



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ PROGRAMI

**11-14 YAŞ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜKLERİNİN ANNE-BABA DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜĞÜ VE EBEVEYNİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDE AKMAN

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. EDA KARACAN

ANKARA

2019



T.C.  
UFUK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ PROGRAMI

**11-14 YAŞ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜKLERİNİN ANNE-BABA DUYGU DÜZENLEME  
GÜÇLÜĞÜ VE EBEVEYNİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HANDE AKMAN

TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. EDA KARACAN

ANKARA

2019

## KABUL VE ONAY

Hande AKMAN tarafından hazırlanan 11-14 Yaş Çocuklarının Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne –Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ile İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma, 11.06.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

DOÇ. DR. TUA POYRAZ TACOĞLU -Başkan

DOÇ. DR. EDA KARACAN- Danışman

DOÇ. DR. RAŐŐAN BALAMİR BEKTAŞ - Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY  
Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullardan birine göre saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- (X) Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ( ) Tezim/Raporum sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ( ) Tezimin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

  
Hande AKMAN

11.06.2019

## TEŞEKKÜR

Çocukluktan yetişkinliğe taşınmış, bazen yük olmuş sorulara ışık tutan, anlam katan ve yeni sorular sormamı sağlayan, bir anne ve bir eğitimci olarak erişilebilir olmaya dair farkındalık yaratan araştırmalarını okuyabildiğim tüm bilim insanlarına,

Tez çalışmamın her aşamasında yaklaşımı, ilgisi ve sabırlı desteği ile yanımda olan çok değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Eda Karacan'a,

Bir hayali yakalamam konusundaki desteği ile kıymetli hocam Sayın Doç. Dr. Rahşan Bektaş'a,

Tez savunmam sırasındaki görüşleri ile Sayın Doç. Dr. Tuğça Poyraz Tacoğlu'na,

Bana sundukları her şey için annem Sunay ve babam Şadi Yıldızcan'a, destekleri için kardeşlerim Müge ve Tuğrul'a,

Onu izlerken "Ne iyi bir baba" dediğim eşim Barış ve sahip olduğun baba ile "Ne çok şanslısın diyebildiğim" Deniz Kızım'a,

Her zaman yanımda olan ve bana kendimi çok şanslı hissettiren sevgili dostlarıma ve onların değerli desteklerine,

Benimle tartışan, soran ve beni teşvik eden Nilay, Sema, İpek, Burçin ve Feride'ye,

Ders aşamasındaki değerli varlığı için Mehtap'a, benim için yarattığı çalışma ortamları ve motivasyon için Tuğba'ya,

Bilimsel bir çalışmaya katılım konusunda şaşırtıcı düzeyde sorumluluk alan sevgili Nesibe Aydın Ortaokulu öğrencileri ve her yaşantıda çok şey öğrendiğim ebeveynlerine,

Güçlü bir kadın eğitimci olarak model aldığımız, yolumuzu açan değerli Hocamız Sayın Nesibe Aydın'a ve Nesibe Aydın Eğitim Kurumları Yönetim Kurulu'na sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Erişilebilir ebeveynler, sağlıklı ve mutlu çocukların daha çok olduğu bir dünyada yaşamak dileğiyle,

Hande Akman

Haziran, 2019

## ÖZET

AKMAN, Hande. 11-14 Yaş Çocukların Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne-Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2019

Aile içindeki etkileşim ve açık iletişim ile duyguların paylaşımı çocukların duygu ve davranışlarındaki becerileri ve bu becerilerin değişimini etkilediği görülmektedir. Bu anlamda çocukların duygusal becerilerini ve düzenleme düzeylerini anne ve babaları ile yakınlık düzeyleri ve anne babalarının duygularını düzenleme becerileri ile bağlantılı olarak ele almak önemli hale gelmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, çocuklardaki duygu düzenleme güçlüğü, anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkili olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırmaya 11-14 yaş aralığındaki 180 öğrenci ve anne-babaları katılmıştır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu ile birlikte Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, çocukların yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü ile annelerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüğü ve babaların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler arasında düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile annenin duygusal erişilebilirliği arasında ilişki saptanmamıştır. Buna karşın çocukların babaya duygusal erişilebilirliği artarken duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin azaldığı görülmüştür. Bu anlamda araştırma sonuçları orta çocukluk döneminde anneye kıyasla babaya erişilebilirliğin ve bağlanmanın duygu düzenlemede daha güçlü etkisi olduğunu göstermekte. Araştırmalar da bebeklik döneminin yoğun bakım ihtiyacından sonra annenin etkisinin azalarak bakım veren diğerleri ve baba ile daha fazla etkileşime girdiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar orta çocukluk döneminde ebeveyn ilişkileri açısından ele alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği

## ABSTRACT

AKMAN, Hande. Difficulty of Emotion Regulation In Children (11-14 ages) is Associated With Difficulty In Emotion Regulation Of Parents And Emotional Accessibility of Parents. Master's Thesis, Ankara, 2019

Interaction within the family and sharing of emotions through open and close communication affect the skills and change of children's emotions and behaviors. In this sense, it becomes important to address children's emotional skills and regulation levels in relation to their relationship with their parents and their ability to regulate their emotions. The aim of this study is to investigate whether emotion regulation difficulty in children is related to parental emotion regulation difficulty and parental emotional accessibility. 180 students aged 11-14 and their parents participated in the study. Demographic Information Form and Emotional Difficulty Scale and Parent's Emotional Accessibility Scale were applied to the participants. As a result of the analyzes, it was seen that there was a low relationship between the difficulty of emotion regulation experienced by the children and the difficulty of emotion regulation experienced by the mothers and the difficulties experienced by the fathers. No relationship was found between the emotional accessibility of the mother and the difficulties experienced by children in emotion regulation. On the other hand, while the emotional accessibility of the children increased, the difficulties experienced in emotion regulation decreased. In this sense, it shows that accessibility and attachment to father have a stronger effect on emotion regulation in middle childhood. Research also shows that the effect of the mother decreases after the need for intensive care in infancy and interacts more with the caregivers and the father. The results were discussed in terms of parental relationships in middle childhood.

Keywords: Emotional Regulation, Emotion Disregulation, Emotional Accessibility of Parent



## İÇİNDEKİLER

### Sayfa No

<b>KABUL VE ONAY .....</b>	<b>iii</b>
<b>BİLDİRİM .....</b>	<b>iv</b>
<b>TEŞEKKÜR .....</b>	<b>v</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vi</b>
<b>TABLoların LİSTESİ.....</b>	<b>xi</b>
<b>BÖLÜM I.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 DUYGU .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. DUYGU DÜZENLEME .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. GELİŞİMSEL OLARAK DUYGU DÜZENLEME.....</b>	<b>7</b>
<b>1.4 DUYGU DÜZENLEMEDE AİLENİN ROLÜ .....</b>	<b>9</b>
<b>1.5. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ .....</b>	<b>19</b>
<b>1.6 DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK .....</b>	<b>23</b>
<b>1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER.....</b>	<b>28</b>
<b>BÖLÜM II .....</b>	<b>31</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
<b>2.1 KATILIMCILAR.....</b>	<b>31</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>31</b>
2.2.1 Demografik Bilgi Formu.....	32
2.2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ).....	32
2.2.3 Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (LEAP).....	33
<b>2.3 İŞLEM.....</b>	<b>34</b>
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>36</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>36</b>
<b>3.1. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN CİNSİYETE GÖRE     DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>37</b>

<b>3.2. ÇOCUK DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN EBEVEYN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3 ÇOCUK DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE ANNE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>41</b>
<b>3.4 ÇOCUK DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE BABA DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>42</b>
<b>3.5 ANNENİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>45</b>
<b>3.6 BABANIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>46</b>
<b>3.7 ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE ANNENİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>47</b>
<b>3.8 ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE BABANIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR .....</b>	<b>50</b>
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>54</b>
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>54</b>
<b>4.1. CİNSİYETE BAĞLI OLARAK ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER FARKLILAŞMAKTA MIDIR?.....</b>	<b>54</b>
<b>4.2. ANNELERİN VE BABALARIN YAŞ, EĞİTİM DÜZEYİ VE GELİRLERİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR? .....</b>	<b>54</b>
<b>4.3. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE ANNELERİN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE ANNELERİN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR? .....</b>	<b>55</b>

<b>4.4. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE BABALARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE BABALARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR? .....</b>	<b>57</b>
<b>4.5. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE ANNELERİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE ANNELERİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR? .....</b>	<b>58</b>
<b>4.6. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE BABALARIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE BABALARIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR? .....</b>	<b>60</b>
<b>4.7 ANNELERİN VE BABALARIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ İLE ÇOCUK CİNSİYETİ ARASINDA BİR İLİŞKİ VAR MIDIR? .....</b>	<b>61</b>
<b>4.8 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>64</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>66</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>
<b>EK 1. BİLGİLENDİRME VE İZİN FORMU .....</b>	<b>79</b>
<b>EK 2. AİLE BİLGİ FORMU .....</b>	<b>80</b>
<b>EK 3. EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>83</b>
<b>EK 4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>84</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>87</b>

## TABLOLARIN LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b>	Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete Göre t-test Sonuçları .....	37
<b>Tablo 2.</b>	Ebeveynlerin Eğitim Düzeyi ve Aylık Gelirine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	38
<b>Tablo 3.</b>	Ebeveynlerin Yaş ve Haftalık Çalışma Saatine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	39
<b>Tablo 4.</b>	Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Bazı Ebeveyn Özellikleriyle İlişisine Dair Çoklu Regresyon Sonuçları.....	40
<b>Tablo 5.</b>	Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Anne Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki .....	41
<b>Tablo 6.</b>	Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Anne Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları .....	42
<b>Tablo 7.</b>	Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki .....	43
<b>Tablo 8.</b>	Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları .....	44
<b>Tablo 9.</b>	Kız ve Erkek Çocuklar İçin Annenin Duygusal Erişilebilirliğine Ait Betimsel İstatistikler .....	45
<b>Tablo 10.</b>	Annenin Duygusal Erişilebilirliğinin Çocuğun Cinsiyetine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 11.</b>	Kız ve Erkek Çocuklar İçin Babanın Duygusal Erişilebilirliğine Ait Betimsel İstatistikler.....	46
<b>Tablo 12.</b>	Babanın Duygusal Erişilebilirliğinin Çocuğun Cinsiyetine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları .....	46
<b>Tablo 13.</b>	Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Annenin Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişki .....	47

<b>Tablo 14.</b> Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Annenin Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları.....	49
<b>Tablo 15.</b> Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Babanın Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişki.....	50
<b>Tablo 16.</b> Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Babanın Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları.....	52



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanın toplumsallaşma sürecinde karşılaştığı ilk kurum olan aile, bireyin gelişimsel süreci üzerinde birçok etkiye sahiptir. Alandaki yazın incelendiğinde aile üyeleri arasındaki etkileşimin bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkileri konusunda birçok çalışma ile karşılaşılacaktır. Özellikle bireyin çocukluk döneminde içerisinde bulunduğu aile dinamikleri ve ebeveynleri ile olan etkileşiminin çocukların psikolojik süreçleri üzerindeki etkisi bilenen bir gerçektir (Chen ve French, 2008). Bu noktadan yola çıkarak aile üyeleri arasındaki etkileşim üzerine çalışmalar yapmak çocukların psikolojik süreçlerini anlamak adına oldukça önem taşımaktadır.

