LIU, B. LI, G. CEN,H. CHEN, L.Wan£ (2000). Maternal Authoritative And Authoritarian Attitudes And Mother-Child Interactions And Relationships In Urban China. *International Journal Of Behavioral Development*, 24 (1), 119-126.
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The Distinctiveness And Utility Of A Measure Of Trait Emotional Awareness. *Personality And Individual Differences*, 34, 1477-1490.

- Cole, M., Cole S.(2001) *The Development Of Children*. Worth Publishers.
- Cotton, K. (2001). Developing Empathy In Children And Youth. School Improvement Research Series (SIRS) / Northwest Regional Educa-His Feelings To Sarah And, In The End, All Go Home Retional Laboratory. Sayı: 13.78.
- Crockenberg, S. C., Leerkes, E. M., Lekka, S. K.(2007). Pathways From Marital Aggression To Infant Emotion Regulation: The Development Of Withdrawal In Infancy. *Infant Behavior & Development*,30(1)
- Cüceloğlu, D. 2002. *Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Davidson, R., Fox, A., & Kalin, N. (2007). Neural Bases If Emotion Regulation In Nonhuman Primates And Humans. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press. 47-68.
- Denham S. A. , Blair K. A. , Demulder E. , Levitas J., Sawyer K. , Auerbch S. -Major And Queenan P., (2003). *Preschool Emotional Competence:Pathway To Social Competence?*, *Child Development*, January/February : 74 (1), 238-256
- Denham, S., & Kochanoff, A. (2002). Parental Contributions To Preschoolers' Understanding Of Emotion. *Marriage & Family Review*, 34(3), 311-343.
- Dennis T. A., Malone M. M., Chen C. C. (2009) Emotional Face Processing And Emotion Regulation In Children: An ERP Study. *Developmental Neuropsychology*, 34(1), 85–102
- Dennis T. Emotional Self-Regulation İn Preschoolers: The Interplay Of Child Approach Reactivity, Parenting, And Control Capacities. *Developmental Psychology* Copyright 2006, 42,(1), 84–97

- Diener, M.L., Mangelsdorf, S. C., Mchale, J.L., Frosch, C. A. (2002). Infants' Behavioral Strategies For Emotion Regulation With Fathers And Mothers: Associations With Emotional Expressions And Attachment Quality. *Infancy*, 3(2).
- Dökmen Ü. 2008. *Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati*. Remzi Kitapevi , İstanbul.
- Eisenberg, N. I. (1982). *Social Development. The Child Development In Social Context*. (Editors: C. B. Koop And J. B. Krakow). Addison Publishing Company, London.
- Eisenberg, N. ve Mc Wolly, S. (1993). Socialization And Related Emotions And Maternal Practices To Children's Comforting Behavior. *Journal Of Experimental Child Psychology*, 55.
- Eisenberg N., Wentzel N. M. , Haris J. D. (1998). The Role Of Emotionality And Regulation In Empathy-Related Responding. *School Psychology Review* 27(4) 506-526
- Eisenberg N., Cumberland A., Spinrad T. L (1998) Parental Socialization Of Emotion. *Psychological Inquiry*. 9(4) 241-273
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality And Regulation: Their Role In Predicting Quality Of Social Functioning. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78, 136-157.
- Eisenberg N., Cumberland A., Spinrad T. L., Fabes R. A., Shepard S. A. , Reiser M., Murpy B. C., Losoya S. H. , Gurthrie I. K. (2001), The Realtions Of Regulation And Emotionality To Children's Externalizing And Internalizing Problem Behaviour. *Child Development*. 72(4) 1112-1134
- Eisenberg, N., Spinrad, T.(2004). Emotion Related Regulation Sharpening The Definition. *Child Development*(2)