Yıllar içinde ve kültürlere göre yapısal değişimler geçirmiş olan aile kavramı, ideal modelde anne, baba ve en az bir çocuğun olduğu çekirdek yapı ile tanımlanırken artık çoğu aile teorisyeni “yakın olan başka bireyle yaşayan, bir mekânı paylaşan, iki veya daha fazla bireyi içeren duygusal bağların kurulduğu roller ve görevlerin üstlenildiği, duyguların paylaşıldığı birliktelik” olduğu ortak görüşündedir (Debaryshe ve Fryxell, 1998). Dünyaya geldiğinde bakıma muhtaç olan çocuğun temel biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra muhtaç olduğu sevgi ve bakım aile içinde karşılanır ve aile üyelerini duygusal bağlarla birbirine bağlar (Bahçivan-Saydam ve Gençöz, 2005).

Çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının karşılıksız olarak karşılandığı, ideal olarak içinde güven ve sevgiyi barındıran ailenin işlevleri yıllar içinde değişmiş olsa da kalıcı olan sevgi işlevi önemi artarak sürmektedir (Debaryshe ve Fryxell, 1998). Türkiye’de yapılan bir çalışmada da katılımcılar kendileri için ailenin işlevlerinden bazılarını %68 oranında çocukların ruh sağlığını gözetmek olarak ifade ederken %71,77 oranında da bireylerin sevgi ve şefkat gereksinimlerini giderebilecekleri bir ortam olduğunu öncelikli olarak aktararak sevgi işlevini yeniden ortaya koymuşlardır (Şener ve Terzioğlu, 2002).

Aile içerisinde çocuğun ihtiyacı olan sevgi ve şefkat gereksinimlerinin giderilmesi ile ruh sağlığının gözetilmesi ilişkili konulardır. Aile içindeki etkileşim ve öğrenmeler, çocukların psikopatolojileri ve sosyal-duygusal gelişimleri üzerinde önemli bir role sahiptir (Gottman ve Katz,1989).

Etkileşim temelli aile tanımlarındaki yaklaşımlarda, aile bireylerinin birbirleriyle kurdukları yakınlığın temelinde duygusal bağlar, yakınlık söz konusudur (Segrin ve Flora, 2005). Bu duygusal yakınlık ilişkisinin temelinde, aile bireylerinin mutluluk, üzüntü, korku ve sevgi gibi çeşitli duygularını açıkça birbirine ifade ederek, öğrenebiliyor olmaları yer alır. Çocukların içinde buldukları ailedeki duygusal bağlar, ait olma, açık iletişim ile duyguların paylaşımı duygu ve davranışlarındaki becerileri ve bu becerilerin değişimini etkiler (Lum ve Phares, 2005). Dolayısıyla çocukların duygusal alandaki becerilerini ve düzenleme düzeylerini anne ve babaları ile yakınlık düzeyleri ve anne babalarının duygularını düzenleme becerileri ile bağlantılı olarak ele almak önemli hale gelmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükleri annenin ve babanın duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ve aile içerisinde anne-çocuk ve baba-çocuk ilişkisini duygusal erişilebilirlik ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları üzerinden incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, izleyen bölümlerde duygu, duygu düzenleme, duygu düzenlemede ailenin rolü, duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliğine ilişkin açıklamalar ele alınacaktır.

## **1.1 DUYGU**

Duygunun tanım ve kavramsallaştırılmasının zaman içinde bireylerin ve toplumların ihtiyaçlarına göre değişim gösterdiği izlenir. Birçok kuram duyguların fark edilmesi, anlaşılması, karşılanması ve olayları anlamlandırmadaki önemli rolüne vurgu yapar, ancak duygunun zaman içinde farklı bir şekilde ele alınması nasıl tanımlanacağı konusunda zorluk yaşanmasına neden olmaktadır. Evrimsel yaklaşım açısından Darwin'e göre duygu, insan yaşamının devamı içindir. Birçok farklı tanıma sahip duyguyu açıklamak için duygunun tipik özellikleri açıklanmış (Barret, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007; Werner ve Gross, 2010) ve beş temel özellik olarak durumsal

öncelik, dikkat, değerlendirme, duygusal tepki ve değişmezlik duygunun tipik modeli olarak adlandırılmıştır. Buna göre, duygunun temel özelliklerden bir tanesi duygunun başlamasını sağlayan tetikleyicidir. Her duygu bir durum ile başlamaktadır. Duygunun başka bir özelliği olan dikkattir ki; içsel veya dışsal tepkinin ortaya çıkması için dikkat bir koşuldur. Farklı koşullarda ortaya çıkan bir durumu iki kişinin aynı amaçla benzer biçimde anlamlandırmaları ise duygunun üçüncü özelliği olan değerlendirmedir. Bir tetikleyici ve dikkat ile başlayan duygu, kişinin amaçları doğrultusunda değerlendirildikten sonra ortaya son aşama olan duygusal tepki ortaya çıkar. Duygusal tepkiler, duygunun deneyimlenmesi ile zihinsel süreçten sonra bedensel aktiviteler ile ortaya çıkmaktadır. Duygu, gülümseme, ağlama, gibi ses, hareket ve beden duruşunu içine alan davranışsal diğer göstergelere de sahiptir. Duygunun beşinci özelliği ise değişebilir olmasıdır. Dolayısıyla, olumsuz ve travmatik yaşam olayları ile karşılaşan insanların duygusu değişmiyor olsa idi insanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri çok güç olacağı belirtilmektedir (Barret, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007).

Aynı zamanda duygular, bireyler için nelerin önemli olduğunu ifade eder, ilişkiler bağlamında ve yaşamda bir motivasyon sağlar (Berry ve diğerleri, 2002). Izard, (2009) duyguların işlevsel yönünü vurgular ve duygunun bireylerin eylemlerini bilinçli bir biçimde organize etmesi ve bu eylemleri sürdürmeye yönelik bir mekanizma olmasına yönelik olduğunu belirtir. Duygular, farkında olunarak ve doğru biçimde ifade edildiğinde, bireyin yaşam niteliğini artıran, yüksek işlevli araçlar olarak bulgulanmıştır (Çeçen, 2002). Duyguları fark ederek sembolize edebilme ve onları söze dökebilme becerisi duyguları işlevsel biçimde yaşamda var etmek için önemlidir. Bu durum, duygular ve biliş arasındaki ilişkileri etkilerken daha yüksek düzeyde sosyal becerilerin gelişimine de katkıda bulunmaktadır (Izard, 2009). Duyguların vurgulanan en öncelikli bu işlevleri günümüz duygu yaklaşımlarının vurgularındandır ve duyguların bireylerin kişilerarası ilişkilerinin yanı sıra davranışsal tepkileri de düzenlediği ve bireyler için önemli konularda karar sürecine etki ettiği işaret eder (Atalar, 2014).

Bireyler için yaşadıkları duygularına yönelik verecekleri tepkiler farklılık gösterebilir. İnsanların benzer duygular için vereceği tepkiler değişebileceği gibi aynı olay veya durum karşısında bireyler farklı duygular da yaşayabilirler. Duyguların kişiyi



tehlikelerden koruma, amaca yönelme ve ilişkileri sürdürme ve sosyal uyumu sağlama gibi birçok olumlu işlevinin yanı sıra uygun zaman ve yerde uygun ifade edilmediklerinde bireyin yaşamını güçleştirir hale getirmesi de mümkündür. Dolayısıyla, kişilerin duygularını düzenleme becerileri, psikolojik sağlık ve sosyal uyum açısından önemlidir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu üzerine yapılan çalışmalarda kültürlerarası değişimlerin varlığı söz konusudur. Bu araştırmalar duyguların evrensel olmakla birlikte kültüre göre gösterdiği değişimleri içerir (Berry ve diğerleri, 2002). Duyguların ifade edilme biçimleri ve düzeyleri toplum ve kültüre göre farklılıklar gösterebilmektedir. Toplumsal kurallar ve kültür farklılıkları duygular için söz konusudur. Duyguların denetimi, düzenlenmesi ve ifade edilmesine yönelik yapılan kültürlerarası çalışmalarda bireyci toplumlarda, bireyin amaçları söz konusu iken, toplulukçu toplumlarda sosyal normların ve toplumun beklentilerinin ön planda olduğu görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Toplumsal ve kültürel farklılıkların duyguların ortaya konuluş biçimlerine göre yaratmış olduğu farklılık Boratav, Sunar ve Ataca (2011)'nin çalışmalarında da bulgulanmıştır. Güçlü duyguların ifade edilmesinde toplulukçu toplumlarda sosyal normların varlığı ile olumsuz duyguların ifade edilmesi yerine örtbas edildiği görülür. Bu durum toplulukçu kültürlerde çocukların, güçlü yani onları zorlayan duygularını ortaya koymak yerine bastırmaları nedeniyle baş etme stratejileri geliştirmelerine engel olabilir. Çocukların, güçlü duygularıyla baş etme becerileri ya da güçlü duygularını yönetmede yaşadıkları güçlükler, duygularını düzenleme becerileri ile ilgilidir.

## **1.2. DUYGU DÜZENLEME**

Duygu düzenleme, bir durum karşısında tetiklenen yeni bir duygusal tepkinin ortaya çıkmasını ya da var olan durumla ilişkili duygusal tepkilerin farklılaşmasını içerir (Ochsner ve Gross, 2005).

Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, duygusal tepkileri gözlemleyerek değerlendirerek ve değiştirerek amaca ulaşmayı sağlamakta sorumlu olan bütün içsel ve dışsal süreçler olarak ifade etmiştir. Gross (1998)'un duygu düzenlemeye yönelik kavramlaştırması ise bireyin bir uyarıcı aracılığı ile dikkatini ona toplama, uyarıcıyı

algılayarak değerlendirme ve tüm bu basamaklar sonrasında duygusal tepkinin ortaya çıkmasını sağlayan bir döngü biçimindedir.

Duygusal tepkilere odaklanan bir başka duygu düzenleme tanımı ise duygu düzenlemeyi yaşam içerisinde daha esnek ve geniş bir değerlendirme ile duygularla cevap verme ve kendi kendine ortaya çıkan reaksiyonları bekletebilme becerisi olarak ifade edilmiştir (Cole, Michel ve Teti, 1994).

Thomson (1994) duygu düzenlemeyi, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerinin şiddetini ve zamanını izleme, değerlendirme ve değiştirmesinden sorumlu olan dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlamaktadır. Birey, duygu düzenleme sürecinde hem kendi hem de etrafındakilerin duygusal tepkilerini izleyerek bir değerlendirme yapar ve gerektiğinde duygusal tepkilerinin şiddet ve biçimini farklılaştırır. Süreçler, kişinin kendi kendine düzenleme yaptığı içsel veya başkasının düzenleme yaptığı dışsal süreçler olabilir (Duy ve Yıldız, 2016). Gross ve Thompson (2007), yetişkinlerin içsel düzenleme stratejilerini kullandığını ifade ederken, ağlayan bir bebek için bakım verenin bebeği sakinleştirmek üzere kullandığı desteği tamamen dışsal süreçler olarak belirtir.

Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme stratejilerini süreç modeli adı altında, durum seçimi, durumu ayarlama, dikkati verme, bilişsel değişim ve tepkinin değişimi başlıklarıyla beş farklı kategoride değerlendirmişlerdir. Durum seçimi stratejisi, duygunun ortaya çıkmasını tetikleyen durumların seçilmesini açıklarken, durumu ayarlama stratejisi, durumun ortaya çıkardığı duygusal etkiyi değiştirebilmek amacıyla ihtiyaçlar doğrultusunda durumun değiştirilmesi anlamına gelmektedir. Dikkati verme stratejisi, farklı yönleri olan durumlar içerisinde bu durumların hangi yönlerine odaklanılacağına karar verme sürecini ifade eder. Bilişsel değişim stratejisi ise belirli bir durumun bir yönüne odaklanıldığında, o durumun anlamını değiştirmeye işaret etmektedir. Duygu düzenleme stratejilerinin bu ilk dört kategorisi duygusal tepki gelmeden önce ortaya çıkarken, tepkinin değişimi duyguların ortaya çıkışından sonra tepkilerin eğilimini değiştirmeye karşılık gelmektedir. İlk dört strateji öncül odaklı stratejiler iken duyguların ortaya çıkmasından sonra kullanılan bilişsel değişim stratejisi, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olarak ifade edilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duyguların ortaya çıkmasına ve yaşanmasına neden olan bir başlangıç noktası vardır ki burada duygu ve yaşanan duruma olan dikkat önemlidir. Duygunun tetiklenmesi için yaşanan durum içsel ya da dışsal olsun dikkat edilmesi ön koşuldur. Duygunun üçüncü özelliği, değerlendirmedir. Bir durum dikkat edildikten sonra, birey tarafından içinde bulunan duruma göre değerlendirilir. Birçok değişken ile kişiden kişiye değişen amaçlar, kişilerin farklı his ve tepkilerine neden olabilir. Aynı durum bir birey için istenir olduğunda olumlu duygular, kişinin istek ve tercihleri ile örtüşmediğinde ise olumsuz duygular olarak ortaya çıkabilir. Bu da duyguların zamana ve duruma bağlı olarak değişebilir olduğunu gösterir (Werner ve Gross, 2010).

Duyguya dikkati verme ile başlayan bu döngüde bireyin duygusal farkındalığa sahip olması yani kendi duyguları ve diğerinin duygularının anlayarak birbirinden ayırma ve bilmesi duygusal farkındalığı ifade eder (Stegge ve Terwot, 2007). Duygusal farkındalık ile ilgili olarak Saarni (1999) “bireyin kendi duygusal durumunu ifade edecek bilişsel, fiziksel ve sosyal değişimleri anlayarak bunları değerlendirmek ve neden yaşandığı, nasıl yaşadığı hakkında bilgi sahibi olması demektir.” der. Yani bireyin gelişim alanlarındaki kendi bireysel donanımı ve hazırbulunuşluk düzeyi bir duygunun neden ortaya çıktığı, nasıl yaşandığı ve nasıl ifade edildiğine yönelik açıklığa sahip olması ile duygusal farkındalığa sahip olması ile ilişkili görülmektedir. Bu donanım bireyi, etkili duygu düzenleme becerilerine ulaştırabilir. Bu becerilerden yola çıkarak duygu düzenleme, duyguların anlamını ve tanınmasını içeren, duyguların kabul edildiği ve olumsuz bir duygu ile karşılaşıldığında kontrol etme ve hedef yönelimli davranışları sürdürmeyi içerir (Gratz ve Roemer, 2004).

Gross (2002), duyguların düzenlenmesinde iki temel düzenleme biçimini ortaya koymaktadır. İlk düzenleme biçimi duyguların yarattığı etkiyi azaltarak değişimler yaratma diğeri ise duyguların bastırılması yoluyla dışa vurumunu engellemektir. Diğer düzenleme biçimi ise yeniden değerlendirme stratejisidir. Bu düzenleme yoluyla hem pozitif hem de negatif duyguların ifade edilmesi ve ortaya konmasını sağlamak önemlidir. Duygularını düzenlemede yeniden değerlendirme yaklaşımını tercih eden bireylerin yaşamlarında olumsuz kalıcı izlerin önüne geçebildikleri bulgulanmıştır. Diğer taraftan kişiler, bastırmayı bir duygu düzenleme yöntemi olarak kullandığında ise

duyguların dışı vurumu azalmakta, bireyin iç duygu dünyası ile davranışlarında çelişkiler oluşmakta, birey güvensizlik ile negatif duygular içine girmektedir.

Duygu düzenlemenin içinde kendi duygularını düzenleyebilme, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi birçok düzenleme biçimi yer alır (Thompson ve Calkins, 1996). Tüm bunları gerçekleştirebilmek için de duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırır. Bireyler, bahsedilen bu düzenlemeleri gerçekleştirmek için bilinçli ve kontrollü bir yol izlerken, otomatik ve refleks olarak ortaya çıkan duygu düzenleme biçimleri de yaşayabilirler.

Kontrollü ve bilinçli duygu düzenleme yöntemlerinin kullanıldığı durumlara ilişkin araştırmalarda katılımcıların; duygusal tepkileri ortaya çıkaran ipuçlarının, duygunun kendisinin ve duygu düzenlemenin davranış üzerindeki etkisinin farkında oldukları görülmüştür.

Thompson (1994)'da duyguların düzenlenmesinde farklı ve çeşitli yolların olduğunu ifade ederken insanların gelişim öyküleri içinde duygu düzenleme becerilerinin de geliştiğini ve çocukların büyüdükçe kendi kendilerine duygularını yönetme becerisine ulaştıklarını ifade eder.

### **1.3. GELİŞİMSEL OLARAK DUYGU DÜZENLEME**

Duygu düzenleme, çocukların kendileri ve duygularının farkına vararak anlamlandırabilmeleri, tüm duyguları ile başa çıkabilecek ve onları yönetebilecek yolları kullanmayı öğrenmeleridir (Santrock, 1997). Yapılan alan yazındaki çalışmalar dayanak alındığında duygu düzenlemenin kademeli bir biçimde zaman içerisinde olgunlaştığı ifade edilmektedir. Çocuğun zaman içerisinde büyüyerek olgunlaşması, özellikle bilişsel gelişimi, sosyalleşme becerileri, bireysel özellikleri ile birlikte çevre ve daha pek çok faktörün varlığı duygu düzenleme becerilerinin yıllar içindeki gelişimini sağlar (Friedlmeier ve Trommsdorff, 1999).

Temelleri anne–babanın rollerine dayanan sosyal-duygusal gelişimin sağlıklı olabilmesine esas etki eden bağlanma ilişkisi yaşamın ilk günlerinde başlayan, duygusal yönü ağır basan ve olması beklenen bir durumdur. Bebeklikteki bağlanma zamanının büyük çoğunluğunu bakım veren kişiyle birlikte geçirmeyi isteme, yaşanılan bir korku durumunun sonrasında o kişiyi güvenli üs olarak kullanarak, kendisini güvende hissederek bir rahatlama duygusunun yaşanması olarak açıklanır (Erkuş,1994).

Bebeklikte bağlanma kademeli biçimde izlenir. Bebekler, ilk aylar itibari ile (3-8 aylar arasında) duygularla ilgili pek çok şey öğrenirler. Doğum sonrası motor hareketlerle başlayan bağlanma (baş çevirme, emme, yutma vb.) sekizinci haftayla birlikte bebeğin bakıcısına yönelmesiyle devam eder. Bu yönelme ile bebeğin bakım verene yönelik duygusal tepkileri izlenir hale gelmeye başlar ve bu dönemden itibaren bakım verene gülümseme, uzun süreli göz ilişkisi kurma ve diğer insanlara göre ona daha fazla ses çıkartma görülür. Bebekler duygularını ağlayarak, gülererek ve diğer beden hareketleriyle ifade ederler. Artık bebek bakım verenin yanında kendisini daha rahat hissetmektedir (Kaplan ve ark., 1994). Bu hızlı gelişim döneminde anne-baba veya bakım verenin vereceği duygusal tepkiler ve bebeğin duygusal beceri gelişimine maruz kalma durumu önemlidir.