- Eisenberg N., Champion C. Ve Ma Y. (2004) Emotion- Related Regulation: An Emerging Construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, No. 3
- Eisenberg N. ve Valiente C. (2004) Elaborations On A Theme: Beyond Main Effects In Relations Of Parenting To Children's Coping And Regulation. *Parenting: Science And Practice*. 4(4).
- Ekşi A. (1999). *Ben Hasta Değilim*. Nobel Tıp Kitap Evleri
- Ergin, E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Eyüpoğlu H. (2006). The Relationships Between Parental Emotion Expressivity, Children's Temperament And Children's Coping Strategy. Master Art. *Middle East Technical University*
- Feng X., Shaw D. S., Kovacs M., Lane T., O'Rourke F. E., Alarcon J. H.. (2008), Emotion Regulation In Preschoolers: The Roles Of Behavioral Inhibition, Maternal Affective Behavior, And Maternal Depression. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry* 49:2 132–141
- Fivush R. (2007) Maternal Reminiscing Style And Children's Developing Understanding Of Self And Emotion. *Clin Soc Work J* 35:37–46
- Garnefski, N., Kraaij, V., Etten, M. (2005). Specificity Of Relations Between Adolescents' Cognitive Emotion Regulation Strategies And Internalizing And Externalizing Psychopathology. *Journal Of Adolescence* (28) 619–631
- Garner P. W., Robertson S., Smith G.(1997) Preschool Children's Emotional Expressionswith Peers: The Roles Of Gender And Emotion Socialization. *Setjtoles, Vol 3b*, Nos. 11)12

- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion Regulation İn Lowincome Preschoolers. *Social Development*, 9, 246–264.
- Geçtan, E. 1993. *Çağdaş Yaşam Ve Normal Dışı Davranışlar*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Goleman, D. (2003). *Duygusal Zekâ*, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodvin R., Carlo G. Torquati J, (2006) The Role Of Child Emotional Responsiveness And Maternal Negative Emotion Expression İn Children’s Coping Strategy Use *Social Development*, 15, 4.
- Gottman J. M, Katz L. F. (2002). Children’s Emotional Reactions To Stressful Parent-Child Interactions: The Link Between Emotion Regulation And Vagal Tone. *Marriage & Family Review* 34(3) 265-283
- Gökçe, S.F. (2007) Depresyon Tanısı Alan Annelerin Çocukları Ve Ailelerine Yönelik “Aileyi Güçlendirici Destek Perogramı” *Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara*
- Graziano P. A., Keane S. P., Calkins S. D. (2010) Maternal Behaviour And Children’s Early Emotion Regulation Skills Differentially Predict Development Of Children’s Reactive Control And Later Effortful Control. *Infant And Child Development*
- Green, S.B., Salkind, N.J. And Akey, T.M. (1997). Using SPSS For Windows: Analyzing And Understanding Data. Prentice Hall. New Jersey.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating An Emotions-Focused Approach To Treatment Into Psychotherapy İntegration. *Journal Of Psychotherapy İntegration*, 12, 154-189.
- Greenspan, S.,(2006), *Bebeklerde Ve Çocuklarda Sağlıklı Ruhsal Gelişim*. Özgür Yayınları. İstanbul.

- Grolnick, W. S., Bridges, L. J., & Connell, J. P. (1996). Emotion Regulation İn Two-Year-Olds: Strategies And Emotional Expression İn Four Contexts. *Child Development*, 67(3), 928-941.
- Gross J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation. *Review Of General Psychology* 2, 271-299
- Güngör Aytar A. (2007). Kişilik Gelişimi. *Eğitim Psikolojisi*. Ulusoy A. (Edt) Anı Yayıncılık.
- Hertenstein, M. J., Campos, J. J. (2001) Emotion Regulation Via Maternal Touch. *Infancy*, 2(4).
- Holinger, P., Doner, K. (2004). *Konuşmaya Başlamadan Önce Bebekler Neler Söyler*. Ro Yayınları. İstanbul
- Hortaçsu, N.(2003). *Çocuklukta İlişkiler*. İmge Kitapevi.
- Izard, C. E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions And Emotioncognition Relations. *Psychological Review*, 99, 561-565.
- Izard, C. E. (1994). Innate And Universal Facial Expression: Evidence From Developmental And Cross-Country Research. *Psychological Bulletin*, 115: 288-299.
- Kail R. V. (2007) *Children And Their Development*. Pearson Prentice Hall. 303-311
- Kalaycı, Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım: Ankara.
- Kapıkıran, N., İvrendi, A., Adak, A.(2003) Okul Öncesi Çocuklarında Sosyal Beceri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

- Karreman, A., Van Tuijl, C., Van Aken, M. A., & Dekovic, M. (2008). Parenting, Coparenting, And Effortful Control In Preschoolers. *Journal Of Family Psychology*, 22, 30–40.
- Kennedy A. E. (2006). Parent Gender And Child Gender As Factors In The Socialization Of Emotion Displays And Emotion Regulation In Preschool Children. *University Of Maryland*
- Kılıç, B., Oral, N.,(2006) Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*
- Kilpatrick K. Hine D. (2006). Parental Empathy And Child Maltreatment. Research To Practice Notes.
- Kochanska, G., Coy, K., Murray, K. (2001). Development Of Self Regulation In The First Four Years Of Life. *Child Development* 1091-1111
- Kopp C. B. (1989). Regulation Of Distres And Hegative Emotions. *Developmental Psychology*. 25, 343-354
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikoloji*. Remzi Kitapevi.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. ve Kaszniak, A. (2000). Pervasive Emotion Recognition Deficit Common To Alexitymia And Repressive Coping Style. *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501.
- Lecuyer, E., Houck, M. (2006). Maternal Limit-Setting In Toddlerhood:Socialization Strategies For The Development Of Self Regulation. *Infant Mental Health Journal* 27(4), 344–370
- Liebermann D. ., Giesbrecht G. F, Müller U. (2007). Cognitive And Emotional Aspects Of Self-Regulation In Preschoolers. *Cognitive Development* 22. 511–529

- Lipsitt, N. 1993. Development Of Empathy In Children: The Contribution Of Maternal Empathy And Communication Style. *PHD, Ohaio*.
- Martin R. M. And Green J. A.(2005). The Use Of Emotion Explanations By Mothers: Relation to Preschoolers' Gender and Understanding of Emotions. *Social Development*. 14(2) 229-249
- Mcintyre, L., Blacher, J., Baker, B. (2006) The Transition To School: Adaptation In Young Children With And Without Intellectual Disability. *Journal Of Intellectual Disability Research (50), USA*
- Mirable S. P, Scaremella V. L , Preston S. L., Robinson S.D (2008). Mothers' Socialization Of Emotion Regulation: The Moderating Role Of Children's Negative Emotional Reactivity. *Child Youth Care Forum 38:19–37*
- Moughan, A., Cicchetti, D., Toth, S., Rogosch (2006) Early-Occurring Maternal Depression And Maternal Negativity In Predicting Young Children's Emotion Regulation And Socioemotional Difficulties. *Springer Science&Business Media LLC*
- Morris G. C.(2002). Psikolojiyi anlamak. Ayvaşık H. B., Sayıl M. Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- 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. Blackwell Publishing Ltd. 361-389
- O'Neal, C., & Magai, C. (2005). Do Parents Respond In Different Ways When Children Feel Different Emotions? The Emotional Context Of Parenting. *Development And Psychopathology*, 17(2), 467-487.
- Oppenheim D., Koren-Karie N., Sagi A. (2001) Mothers' Empathic Understanding Of Their Preschoolers' Internal Experience: Relations With Early Attachment. *International Journal Of Behavioral Development 25 (1), 16–26*