Büyüdükçe bebek geliştirdiği bağlanma ilişkisi aracılığıyla duygularını düzenleme stratejilerini öğrenmeye başlar (Santrock, 1997). İkinci yılın sonunda doruğa ulaşan ve merkezinde yoğun isteklerin olduğu duygu nöbetleri, 3 yaş itibariyle dil gelişimi ve kendilerini sözel olarak ifade edebilme konforu ile azalır (Özmen, 2004). Thompson (1994)'da dil gelişiminin kazanımı ile birlikte, çocukların duygu düzenleme becerilerinin yeni bir görünüme kavuştuğunu ifade eder. Bu dönemde bakım veren kişiler çocukların duygusal tepkilerini sözel iletişim kurarak yönlendirebilirler. Fakat dil gelişiminde sağlanan bu ilerleme, çocuğun duygusal nöbetlerinin azalmasını sağlasa da sonlandırmaz. Bunun nedeni çocukların çevrelerinde gördükleri şeyi taklit etmeleridir (Özmen, 2004). Okul öncesi dönem çocukları duygularını düzenlemede kaçma, yok sayma ve yer değiştirme gibi baş etme yöntemlerine başvurdukları gibi baş etmede ebeveyn desteği almayı da seçerek duygularla baş etme mücadelesi verdikleri bir dönemdir. Orta çocukluk dönemine gelindiğinde ise çocukların duygularla başa çıkmaya yönelik yöntemlerde repertuarı artmış olacaktır. Duyguların bireylere göre

farklılığı, duyguları sergileme biçimleri, duyguların kişilere göre farklılığı konusunda çocukların algıları değişir ve gelişmiş olur. (Cole ve ark., 1994; Atalar,2014). Bilişsel becerilerdeki gelişim orta çocukluk döneminde çocuğu duygu düzenleme alanında daha yetkin hale getirmeye başlar. Bu yetkinlik, çocukların duygularını ortaya koyma ve kendi duygularının diğerleri açısından değerlendirme yapabilmeleri ile kendisini gösterir (Zeman ve Garber, 2006).

Ergenlik döneminde ise duygu düzenleme becerilerinin ayrı bir önemi vardır. Bireyin bebeklikten sonra en hızlı değişim ve gelişim yaşadığı, fiziksel ve bilişsel hızlı değişimin yanında duygusal olarak birçok stres veren durumla karşı karşıya kaldığı dönemdir (Gençöz, 2013). Aile yerine referansın akran grubu olduğu bu dönem ebeveynlerine olan güveni azaltırken aileleri ile daha uzak ve çatışmalı bir dönem olsa da (Steinberg ve Morris, 2001) hızlı bilişsel değişim ve deneyimlenen farklı duygular ebeveynlerin destek ve koçluğuna ihtiyaç duydukları dönem olarak izlenir (Steinberg ve Silk, 2002).

Ebeveynlerin ergenlere yapmış oldukları rehberlik anne ve baba açısından farklı farklı değerlendirildiğinde annelerin ergenlik döneminde babalara göre daha destekleyici oldukları ve ilişki kurarak ergenleri olumsuzluklardan korumayı sağladıkları sunulmaktadır (Atalar, 2014).

Bu bağlamda temelleri yaşamın ilk yıllarında bağlanma ilişkisi ile atılan duygu düzenleme becerisi, gelişimin her evresinde çocuğun anne-babası ve bakım veren kişiyle kurduğu ilişki doğrultusunda tüm yaşamına genellenerek gelişmeye devam eder.

#### **1.4 DUYGU DÜZENLEMEDE AİLENİN ROLÜ**

Alan yazındaki çalışmalar anne-babanın çocuğa yönelik davranış ve tepkilerinin çocuğun duygu dünyasında çok önemli olduğunu göstermektedir. Çocuğun gelişim süreci boyunca ebeveynler, çocukları ile kurdukları iletişim şekilleri, onlara karşı olan tutumları, onların ihtiyaçlarına cevap verme biçimleri ve duygu düzenleme yöntemlerini kullanmalarıyla çocuklarına model olurlar (Huberty, 2012).

Annelerin duygu düzenleme becerilerinin çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini araştıran teorisyenler çocukların ebeveynlerinin duygu düzenleme biçimlerini model alma yoluyla, onların tepkilerini referans alarak içselleştirdiğini aktarmaktadırlar. Aile bağlamı içerisinde çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerinde üç önemli etken rol oynamaktadır: (1) çocuk aile içerisinde duygu düzenleme becerilerini gözlem yoluyla öğrenmektedir; (2) ebeveyn uygulamaları ve davranışları çocuğun sosyalleşme süreci içerisinde duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olmaktadır ve (3) duygu düzenleme becerileri, bağlanma biçimi, ebeveyn çocuk yetiştirme tarzı ve aile içerisinde ebeveynlerin birbirlerine ve çocuklarına karşı duygusal ilişkilerini yansıtan becerileri ile ilişkilerinin kalitesi etkilenmektedir (Morris ve ark., 2007).

Çocukların duygu düzenleme becerileri yakın ilişkilere sahip olduğu anne baba ile birlikte kendileri ile ilgili hisleri, başkaları ile ilgili hisleri ve bu hisleri nasıl yöneteceği ve tepki vereceğini öğrenerek gelişir. Çocuğun ailesi içindeki duygusal alana dair gelişim ve öğrenmeleri, duygusal bağların kurulduğu, duyguların öğrenildiği ve yaşam boyu bireylerin duygusal süreçlerinde etkili olan aile kavramı içinde, çocuklara duygularını nasıl ifade edecekleri, nasıl düşünecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan ya da sadece sözel mesajlar ile öğretilmez (Bandura, 1977). Burada anne-babanın kendi duygularını yönetme sırasındaki gözlenen stratejileri, tutumları büyük oranda etkilidir (Gottman ve DeClaire, 2017).

Goleman (1996)'da aile içinde ebeveynlerin çocukları ile olan etkileşiminde anne babaların çocuklarına iletmiş duyguların, bu duyguları ortaya koydukları davranış biçimlerinin çocukların gelişiminde çok önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu anlamda, çocuğun duygusal alandaki becerilere dair öğrenmelerinin gerçekleşeceği yollardan biri aile içerisinde yetişkinlerin duyguyu ortaya koyuş biçimlerini izleyerek oluşmaktadır.. Bu açıdan Sosyal Öğrenme kuramı da çocukların çoğunlukla çevresindekileri gözlemleyerek öğrendiklerini ve bunun yaşam boyu devam ettiğini belirtir. İkinci olarak; ebeveynlerin birbirlerine ve çocuğa yönelik tutum ve davranışlarının, çocuğun duyguları ortaya koymada ve güçlü duygularla baş etme stratejileri geliştirmesinde aile üyelerinin çocuk için model ve rehber olabilmesine dairdir (DeBaryshe ve Fryxell, 2004). Çocuğun duygusal gelişimi ve duygularını yaşama biçiminde anne-babanın

çocuk yetiştirme ve bağlanma stili de aile içindeki duygusal etkileşimi ve çocuğun duygu düzenleme becerilerini geliştirmede üçüncü yol olarak açıklanmaktadır (Kırimer, Sümer ve Akça, 2014).

Çocukla olan yaşantı ve paylaşım içinde duygulara odaklanan bir ebeveyn, kendi yaşamının yarattığı duyguların da farkında olur. Bu durum çocuğun duyguya ulaşmasını sağlarken aynı zamanda duyguların yaşamdaki işlev ve yönetilmesine ilişkin rol model olmasını da sağlar. Anne-babalar duygulara odaklanırken çocuğun duygu farkındalığı ve düzenlemesine de rehberlik etmiş olur (Kayaalp, 2017). Duygulara odaklanan ebeveynler aynı zamanda çocuklarının bir yetişkin olarak duygu düzenleme alanında sergileyecekleri becerileri, çocuklarının duygularına yükledikleri anlam ve verdikleri tepkiler ile de oluştururlar (Güven ve Erden, 2013). Ebeveynler çocuklarıyla ilişkilerinde duyguları merkeze aldıklarında sadece çocuğun duygusunu yönetmesinde rehber olmakla kalmaz, duygularını anlama ve ortaya koymada kendilerine de rehberlik etmiş olurlar. Bu etkileşim ailenin genel işlevlerinde duygusal tepki verme ve problem davranışların çözümünde etkili olur (Kayaalp, 2017). Öte yandan bu paylaşım ebeveyni de duygusal anlamda ulaşılabilir kılar (Bahçivan-Saydam ve Gençöz, 2005). Araştırmalar dünyaya gelişi ile birlikte ebeveynlerinin yaklaşımları sayesinde duygularını düzenlemeyi geliştiren çocukların olumsuz duyguları ile başa çıkma konusunda daha başarılı olduklarını göstermektedir (Macklem, 2007). Önemli düzenleyiciler olarak bireyin yaşamında rol oynayan duyguları tanımak, yaşam boyu kişinin davranışlarını yönetmesini, anlamlandırmasını ve durumlar karşısında uygun tepkiler ortaya koymasına yardımcı olacaktır. Burada ailenin tutum, koçluk ve rehberliği önemlidir (Kayaalp, 2017). Safrancı (2015) tarafından yapılan ve ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme ilişkisinin araştırıldığı çalışmada değinilen bulgulara göre, ebeveyn tutumlarından, babadan algılanan reddedilme ve anneden algılanan aşırı koruyuculuk duygu düzenleme güçlükleri ile kaygı, endişe ve depresyonu içeren psikolojik problemlerle olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kendi duygularını düzenlemede etkin yolları kullanabilen ebeveynlerin, çocuklarının da duygularını fark ederek, anlayarak onların duygularını ifade etmelerini ve çocuklarının güçlü duyguları ile baş etmeleri konusunda rehberlik yapabilecekleri belirtilmektedir. Bu anlamda, ebeveynlerin kendi duygu düzenleme becerileri ve bununla ilişkili olan



psikolojik açıdan iyi oluş hallerinin önemli olduğu belirtilmektedir (Gotmann ve ark., 1996). Silk ve ark. (2006) çalışmalarında anneleri depresyonda olan ve olmayan çocukların duygu düzenleme stratejilerini incelemiş ve sonucunda annesi depresyonda olan çocukların tepki vermeme stratejisi ile uyumsuz bir duygu düzenleme biçimi seçtikleri ortaya çıkmış ve annenin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz ve cezalandırıcı bir iklim yaratarak çocuğun da duygu düzenlemede güçlükler yaşamasında belirleyici olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, katılımcıları 8-13 yaş arası çocuklardan oluşan çalışmada annesi depresyonda olan çocukların, annesi depresyonda olmayan çocuklara göre, daha az sayıda ve niteliksiz duygu düzenleme stratejisi kullandıkları ortaya konulmuştur (Zeman ve Garber, 2006).