- Ömeroğlu, E., Ulutaş M.. (2007). *Çocuk ve Ergen Gelisimi*. İstanbul: Morpa Yayınları. 66-74.
- Paivio C. S., Laurent, C. (2001). Empathy And Emotion Regulation Reprocessing Memories Of Childhood. *JCLP/In Session Psychotherapy In Prectice*. 213-226
- Poole, D., Waren, A., Nunez, N. (2007), *Human Development*.
- Purdie N., Carroll, A., Roche, L. (2004) Parenting And Adolescent Self-Regulation. *Journal Of Adolescence* (27)
- Raikes, A., Joann, L., Bradley, R., Raikes, H., Ayoub, C., (2007) Developmental Trends İn Self-Regulation Among Low-Income Toddlers. *Blackwell Publishing Ltd*.16(1)128-149
- Ramsden S. R. , Hubbard J. A. (2002). Family Expressiveness And Parental Emotion Coaching: Their Role İn Children's Emotion Regulation And Aggression. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, Vol. 30, No. 6, December 657–667
- Robinson L. R.. Sheffield Morris A., Scott Heller S., Scheeringa M. S., Boris N. W., Smyke A. T.(2009). Relations Between Emotion Regulation, Parenting, And Psychopathology İn Young Maltreated Children İn Out Of Home Care. *J Child Fam Stud* 18:421–434
- Rosenblum, K., Mcdonough, S., Muzik, M, Miller, A., Sameroff, A.(2002). Maternal Repesantations Of The İnfant: Associations With İnfant Response To The Stil Face. *Child Development*
- Santrock, J.W. (2004) *Child Development*. Mc Graw Hill. Tenth Edition.
- Schore, A.(2003). *Affect Dysregulation& Disorders Of The Self*. W.W Norton Company. New York

- Shipman K. L., Schneider R., Fitzgerald M. M. Sims C. Edwards A. (2007). Maternal Emotion Socialization In Maltreating And Non-Maltreating Families: Implications For Children's Emotion Regulation *Social Development*, 16, 2
- Silk, J., Steinberg, L., Morris, A. (2003). Adolescent' Emotion Regulation In Daily Life: Links To Depressive Symtoms And Problem Behavior. *Child Development* 74 (6) 1869-1880.
- Silk J. S., Shaw D. S., Skuban E M., Oland A. A., Kovacs1 M..(2006) Emotion Regulation Strategies In Offspring Of Childhood-Onset Depressed Mothers. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry* 47:1 , 69–78
- Silk J.S, Show D. S., Forbes E. E, Lane T.L., Kovacs M. (2006). Maternal Depression And Child Internalizing: The Moderating Role Of Child Emotion Regulation. *Journal Of Clinical Child And Adolescent Psychology*. 35(1) 116-126
- Smithy P. K., Hart H. C.(2004) *Emotional Ve Social Development In Childhood*. Handbook Of The Social Development.
- Spinrad L., Stifher, C., Turner, L. (2004) Mothers Regulation Strategies In Response To Toodler's Affect: Links To Later Emotion Self Regulation. *Social Development Blackwell Publishing Ltd*.13(1) 40-56
- Sroufe, L. (2000). Early Relationships And The Development Of Children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1), 67-74.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping Through Emotional Approach: Scale Construction And Validations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Strayer J, Roberts W.,Children's (2004)Anger, Emotional Expressiveness, And Empathy: Relations With Parents' Empathy, Emotional Expressiveness, Andparenting Practices. *Social Development*, 13, 2.

- Şentürk S. (2007). 5-6 Yaş Çocukların Çalışan Ve Çalışmayan Annelerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları İle Çocukların Sosyal Duygusal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Marmara Üniveristesi Yüksek Lisans Tezi*.
- Thompson R. A, Meyer S. , Jochem R., (2008). Emotion Regulation. Elsevier Inc
- Thompson, R., & Meyer, S. (2007). Socialization Of Emotion Regulation İn The Family.In J.J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press. 249-268
- Topçugil, N. (2002). Ankara Defterdarlığı Gündüz Bakımevine Devam Eden 3–6 Yaş Grubundaki Çocukların Aile İşlevselliğinin Değerlendirilmesi Ve Aile İşlevlerinin Çocukların Psikolojik, Sosyal Ve Fiziksel Gelişimleri Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*
- Trommsdorff, G. 1991. Child Rearing and Children's Empathy. *Perceptual And Motor Skills*, 72
- Uçmaz-Halıcıoğlu, İ. 2004. Annelerin Empatik Beceri Düzeyleri İle Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Vıthlanı, Parıta P., M.A. Emotion Regulation and Executive Functioning as Predictors of Theory of Mind Competence during Early Childhood. (2010). The University of North Carolina
- Wiggins C. N. (2005) Maternal Socialization Of Emotion Regulation: Reactions To Toodler Disposition And Use Of Distraction. *The Pennsylvania State University*
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim Ve Etkili Yaşam Kültürü, Çocuklarımız İçin Eğitim Sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Ek 1**ÇOCUKLARIN DUYGULARINI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyun ve çocuğunuz için en uygun olan sayıyı daire içine alın. Cevaplarınızı çocuğunuzun son 6 ay içindeki davranışlarını göz önüne alarak veriniz.

	Nadiren/ Nerdeyse hiç	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1) Neşeli bir çocuktur.	1	2	3	4
2) Duygu hali çok değişkendir. (çocuğun duygu durumunu tahmin etmek güçtür çünkü olumlu bir duygu halinden olumsuz bir duygu haline çabucak geçer).	1	2	3	4
3) Yetişkinlerin arkadaşça veya nötr yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
4) Bir faaliyetten diğerine kolaylıkla geçer; sinirlenmez, endişelenmez, sıkıntı duymaz ya da aşırı derecede heyecanlanmaz.	1	2	3	4
5) Üzüntülü ya da sıkıntılı durumların çabucak üstesinden gelebilir (örneğin, duygusal sıkıntı yaratan olaylardan sonra surat asmaz, endişeli veya üzgün durmaz).	1	2	3	4
6) Kolayca hüsrana uğrar.	1	2	3	4
7) Yaşıtlarının arkadaşça veya nötr yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
8) Kolayca sinir krizi/öfke nöbeti geçirmeye eğilimlidir.	1	2	3	4

	Nadiren/ Nerdeyse hiç	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
9) Hoşuna giden bir şeye ulaşmayı erteleyebilir (örneğin, kendini sırasını bekleyebilir).	1	2	3	4
10) Başkalarının sıkıntılarından keyif duyar (örneğin, başka biri incindiğinde ya da cezalandırıldığında güler; başkalarıyla alay etmekten zevk alır).	1	2	3	4
11) Heyecanıyla basa çıkabilir (örneğin, çok hareketli oyunlarda kontrolü kaybetmez ya da uygun olmayan durumlarda aşırı heyecanlanmaz).	1	2	3	4
12) Mızımız ve yapışkandır.	1	2	3	4
13) Her an ortalığı karıştıran enerji patlamaları ve büyük heyecanlar yasayabilir.	1	2	3	4
14) Yetişkinlerin sınır koymalarına sinirlenir.	1	2	3	4
15) Üzüldüğünü, kızdığını veya korktuğunu söyleyebilir.	1	2	3	4
16) Üzgün ve sıkıntılı görünür.	1	2	3	4
17) Başkalarını oyuna katmaya çalışırken aşırı enerjiktir.	1	2	3	4
18) Duygularını göstermez (yüzü ifadesizdir).	1	2	3	4
19) Yaşıtlarının arkadaşça veya nötr yaklaşımlarına olumsuz karşılık verir (örneğin, kızgın bir ses tonuyla konuşabilir ya da korku gösterebilir).	1	2	3	4

	Nadiren/ Nerdeyse hiç	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
20) Dürtülerine kapılarak davranır.	1	2	3	4
21) Başkalarıyla empati kurar (örneğin, başkaları üzgün ya da sıkıntılı olduğunda ilgi gösterir).	1	2	3	4
22) Başkalarının rahatsızlık verici bulacağı kadar enerjik ve heyecanlı davranır.	1	2	3	4
23) Yaşıtlarının düşmanca saldırgan veya müdahaleci davranışlarına karşı uygun olumsuz duyguları (kızgınlık, korku, öfke, sıkıntı) gösterir.	1	2	3	4
24) Başkalarını oyuna katmaya çalışırken olumsuz duygular gösterir.	1	2	3	4