Çocukların duygularını düzenleme becerilerinde ebeveynlerin duygu durumunun yanı sıra çocuklarına karşı tutumları ve ne kadar duygu koçluğu yapabildikleri de bir faktördür Gotman ve Declaire (2017), çocuklarının her türlü duygusunu izleyen, önemseyen ebeveynleri “Duygu Koçu” olarak tanımlamaktadır. Duygu koçu olan ebeveynler, çocuklarının üzüntü ve öfkelerine de değer vererek kabullenmektedirler. Ebeveynlerin çocuklarına sunduğu duygu koçluğu yaklaşımı beş temel bileşenden oluşmaktadır: (a) ebeveyn hem kendi hem de çocuğunun duygusunun farkındadır; (b) Ebeveyn, çocuğun deneyimlediği olumsuz duyguları, tehdit olarak algılamak yerine çocukla yakınlaşmak için bir fırsat olarak kabul eder; (c) ebeveyn, çocuğun duygularını onaylar; (d) ebeveyn, duygularını adlandırır ve çocuğuna yardım eder; (e) ebeveyn, çocuğun olumsuz duygularının üstesinden gelebilmesi için sıkıntısını azaltmaya yönelik yol gösterici tutumlar sergiler. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynlerin çocuklarına duygularını yönetme konusunda rehberlik ederken bu rehberliği çocukları ile yakın ilişkiler kurmaya dair birer fırsat olarak gördüklerine de dikkat çekmektedirler. Diğer bir ebeveyn yaklaşımı olan “Duygu Reddi” ile aile ortamında çocukların olumsuz duygularının tehlikeli bulunarak görmezden gelindiğini ve bu durumun çocukların duygularının bastırılarak, uygun duygusal davranışın öğrenilmesine engel olduğunu ifade ederler. Bir başka deyişle duygu reddi yaklaşımı olumsuz duyguların yok sayılmasıyla birlikte çocuğun duygularını düzenlemeye dair beceri gelişiminden mahrum kalmasına da neden olabilir denilebilir.

İncelenen alan yazında aileleri tarafından kendisine duygu koçluğu yapılan çocukların daha güçlü sosyal duygusal becerilere sahip olduğu (Eisenberg ve ark., 1998, Denham ve Burton, 1996), duygu düzenleme becerileri düşük olan çocukların ebeveynlerinin üzüntü ve korku gibi olumsuz duygulara dair verdikleri tepkilerde dikkatsiz ve ihmalkâr oldukları bulgulanmıştır (Zeman ve ark, 2006). Benzer biçimde Hastings ve ark (2008) da olumsuz duygulara yönelik olarak daha dikkatsiz tepkiler veren ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerinde güçlükler yaşadıklarını ifade etmektedirler.

Gottman'a (2017) göre çocuklarının duygularının farkında olan ve duygularına ilgi gösteren "Duygu Koçu" ebeveynler çocuklarının her türlü duygusunu yaşamasına fırsat vererek duyguların yaşandığı anları etkileşim ve başa çıkmaya yönelik deneyim alanı olarak görürler. Duygu koçu olan ebeveynlerin çocuklarıyla yapılan boylamsal çalışma sonunda, bu yaklaşımı sergileyen ailelerin çocuklarının sosyal yeterlik, fiziksel sağlık, akademik performans ve duygusal esenlik olarak çok daha iyi durumda olduğuna ulaşılmıştır. Aynı çalışma bu çocukların idrarlarında daha az stres hormonu olduğu ve dinlenme sırasındaki kalp atım hızlarının daha düşük olduğunu da göstermektedir.

Yağmurlu ve Altan (2010)'da olumlu ebeveyn tutumlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine olan önemli etkisini vurgulamışlardır. Araştırma sonuçları doğrultusunda anneleri tarafından duygularına karşı daha duyarlı tepkiler gösterilen çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma aynı zamanda duygu düzenleme becerisi daha yüksek annelerin, çocukların olumsuz duygularına yönelik daha destekleyici bir yaklaşımlarının varlığını bizlere sunmaktadır.

Çocukların duygularını düzenleme becerilerinde bir diğer etken bağlanma ilişkidir. Bu ilişkiyi destekleyen araştırmalar, çocukların anneleriyle olan bağlanma ilişkisinin duygu düzenleme becerilerini önemli düzeyde etkilediğini göstermektedir. Annesiyle güvenli bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan çocukların duygu düzenleme becerilerinin, güvenli bağlanamayan çocuklara göre daha gelişmiş olduğu, değişken ve olumsuz duygularının düzeyinin daha düşük olduğu alandaki araştırma bulgularındandır (Ural ve ark.,2015; Roque ve ark., 2013; Goodall, Trejnowska ve Darling, 2012). Çocuğun dünyaya gelişi ile birlikte ihtiyaçlarını gideren bakım verenle kurduğu bağlanma-bakım veren ilişkisini ayrıntılı olarak inceleyen ve ifade eden en önemli kuram bağlanma kuramıdır.

Bağlanma kuramı çocukların ebeveynleriyle olan ilişkilerini ve bu ilişkinin çocuk üzerindeki etkisini ayrıntılı bir şekilde inceleyerek açıklar. Bowlby (1969)'e göre bağlanma, anne babaların bebeklerinin ihtiyaçlarına ve verdikleri sinyallere ne denli duyarlı olduklarına bağlı olarak gelişmektedir. Bebeklerinin gereksinimlerine uygun şekilde ve uygun zamanda yanıt veren, onlara sıcak ve güvenli bir ortam sağlayan anne ve babalar, çocuklarının duygusal ve sosyal işlevselliğini en iyi şekilde geliştirerek güvenli bağlanma ilişkisi kurmalarını sağlamış olurlar. Bağlanma ilişkisi, ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal iklimin bir yansıması olarak düşünülebilir. Çocuğun yaşantısının ilk birkaç yılında, çocuğun duygu düzenleme becerisinden sorumlu olan ebeveynler, çocukların duygusal ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşılayarak onlara bakım verir ve çocuğun karşılanan sevgi ve şefkat gereksinimleri ile güvenli bağlanma ilişkisine katkıda bulunmuş olurlar (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Güvenli bağlanmayı sağlayan etkileşim biçiminin temelinde çocuğun bakım veren kişiye geliştirdiği yakınlık ve çevresini keşfetmek sırasında o kişiyi güvenli üs olarak görmesi vardır. Çocuğun anne ve babasıyla bu biçimde oluşan bağlanma temelli deneyimleri, hem anne babasını, hem onlarla olan ilişkilerini hem kendisini hem de diğerleriyle olan ilişkileri nasıl temsil ettiğini etkilemektedir. Anne ve baba tarafından algılanan duygusal sıcaklık, duyarlılık, güvenli bağlanma ilişkisinin temelini oluşturmaktadır (Bowlby,1973). Bir diğer deyişle çocuğun güvenlik ihtiyacı ve duygusal gereksinimlerinin olduğu durumlarda buna duyarlılık ve sıcaklıkla karşılık veren ebeveynlerin varlığı güvenli bağlanmayı temsil eder. Bağlanma ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki, çocuğun güvenlik ihtiyacı ve duygusal gereksinimleri olduğu durumda ebeveynleri tarafından karşılanacağına dair bir güven duygusunu gerektirmektedir ki bu durum çocuğun kendini düzenleyebilme becerilerine katkı sağlar (Ural, Güven, Sezer, Azkeskin ve Yılmaz (2015).

Chen, Lin ve Li (2015)'nin yaptıkları araştırmada, güvenli bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan çocukların annelerinin çocuklarıyla olan ilişkilerinde özellikle öfke gibi zorlayıcı duygularla başa çıkma durumlarında adeta bir duygu koçu rolü üstlendiklerini ortaya koymaktadır. Cohn (1990) 6 yaşındaki çocukların bağlanma biçimleri ile akran sosyal yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda, güvensiz bağlanan erkek çocuklarının akranları ve öğretmenleri ile sıcak ilişki kuramadığı ve bunun sonucu

olarak da akranlarına karşı daha saldırgan davrandıkları ve daha çok problem davranış yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Orta çocukluk dönemindeki bağlanma ilişkisi ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, bağlanma figürleri halen çocuk açısından stres verici durumlar karşısında ve yeni keşifler esnasında bir güvenli üs görevi görürken, bağlanma figürlerinin rollerinin yer değiştirdiği görülmektedir. Bağlanma figürünün yakınlığından çok ulaşılabilirliği daha önemli bir hal almaktadır. Çocuk, yaşla birlikte otonomi kazanırken, sosyal dünyası gelişmekte ve akran ilişkileri daha önemli hale gelmektedir. Orta çocukluk dönemine ilişkin en önemli gelişimsel görevlerden bir tanesi de, kendini düzenleme becerisi geliştirmek ve etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanabiliyor olmaktır, bunların temelini de bağlanma ilişkisine dayandığı bilinmektedir (Bosmans & Kerns, 2015).

Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı bağlamında yaptıkları çalışma ile Sümer ve Şendağ (2009) her iki ebeveyne de güvenli bağlanmanın olumlu benlik değerlendirmelerine kaynaklık ederek ve bu yolla kaygıyı azaltarak psikolojik gelişim ve uyum için kritik bir öneme sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Annelerine güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlanan çocuklara göre ebeveynleri, diğer yetişkinler ve akranları ile daha olumlu ilişkiler kurdukları, sosyal uyum ve yetkinliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Contreras, Kerns, Weimer, Gentzler ve Tomich, 2000; Barone ve Lionetti, 2012).

Ergenliğe hazırlık ve geçiş dönemi olan bu yıllarda ebeveynlere güvenli bağlanma geliştirmenin ergenlik dönemi psikolojik kırılmalarına karşı da güçlü bir koruyucu kalkan görevi üstleneceği söylenebilir. Çocuğun, yaşamlarının içine girdiği bakım verenler- anne-baba ve diğerleri- onun bu ihtiyaçlarını karşılamada ve dolayısıyla yaşamına yön vermede çok fazla etkilidir. Çocuğun yaşamı üzerinde önemli bir etkisi olan anne-babası ile olan ilişkisinin etki derecesi değişse de yaşam boyu devam eder (Sümer ve Şendağ, 2009). Dolayısıyla, çocuk duygusal alandaki becerilerini aile etkisi ile ortaya koyarken aile etkisi yaşam boyu devam edebilir. Goleman'a (1996) göre, anneye bağlanma biçimi orta çocukluk döneminde akran ilişkilerinin niteliğini yordarken, baba ile olan bağlanma türü çocuğun kendi ile ilgili yeterlik ya da yetkinlik düzeyi ile ilişkilidir. Orta çocukluk dönemi için Kerns ve arkadaşları da (2000) sosyal

duygusal becerilerin gelişimi ve kendini kontrol becerilerinde babaya bağlanmanın, özsaygı gelişiminde de anneye bağlanmanın önemli rolünü ortaya koymaktadır.