Ek 2

Aile Tutum ve Davranış Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki her maddeyi sizin için ne kadar uygun olup olmadığına göre 1(çok uygun) den 5 (hiç uygun değil)'e kadar işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyarak dürüstçe ve içtenlikle cevaplayınız. Eğer çocuğunuzun daha önce böyle bir durumla karşılaşmadığını düşünüyorsanız, “böyle olsaydı ne yapardım” diye düşünerek yanıtlayınız. Her cevap için 1’ den 5’e kadar olan numaraları yuvarlak içine alınız.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Böyle Yaparım	Büyük Olasılıkla Böyle Yaparım.	Belki Böyle Yaparım.	Nadiren Böyle Yaparım.	Hiç Böyle Yapmam

1) Eğer çocuğum hastalandığı ya da yaralandığı için arkadaşının doğum günü partisine gidemez ve bundan dolayı öfkeli olursa, ben;

a) Çocuğumu sakinleşmesi için odasına gönderirim.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma kızarım.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma arkadaşları ile birlikte olabileceği başka yollar düşünmesi için yardımcı olurum. (Örn: bazı arkadaşlarını partiden sonra davet edebilir).	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma partiyi kaçırmayı büyütmemesini söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu, öfkesini ve hayal kırıklığını ifade etmesi için teşvik ederim.	1	2	3	4	5
f) Çocuğumu yatıştırırım ve partiyi kaçırmasıyla ilgili onu daha iyi hissettirecek eğlenceli bir şeyler yaparım.	1	2	3	4	5

2) Eğer çocuğum bisikletinden düşer, onu kırar ve sonra da üzülür ve ağlarsa, ben;

a) Sakin kalırım ve endişelenmem.	1	2	3	4	5
b) Çocuğumu rahatlatır ve kaza ile ilgili şeyleri unutmasını sağlamaya çalışırım	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma bisikletin nasıl tamir edileceğini anlaması için yardımcı olurum	1	2	3	4	5
e) Çocuğuma eğer içinden ağlamak geliyorsa rahat rahat ağlamasını söylerim.	1	2	3	4	5

f) Çocuğuma ağlamayı bırakmasını yoksa bir süre için bisiklete binmesine izin verilmeyeceğini söylerim.	1 2 3 4 5

3) Eğer çocuğum çok değerli bir eşyasını kaybeder ve ağlarsa, ben;

a) Bu kadar dikkatsiz olduğu ve sonrada ağladığı için canım sıkılır.	1 2 3 4 5
b) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim	1 2 3 4 5
c) Çocuğumun henüz bakmadığı yerleri düşünmesine yardımcı olurum	1 2 3 4 5
d) Mutlu şeylerden bahsederek çocuğumun dikkatini başka yöne çekerim	1 2 3 4 5
e) Ona mutsuz olduğunda ağlamasının normal olduğunu söylerim.	1 2 3 4 5
f) Dikkatli olunmadığı zaman böyle olduğunu söylerim.	1 2 3 4 5

4) Eğer çocuğum iğneden korkuyor ve iğne olma sırasını beklerken titriyor ve ağlıyorsa, ben;

a) Ona, kendine gelmesini yoksa yapmaktan hoşlandığı bir şeye izin verilmeyeceğini söylerim (TV seyretmek gibi).	1 2 3 4 5
b) Hissettiği bu duyguları hakkında konuşması için çocuğumu teşvik ederim.	1 2 3 4 5
c) Ona, iğne olmayı büyük bir mesele haline getirmemesini söylerim.	1 2 3 4 5
d) Ona ağlayarak bizi utandırmamasını söylerim.	1 2 3 4 5
e) iğneden önce ve sonra onu rahatlatırım.	1 2 3 4 5
f) Çocuğuma ne yaparsa iğnenin daha az acıtacağını anlatırım. (Örneğin, gevşer veya derin nefes alırsa daha az acıyacağı gibi)	1 2 3 4 5

5) Eğer çocuğum öğleden sonrayı bir arkadaşının evinde geçirecek ve ben orada onunla kalamayacağım için bu onu keyifsiz ve sinirli yapıyorsa, ben;

a) Arkadaşıyla nasıl eğleneceğinden bahsederek onun ilgisini başka yöne çekmeye çalışırım.	1 2 3 4 5
--	-----------

b) Çocuğumun bensiz korkmadan durabilmesi için yapabileceği bir şeyler düşünmesine yardımcı olurum. (Örneğin, en sevdiği kitabını yada oyuncağını yanında götürmesi gibi).	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma aşırı tepki göstermeyi ve bebek gibi davranmayı bırakmasını söylerim	1	2	3	4	5
d) Eğer durmazsa bundan sonra dışarı çıkmasına izin verilmeyeceğini söylerim	1	2	3	4	5
e) Çocuğumun tepkileri yüzünden keyifsiz ve sıkıntılı olurum	1	2	3	4	5
f) Hissettiği bu duyguları hakkında konuşması için çocuğumu teşvik ederim.	1	2	3	4	5

6) Eğer çocuğum arkadaşları ile bir grup aktivitesinde, bir hata yaptığı için çok utanmış ve ağlamak üzere görünüyorsa, ben;

a) Çocuğumu rahatlatır ve daha iyi hissetmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
c) Kendimi rahatsız ve utanmış hissederim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma düzelmesini yoksa doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu hissettiği bu duyguları hakkında konuşması için teşvik ederim.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuma pratik yapması için yardımcı olacağımı böylece bir dahaki sefere daha iyisini yapacağını söylerim.	1	2	3	4	5

7) Eğer çocuğum bir konser ya da spor aktivitesinde görünecek ve bu onu sinirli yapıyorsa, ben;

a) Çocuğuma kendi sırası geldiğinde hazır olması için bir şeyler düşünmesi konusunda yardımcı olurum. (Örneğin, biraz ısınma yapmak ve seyirciye bakmamak gibi).	1	2	3	4	5
b) Sinirinin geçmesi için çocuğuma rahatlatıcı bir şeyler düşünmesini öneririm.	1	2	3	4	5

c) Sakin kalırım ve sinirlenmem	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma bu konuyla ilgili bebekçe davrandığını söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğuma sakinleşmezse buradan ayrılacağımızı ve doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
f) Hissettiği bu duyguları hakkında konuşması için çocuğumu teşvik ederim.	1	2	3	4	5

8) Eğer çocuğum bir arkadaşından beğenmediği bir doğum günü hediyesi aldığı için hayal kırıklığına uğramış hatta darılmış görünüyorsa, ben;

a) Çocuğumu hissettiği hayal kırıklığını ifade etmesi için teşvik ederim.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma bu hediyein onun istediği başka bir şeyle değiştirilebileceğini söylerim.	1	2	3	4	5
c) Kabalığı yüzünden çocuğuma darılmam.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu, arkadaşının hislerine karşı duyarsız olduğu için azarlarım.	1	2	3	4	5
f) Eğlenceli şeyler yaparak, çocuğumun daha iyi hissetmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

9) Eğer çocuğum televizyonda bir korku filmi seyrettikten sonra panik içinde ve uyku uyuyamıyorsa, ben;

a) Çocuğumu, onu korkutan şey konusunda konuşması için teşvik ederim.	1	2	3	4	5
b) Aptalca davrandığı için ona öfkelenirim	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma uyumasını sağlayacak bir şeyler yapmasını düşünmesi için yardımcı olurum.(Örneğin, yatağa bir oyuncak alması, ışığı açık bırakması gibi).	1	2	3	4	5
e) Ona yatağa gitmesini yoksa bundan sonra bir şey izlemesine izin verilmeyeceğini söylerim.	1	2	3	4	5
f) Çocuğumla eğlenceli bir şeyler yaparak korktuğu şeyi	1	2	3	4	5

unutması için ona yardımcı olurum.	
------------------------------------	--

10) Eğer parktayken, diğer çocuklar oyunlarına katılmasına izin vermedikleri için çocuğum ağlamak üzere görünüyorsa, ben;

a) Keyfimi kaçırmam.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma, ağlamaya baslarsa doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma, kendini kötü hissettiğinde ağlamasının normal olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğumu rahatlatırım ve mutlu şeyler hakkında düşünmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
e) Başka şeyler yapmayı düşünmesi için ona yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuma kendini kısa zamanda daha iyi hissedeceğini söylerim.	1	2	3	4	5