İncelenen alan yazında yakın tarihlere kadar yapılan çalışmalarda “ebeveyn” kavramı ile belirtilenin öncelikle anne olduğu görülmektedir. Çocuğun ruhsal gelişimi alan yazında en çok ele alınan konu olmasına rağmen babanın rolünün ele alındığı çalışmalara son yıllarda daha fazla rastlanmaya başlanmıştır. Benzer biçimde çocuk eğitimi için hazırlanan kaynakların da çoğunlukla anneye odaklandığı ve baba faktörünün geride kaldığı görülmektedir. Çocuk üzerinde baba etkisi İlk kez Freud un küçük Hans ile yaptığı çalışmalarda çalışılmış ve değerlendirilmiştir (Güngörmüş, 2003; Habip 1996). Babaların dahil olduğu daha az sayıda çalışmaya bakıldığında ise babaların annelere kıyasla daha az duygu ilişkili tutum ve davranışlar sergilediği görülmektedir (Campos ve ark., 2013).

Bebeklik dönemine bakıldığında da bağlanma en çok zaman geçirilen kişi ile kurulmakta ve bu anne olmaktadır. Bowlby (1969) bebeklerin, annelerin yanı sıra kendileri ile düzenli ve sıcak ilişki kuran diğer bakım verenler ile de bağlanma bağı kurduklarına işaret eder. Anne dışında çocukla en çok ilişki kurarak bakım üstlenen yetişkin baba olmaktadır (Kobak, Rosenthal ve Serwik, 2005). Çocukların yaşamlarında ve becerilerinin gelişiminde ebeveynlerin etkisine bakıldığında büyük sorumluluğun annede olduğu anlayışı hakim olsa da değişen sosyo kültürel ve ekonomik koşullar ile birlikte çocukların yaşamında babaların da anneler kadar önemli olduğu anlaşılmıştır (Atmaca Koçak, 2004). Nielson (2014), bugünün babalarının çocuk üzerindeki konumunun anneye yardımcı dolaylı ebeveyn, çocuk üzerinde doğrudan etkili ebeveyn konumuna geçmiş olduğunu ifade eder. Dolayısıyla, çocuk yaşamında babanın yeri ve önemi çocuğun cinsel kimlik, zihinsel ve sosyal duygusal gelişiminde kendisini belirgin olarak göstermekte (Kuzucu, 2011).

Araştırmalar da bebeklik döneminin yoğun bakım ihtiyacından sonra annenin etkisinin azalarak bakım veren diğerleri ve baba ile daha fazla etkileşime girdiğini göstermektedir. Bu bağlamda çocuğun büyüyerek sosyalleşmesi ile baba ile kurulan bağın özellikle orta çocukluk döneminde arttığı izlenir. Bu nedenle yaşamın ilk yıllarında oluşan ve bireyin yaşamı boyunca ruh sağlığı üzerinde etkileri sürecek olan anne ve babaya bağlanma ve anne baba ile sağlanacak etkileşim oldukça önemlidir.

Yapılan boylamsal çalışmalarında anneye bağlanma erken dönemlerde daha güçlü etkiye sahipken, babaya bağlanmanın etkisinin orta çocukluk döneminden sonra daha belirgin olarak görüldüğünü bulgulamışlardır (Grossmann ve ark., 2002).

Boylamsal araştırma sonuçları da babaların çocuk gelişimi üzerindeki belirgin rolünü ortaya koymaktadır. Örneğin, 16 yıllık verileri kullanarak yapılan bir araştırma, baba-bebek ilişkilerinin 10 ve 16 yaşlarındaki çocukların bağlanma biçimlerini öngördüğünü göstermiştir (Grossman, Grossman, Fremmer-Bombik, Kindler, Scheuerer-Englisch ve Zimmermann, 2002). Duygu düzenlemeyi baba faktörü ile değerlendiren Gottman (2017)'da çalışmalarında baba ile daha yakın etkileşimde olan beş aylık bebeklerin daha az ilişki kuranlara oranla yabancılara sesli olarak yanıt vermek ve onlar tarafından kucaklanmada daha fazla istekli olduklarını aktarmaktadır. Yine aynı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada, baba ile daha fazla ilişki içinde olan bebeklerin bir yabancı ile kaldıklarında daha az ağlama tepkisi gösterdikleri saptanmıştır. Bu çalışmalar baba ile kurulan bağ ve ilişkinin çocukluk yaşantısı içinde çocukların duygularını düzenlemedeki önemli rolüne işaret eder.

MacDonald ve Parke (1984) ise çalışmalarında baba ile oyunlar oynamaya yönelik yaşantıları olan üç ve dört yaş çocukların akranları ile iyi ilişkiler kurma becerisinin baba ile oyun yaşantısının daha az olduğu çocuklara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırmalar baba etkisinin çok daha kalıcı olduğunu göstermektedir. 1950 lerde 5 yaşında olan çocuklarla başlayan uzun süreli boylamsal çalışma çocuk bakımına katılan ve özen gösteren babaların daha empatik çocuklar yetiştirdiğini göstermektedir. Katılımcılar kırklı yaşlarında yeniden değerlendirildiğinde özenli baba ilişkisi ile yetişenlerin sosyal becerilerinde duygusal alandaki yetkinlikleri ile daha başarılı oldukları görülmüştür (Hooven, Katz, Gottman, 1994).

Çocukla baba ilişkisini çok yönlü bir yapı olarak ifade eden Lamb (1987), bu çok yönlü ilişkinin boyutlarını etkileşim, ulaşılabilirlik ve sorumluluk olarak sıralamaktadır. Etkileşim, babanın çocuğu ile doğrudan iletişimini içeren ilişkilerin varlığını ifade ederken, ulaşılabilirlik babanın çocuğuyla doğrudan etkileşimi olmasa da fiziksel ve psikolojik olarak çocuk ihtiyaç duyduğunda erişilebilir olmayı içerir. Çocuğun gereksinimlerini, babanın yerine getiriyor olması ise baba çocuk ilişkisindeki sorumluluk boyutunu açıklamaktadır.

Babanın çocuk yaşamı içindeki etkilerini araştıran diğer çalışmalara göre, babanın çocuğun yaşamı için etkin biçimde varlığı, çocuğun bilişsel, sözel ve akademik becerilerini olumlu olarak etkilemektedir. Çocuğun gelişim alanlarında beceri gelişiminin yanı sıra çocuğun içsel odaklı kontrol geliştirerek, daha olgun ve bağımsız davranışlar sergilediği tespit edilmiştir (Bekman, 2001). Bu araştırmalar çocuğun baba etkisi ile içsel odaklı kontrol geliştirerek öz kontrol sahibi olması duygu düzenleme becerilerindeki yetkinliği de destekliyor olabilir.

Pruett (2000), alışması ile babanın oyun oynayarak ve eğlenceli vakit geçirerek ilgilendiği bebeklerin bilişsel ve dil gelişimlerinin daha iyi olduğunu ve daha yüksek IQ puanı aldıklarını okul yaşamında da akademik başarılarının babası ilgilenmeyen çocuklara göre çok daha başarılı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, babası ilgilenen okul öncesi çocukların da babası ilgilenmeyenlere göre okula hazır bulunuşluklarının daha fazla olduğu, stres ve sıkıntılarla baş edebilmede de daha rahat oldukları belirlenmiştir. Başka bir araştırma sonucunda duygu kou olan babaların çocukları üzerinde çok belirgin bir etki yarattığı, baba etkisi olan çocukların akademik başarıları ve akran ilişkilerinde daha olumlu yaşantılara sahip olduklarına ulaşılmıştır (Gottman, 2017). Orta ocukluk döneminde ise çocuğun büyümesi ile birlikte baba-ocuk ilişkisinin yakınladığını özellikle akademik alanda babaların çocuklarıyla daha yakın ilişkiler kurduğunu saptanmıştır (Kağıtbaşı, 2010).

Bebekleri ile yakından ilgilenerek bağlanma figürü olabilen babaların çocukları ile buluşma anında (içten döndükleri zaman) bebeklerinin heyecan tepkilerini gösterdikleri gözlemlenmiştir (Lamb,1987). ocuk ile baba iletişiminin çalışıldığı başka araştırmalarda da baba ile güvenli bağlanma gerçekleştirilen bebeklerin okul öncesi dönemde duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları saptanmıştır (Davidov ve Grusec, 2006).

Araştırmalar, ocukların gelişimlerinin şekillenmesinde, babaların oynadığı rolü ve son zamanlarda da babaların gelişimlerinin şekillenmesinde çocukların oynadığı rolü incelemektedir. Lamb (2010) tarafından yapılan araştırmalar da, bebeklerin annelerine olduğu kadar babalarına da bağlandığı görüşünü tutarlı bir biçimde desteklemektedir. Babaların ocuğun yaşamındaki nitelikli varlığının artması babaya erişilebilirlik artmakta, daha yakın bir baba-ocuk ilişkisi ortaya çıkmakta bunun sonucu olarak da

babalar çocukların beceri ve gelişimlerini daha önemser ve takip eder hale gelmektedirler. Görülüyor ki geçmişte çocuğuna mesafeli, katı yaklaşan babalar, günümüzde çocuğun gelişim alanları ve becerileri üzerinde daha fazla etkili hale gelmeye başlamışlardır.

Babanın çocukla olan ilişkisinin niteliğinde babanın ruh sağlığı, ebeveyn-çocuk ilişkisini belirleyen önemli faktörlerden biridir. Anksiyeteden uzak, öz düzenleme becerisine sahip babalar çocuklarının gelişiminde daha aktif ve belirleyicidir (Grossmon, 2002). Baba çocuk ilişkisinin ve baba katılımının değerlendirildiği başka çalışmalarda evlilik ilişkisinin baba çocuk ilişkisindeki aracı rolü değerlendirilmiş ve baba katılım ve erişilebilirliğinin yüksek olduğu ailelerde evlilik ilişkisinin uyumlu olduğu saptanmıştır (Lamb, 1997).

Kuzucu (2016), babanın çocuğun yaşamında aktif ebeveyn olarak varolması ile çocukların psiko-sosyal uyumlarının empati ve bilişsel yeteneklerinin artmasının yanı sıra problem çözme becerileri ile özgüvenlerinin arttığı bulunmuştur (Kuzucu, 2016).