11) Eğer çocuğum diğer çocuklarla oynarken, onlardan biri çocuğumla alay ettiği için bir anda titremeye ve gözleri yaşarmaya baslarsa, ben;

a) Çocuğuma bunu büyütmemesi gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5
b) Keyfim kaçar.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma doğru davranmasını yoksa doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma, diğer çocuklar onunla alay ederken, daha yapıcı bir şeyler yapmayı düşünmesi için yardım ederim.	1	2	3	4	5
e) Onu, oyun oynaması ve keyfini kaçırın şeyi unutması için rahatlatırım.	1	2	3	4	5
f) Alay edilmenin onu nasıl incittiği hakkında konuşması için onu teşvik ederim.	1	2	3	4	5

12) Eğer çocuğum etrafında yabancılar olduğunda devamlı olarak utanıyor ve korkuyorsa ya da aile dostları ziyarete geldiği zaman, gözyaşları içinde yatak odasında oturmak istiyorsa, ben;

a) Çocuğuma, arkadaşlarımla buluştuğuş zaman daha az korku duyması konusunda yapabileceğuş bir şeyler düşünmesi için yardımcı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
b) Böyle hissetmesinin normal olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
c) Arkadaşlarımızla yaptığımız eğlenceli şeylerden konuşarak, onu mutlu etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuşun tepkileri yüzünden kendimi sıkıntılı hissederek ve rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
e) Çocuğuşma oturma odasında bizimle oturmak ve arkadaşlarımızla görüşmek zorunda olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuşma bebek gibi davrandığını söylerim.	1	2	3	4	5

Ek 3**EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ**

AÇIKLAMA: Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Her cümle ile ilgili düşüncenizi sağ tarafta bulunan kutularda işaretleyiniz. Teşekkürler.

	Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1 Çok sayıda dostum var					
2 Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır					
3 Sıklıkla kendimi yalnız hissederim					
4 Bana dertlerini anlatanlar yanımdan rahatlamış olarak ayrılırlar					
5 Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir					
6 Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim					
7 insanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider					
8 Birisiyle tartışırken bazen dikkatim, onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerine yoğunlaşır					
9 Çevremde çok sevilen bir insanım					
10 Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım					
11 Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur					
12 İnsanların çoğu bencildir					
13 Sinirli bir insanım					
14 Genellikle insanlara güvenirim					
15 İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar					
16 Girişken bir insanım					
17 Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır					
18 Genellikle hayatımdan memnunum					
19 Yakınlarım bana sık sık dertlerini anlatırlar					
20 Genellikle keyfim yerindedir.					

Ek 4**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili ailemiz ben Hilal Kurbet Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Bu araştırmayı çocukların duygusal düzenleme becerilerini sizlerin empatik eğilimleri ve tutumlarınız doğrultusunda değerlendirmek amacıyla yapmaktayım. Sorulara vereceğiniz samimi cevaplar çocuklarımızın hayata uyumlarında duygularını kontrol etmeleri ve hayata hazırlanmaları sürecinde yol gösterici olarak biz eğitimcilere ve siz ailelerimize yardımcı olacaktır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyunuz. Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederim.

ÇOCUĞUN ADI SOYADI:**ÇOCUĞUN DOĞUM TARİHİ:** Gün() Ay () Yıl()**ÇOCUĞUN CİNSİYETİ:** Kız () Erkek ()**ANNENİN YAŞI:****ANNENİN MESLEĞİ:****ANNENİN EĞİTİM DURUMU: Lütfen işaretleyiniz.**

İlkokula başlamış ama tamamlamamış	
İlkokul tamamlamış	
Ortaokula başlamış ama tamamlamamış	
Ortaokul tamamlamış	
Liseye başlamış ama tamamlamamış	
Lise tamamlamış	
Üniversiteye başlamış ama tamamlamamış	
Üniversite tamamlamış	
Daha yüksek bir derecesi var (Uzmanlık, Doktora vb.)	

ANNENİN MEDENİ HALİ: Lütfen işaretleyiniz.

Evli	
Ayrılmış veya boşanmış	
Yeniden evlenmiş	
Bekar	
Dul	