Bu araştırmalar göz önüne alındığında, sağlıklı bir baba-çocuk ilişkisinin önemi ve baba tutumlarının çocuğun sosyal-duygusal gelişimi üzerindeki etkisi daha iyi anlaşılmakta ve baba tutumları ile çocuğun özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi gereği ortaya çıkmaktadır. Değişen babalık rol ve statüleri söz konusu olsa da babaların çocukla ilişkisini biçimlendiren ebeveynlik rolleri ile ilgili yol alınması gerekmektedir (Lewis ve Lamb, 2007).

İncelenen alan yazın çocukların anne ve baba ile kurdukları iletişimin ve ebeveynin erişilebilir olmasının çocuğun duygu düzenleme becerilerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

## **1.5. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ**

Duygu düzenleme ile “duyguların fark edilmesi, anlaşılması ve kabul edilmesi; olumsuz duygular yaşandığında dürtülerin kontrol edilebilmesi, hedefler doğrultusunda harekete geçilebilmesi ve duruma uygun duygu düzenleme stratejileri kullanılarak bireysel hedeflerin, durumsal taleplerin karşılandığı biçimde duyguların düzenlenmesi



tanımlanır. Bu tanımdan yola çıkarak duygu düzenleme güçlüğü ise yukarıda ifade edilen becerilerden herhangi birinin veya hepsinin eksik olması durumudur. Bireylerin yaşamında duygu düzenleme süreci, her zaman uyumlu şekilde gerçekleşmemektedir. Kişilerin duygularını amaçlarına yönelik olarak işlevsel olarak işe koşamadıkları (olumsuz duygunun azaltılamaması gibi) ya da daha kısa sürede fayda sağlamak için sonraki dönemde problem durumu ile karşı karşıya kaldıkları (olumsuz duruma ilişkin duygunun bastırılarak daha sonra ruhsal sağlığın bozulması gibi) durumlar etkili bir duygu düzenleme süreci kullanılmadığını gösterir (Werner ve Gross, 2010). Benzer şekilde Gross ve Munoz'da (1995) duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğunu, duygu düzenlemede yaşanacak güçlüklerin bireyin çalışma hayatını, kişiler arası ilişkilerini ve içsel dünyasını etkileyeceğini belirtmektedir. Sonuç olarak duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz sonuçları düşünüldüğünde, etkili duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığını korumada büyük önem taşıdığı görülmektedir. Duygu düzenlemeyle ilgili açıklamalar ve çalışmalara bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü, duyguların anlaşılması ve fark edilmesinde zorlanma, duyguları kabul edememe, olumsuz duygu deneyimlerinde amaca uygun davranabilmek için dürtüleri kontrol edememe, duruma ve amaca uygun olarak etkili stratejilere ulaşmada zorlanmayla açıklanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bireyler etkili duygu düzenleme stratejileri kullanamadıklarında duygu düzenleme süreci uyumlu şekilde gerçekleşmeyecek ve duyguları düzenlemede güçlük yaşanması da ruh sağlığını olumsuz etkileyecek faktörlerden biri durumuna gelebilecektir. Duygu düzenleme de güçlüklerin yaşanıyor olması ile bireylerin yaşamında duyguların işlevselliğinin azalması ve istenmeyen duyguların devam etmesi görüşü vurgulanmaktadır (Leahy ve ark., 2011). Bir başka söylemle bireyin yaşam kalitesi, iş yaşamı ve sosyal ilişkilerinde olumsuzluklar söz konusu olabilmektedir. Bir araştırma sonucu duygu düzenleme güçlüğünün yetişkinlerde alkol ve madde kullanımı, anksiyete ve duygu durum bozuklukları ile ilişkililabileceğini göstermektedir (Gross, 1998). Bireylerin ruh sağlıkları ile ilişki birçok çalışmada duygu düzenleme güçlüklerini bir kriter olarak sunmaktadır. Travmatik stres bozukluğunda travma ile ilişkili uyarılardan sürekli kaçınma, paranoid kişilik bozukluğunda hızlı kızgın tepkiler, madde bağımlılığında dürtü kontrolüyle ilgili zorluklar, anoreksiya nevrozunda kilo alma korkusu, bipolar kişilik bozukluğunda coşkun, kızgın ruh hali duygu düzenlemedeki güçlüklerle işaret

etmektedir (Werner ve Gross, 2010). İnsanın gelişim dönemleri göz önüne alındığında ergenlik gibi duygusal anlamda fırtınalı bir dönemde yaşanabilecek duygu düzenleme güçlükleri gelişim döneminin yarattığı diğer nedenlerle birlikte psikolojik problemleri artıran önemli bir neden olabilir (Thompson, 1994). Ergenlik dönemi yanı sıra çocukluk döneminin de duygu düzenleme güçlükleri yaşanıyor olmasının sonuçları belirleyicileri bulunmaktadır. Örneğin; Ural, Güven, Sezer, Azkeskin ve Yılmaz (2015), okul öncesi dönemdeki çocukların annelerine bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada annelerine güvensiz bağlanan çocukların güvenli bağlanan çocuklara göre anksiyete-içedönüklük düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca duygu düzenleme becerilerinin anneye bağlanma biçimine göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır. Çöllü (2017), duygu düzenlemede güçlük düzeyi artan ergenlerde anksiyete seviyelerinin de arttığını belirtmektedir. Bu gerekçelerle de kişilerin ruh sağlığı için duygu düzenleme de güçlük yaşıyor olmak önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross ve Munoz, 1995).

Buckholdt, Parra ve Shields (2013), ebeveynin duygu düzenleme güçlüğü, ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilendirmiş ve bu ilişkide ebeveynin çocuklarının duygusal deneyimlerini değersizleştirmeye yönelik yaklaşımlarının aracı rol üstlendiğini bulmuşlardır. Araştırma bulgularının işaret ettiği üzere, ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğü sonucu çocuklarında gelişen duygu düzenleme güçlüğü, çocukların içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış sorunları ile ilişkili bulunmuştur. İçselleştirilmiş davranış sorunları yaşamalarının sebebi olarak, çocukların olumsuz duygularla başa çıkmak adına sahip oldukları becerilere ilişkin düşük öz yeterliliğe sahip olmaları saptanmıştır. Çocuklar geçmişte yaşadıkları duygular ile ilgili ebeveynlerinden yeterli destek almadıkları için halen bu destek arayışında olmadıkları gösterilmiştir. Dışsallaştırılmış davranış sorunları ile ilişkili olarak da duygularını düzenleme becerileri ile ilgili yetersizlik sonucu olumsuz duyguları deneyimledikleri sırada dürtüsellik sorunu ile karşı karşıya kaldıkları belirlenmiştir. Bu dürtüsellik çocukların kurallara uymama ve agresif davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır. Sonuç olarak, ebeveynler duygu düzenlemeyle ilgili ne kadar çok güçlük yaşıyor olurlarsa çocuklar da bir o kadar güçlük yaşamaktadırlar. Duygularla başa çıkmak

konusunda daha kısıtlı bir beceriye sahip olan ebeveynler (yetersiz duygu farkındalığı, duygu düzenlemeye ilişkin stratejilere ve dürtü kontrolüne ilişkin yetersizlik) ergenlik dönemindeki çocuklarının duygusal deneyimleriyle ilgili onlara nasıl yardımcı olacakları konusunda bilgi sahibi veya sabırlı olmayabilir. Sonuç olarak, çocuklarının duygularına yeterince önem vermeyebilir ve bu duygularla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenebilecekleri fırsatları kaçırmalarına neden olabilirler. Çocuklarına uzun vadede verdikleri mesaj, duygular başa çıkılması zor ve bu nedenle ifade edilmemesi gerektiği yönünde olmaktadır. Olumsuz duyguları yok saymayan, bastırmayan ve kabul eden ebeveynlerin çocukları stres ile başa çıkmada daha başarılıdır (Shipman ve ark, 2007). Bu kabul edici ebeveyn tutumu da çocuklarının duygularına dair bilgilerine katkılar sağlar. Annelerin üzüntü ve öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla kabul etmesinin, çocuklarda yüksek düzeyde duygu düzenleme ve düşük düzeyde saldırgan davranış ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Ramsden ve Hubbard, 2002).

Yap ve ark. (2007), ebeveynin duygu düzenleme güçlüğüne, ergenlik dönemindeki çocukların duygu düzenleme güçlüğüne açıklamakta olası bir yordayıcı olduğunu ifade etmiştir. Ebeveynin olumsuz duygu durumu, çatışma ve duyguları yönetmekteki becerileri benzer alanlarda ergenlerinde güçlükler yaşamalarına sebep olmaktadır. Duygu düzenleme ile ilgili güçlükler ebeveyn yaklaşımları aracılığıyla ergenlere iletilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü olan ebeveynler çocuklarıyla duygusal deneyimlere ilişkin paylaşımlarda bulunmaktan kaçınmaktadır. Bu kaçınma, görmezden gelerek veya doğrudan ergenin duygularını paylaşımına ilişkin cezalandırıcı bir tutum sergileyerek gerçekleşmektedir. Ergenin duygularını ve duygusal deneyimlerini değersizleştiren bu yaklaşımlar ergenin de kendi duygularına ilişkin farkındalığını ve paylaşımlarını azaltmasına sebep olmaktadır.

Ayrıca, Gottman ve ark. çocukların duygularına değer verilmesinin önemine dikkat çekmekte; değer verilmemesinin ise çocukların ilerleyen dönemlerdeki psikolojik işlevselliğini belirleyen birincil faktör olduğunu vurgulamaktadır. Ebeveynlerin aşırı eleştirel, küçük düşürücü ve aşağılayıcı tutumlarını da kapsayan duygusal istismarın, çocuğun bilişsel- duygusal gelişimi üzerinde ciddi olumsuz etkileri olabileceğine ve bu olumsuz sonuçların yetişkinlikte de devam edebileceğine ilişkin bazı göstergelerin varlığı söz konusudur (Shipman K, Zeman J., 2001).

Robertson, Daffern ve Bucks (2012), saldırganlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında duygusal kabul, duyguların farkındalığı ve farklı olaylardaki duygu düzenleme becerilerinin saldırganlık üzerinde anlamlı etki yapan değişkenler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Saldırgan davranışları azaltmada duygu düzenleme stratejilerinin kullanılıyor olmasının katkısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Benzer şekilde duygusal bakımdan mahrum kalan ya da bakım veren kişinin sert bakımı içinde olan çocuklar yalnız, sosyal kaynaklardan yararlanmayan, katı düzenleme stratejilerini benimseme eğiliminde olacaklardır (Sroufe, 1995).

Çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin duygusal öğrenmelerinde en önemli ilk referans olan ebeveynleri ile etkileşimi ve anne-babaya duygusal olarak ne kadar erişebilir olduğu ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda Hurrell Hudson ve Schniering (2015) yaptıkları çalışmada ailelerin çocuklarının duygularına verdikleri tepkilerin çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, verilen duygusal tepkilerin yanısıra duygusal erişilebilirlik de oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

## **1.6 DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK**

Emde ve Easterbrooks (1985)'un ebeveynin duygusal erişilebilirliği üzerine yaptıkları çalışmalar sonucunda duyguların, çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkiye dair hassas bir barometre olduğu teorisi ile duygusal erişilebilirliği; ebeveyn – çocuk ilişkisinde karşılıklı duyguların ifadesi ve karşı tarafın duygulara cevap verme ölçüsü olarak açıklamışlardır.

Mahker, Pine ve Bergman'ın teorilerindeki vurgu ise çocuğun keşif odaklı yaşantısında bağımsızlığını destekleyen bir anne figürünün varlığına dairdir. Onlara göre annenin sağlamış olduğu “sessiz destekleyicilik” çocuğun bağımsız girişimlerine verilen onay anlamına gelir. Müdahaleden yoksun bu destek, çocuğun anne tarafından kabul gören girişimlerini cesaretlendirmekte, annenin “güvenli üs” olarak “orada” varlığını sağlamakta ve anne-çocuk ilişkisini de duygusal olarak beslemektedir (Akt. Bringen, 2000).

Harlow deneyleri, anne-bebek ilişkisinin oluşturulmasında fiziksel temasın önemini de göstermektedir. Fiziksel temas bağlanmanın kurulmasında gereklidir, ancak yeterli değildir. Maccoby 1980'de yaptığı çalışmasında, kuzuların tel örgü arkasında gördükleri, yalnızca sesini duydukları ancak hiç dokunamadıkları bir koyuna ya da ses çıkartan bir çöp kutusuna bile bağlanabildiklerini belirtmektedir (akt.Hortaçsu, 1991). Bu noktada, bağlanmanın kurulabilmesi için yavrunun karşıdan herhangi bir tepki almasının yeterli olabileceği söylenebilir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Temelleri bağlanma kuramına dayanan ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilgili ilk eserlerde ebeveyn-çocuk arasındaki sağlıklı duygu aktarımına yapılan vurgu görülmektedir. Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin kavramsallaştırılması 1991'de Bringen ve Robinson tarafından annenin duyarlılığı, yapılandırma, düşmanlık sergilememe ve müdahaleci olmama boyutları ile ebeveyn-çocuk etkileşiminin niteliklerini tasvir etmek için yapılmıştır. Duygusal erişilebilirliğin ebeveyn tarafında; ebeveyn duyarlılığı, yapılandırma, düşmanlık sergilememe, müdahaleci olmama boyutları yer alırken, çocuğa ilişkin boyutlar ise çocuğun ebeveyne cevap vermesi ve ebeveynini dahil etmesidir. Bu kavramsallaştırma içinde; ebeveynin duygusal sinyaller vermesi, çocuğun bu sinyalleri alması ve çocuğun verdiği sinyallerin de ebeveyn tarafından alınması temeldir. Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinde ebeveyn ve çocuk boyutlarının olduğu bu ikili sistem içinde etkileşim ve ilişki önemlidir.

Ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn yapılandırması, ebeveynlerin müdahaleci olmaması ve ebeveynlerin düşmanca tavırda olmaması ebeveynin duygusal erişilebilirliğinde ebeveyn boyutlarını oluşturur (Biringen, 2008). *Ebeveyn duyarlılığı*, ebeveyn çocuk ilişkisi içindeki karşılıklı etkileşimi ve ebeveynin sorumluluklarını; çocuğun sinyallerine karşı ebeveynin algı açıklığını, zamanlı tepki, iletişim, zamanlamanın farkında olmasını ve esnekliğini içerir. Ebeveyn duyarlılığının en önemli yönü açık ve uygun bir biçimde ifade edilen ve çocuktan alınan duyguların rolüdür. Yani ebeveynin yalnızca çocuğun duygu durumunu nasıl algıladığı ve ne kadarını alabildiği değil aynı zamanda kendi duygularını da nasıl ifade ederek aktardığı önem taşır. Duyarlılık "görünürde" olanın ötesinde çocuğun fiziksel ve duygusal çağrılarına karşı yine fiziksel ve duygusal olarak karşılık verebilmektir. *Ebeveyn yapılandırması*, ebeveynin, çocuğun dünyasını tanıma turları ve keşifleri sırasında bağımsızlığını bastırmayacak bir gelişim

çevresi oluşturmasını ifade eder. Çocuk ve ebeveyn için bu bileşen, kural koymayı, düzenleme yapmayı ve çocukla gerçekleştirilen etkileşimde çerçeve koymayı gerektirir. *Ebeveynlerin müdahaleci olmaması*, ebeveynin duygusal olarak “orada” olma ve ihtiyaç duyulduğunda erişilebilir olmasını işaret etmektedir. Çocuğu, kendi başına yalnız bırakmayan ancak ebeveynin çocuğun gücünü aşan biçimde bir temasın olmadığı ve çocukla makul çizgide bir etkileşimin varlığını ifade eder. Çocuğun büyüme ve gelişimi içinde onun rol ve varlık alanına girmeden bağımsızlık tanınmasını açıklar. Müdahaleci olmayan ebeveynin tutumu herhangi olası güçlük ile karşılan çocuğun alanına girmeden çocuğun çözüm bulma becerilerine imkân tanımaktır. Ebeveynin müdahaleci tutum sergilememesinde ebeveynin çocuğun çözümler bulması ile ilgili gösterdiği “sabır” ve çözümler yaratabileceğine ilişkin “güven” duygusuna sahip olması etkilidir. *Düşmanca tavırda olmama*, ebeveynin çocukla olan etkileşiminde sabırlı ve sakin olmasını içermektedir. Bu durum ebeveynin olumsuz duygularını ifade etmemesi anlamında değildir. Ebeveynin öfke ya da üzüntüsünü yıkıcı olmayan biçimde ifade etmesi anlamına gelmektedir (Biringen, 2008).

Duygusal erişilebilirliğin kavramsallaştırılmasında vurgu yapılan aile çocuk arasındaki karşılıklı yer alan çocuk boyutu önemlidir. Çocuğun davranışları ele alındığında çocuğun yetişkine karşı olan tepkileri ve katılımı çocukların yetişkinler ile duygusal erişilebilirliğini anlatır. Yetişkine karşılık veren çocuğun iletişimi belirgin ve çocuk için keyiflidir. Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinde çocuk bağlanma bağı ilişkisi içinde yetişkinleri oyunlarına davet eder ve yetişkinlerle sözel iletişime dayalı bir ilişki kurar. Çocukların hem tepkileri hem de katılımlarında çevrelerini keşfederken ki özerklik istekleri dengelenirler. Bu anlamda dengeye sahip olan çocuklar, yetişkinlerle kurdukları iletişimde nadiren olumsuz duygular ve olumsuz davranışlar olan, kaygıları ve nöbetleri sergilerler. Çocukların ebeveyn ile kurduğu ilişki içindeki davranışları ilişkinin sağlıklı olup olmadığını değerlendirirken ebeveynin erişilebilirliği hakkında bilgi verir. Sadece aile tarafındaki davranışların gözlemlenmesi erişilebilirliğin değerlendirilmesi için yeterli bir referans değildir. Önemli olan çocuğun ebeveynine cevap vermesi ve onu dahil etmesidir (Biringen, Z., Saunders, H., Kraus, A., Barone L., 2015). Dolayısıyla ebeveyn –çocuk arasındaki ilişkide, bu ilişkinin nitelikli oluşu ön plana çıkmaktadır. (Emde, 2000) Benzer biçimde Biringen ve Robinson (1991)’da

duygusal erişilebilirlik kavramının ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkideki kaliteye dayandığını ifade ederler.

Duygusal erişilebilirlik kavramının temelleri bağlanmaya dayanarak (Bretherton, 2000) çocuğun kendisini güvende hissediyor olmasına vurgu yaparken aynı zamanda ebeveynin çocuğa yönelik hassasiyetini de öne çıkarmaktadır (De Wolf ve Ijzendoorn, 1997).

Yakın bir tarihe kadar duygusal erişilebilirliğin yanlılık içerebilecek gözlem yöntemlerine dayalı biçimde ölçülmesi davranışsal unsurları ortaya koyan çocuk aile ve yetişkinler ile daha fazla araştırma yapılmasına dair ihtiyacı göstermektedir (Lum, J.J ve Phares, V, 2000). Ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin çocukların ve ergenlerin katılımcı olduğu çalışmalar ele alındığında bağlanma, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü, saldırganlık ve zorbalıkla ilişkilendirilmiş olan araştırma bulgularına aşağıda değinilmektedir. Kim, Stifter, Philbrook ve Teti (2014), 12- 18 aylık bebeklerle çalışma yaparak, duygu düzenleme stratejileri ile annenin duygusal erişilebilirliğinin anne ve bebeğin etkileşimindeki rolü ve bağlanma üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Duygusal erişilebilirlik bebeklerin duygu düzenleme stratejileri ile doğrudan ilişkili değilken, bebeklerin güvenli bağlanmasının bebeğin çevreye uyum sağlayıcı ve gerilim azaltıcı davranışlarla doğrudan ilişkili çıkmıştır.

Bağlanma figürü ve yakınlık kurulan ebeveynin, çocuğu gelişim özellikleri ile de birlikte çocuğa etkilerinin farklılaştığı görülmektedir. Kerns ve arkadaşları (2000) orta çocuklukta, sosyal ve duygusal becerilerin sosyalleşmesi ve kendini kontrol (düzenleme) becerileri bakımından babaya bağlanmanın, özsaygı gelişimi bakımından da anneye bağlanmanın kritik rol oynadığını belirtmektedirler. Benzer şekilde, Suess ve ark. (1992) orta çocukluk dönemi için annenin “öncelikli bağlanma figürü” olduğu hipotezinin geçerli olmadığını yaptıkları çalışmalar ile saptamışlardır.

Lieberman ve arkadaşları (1999) çalışmalarında çocukluk dönemi boyunca ebeveynle “ulaşılabilirlik” düzeyinde çocuk için bir farklılık izlenmezken yaş ile çocuğun “bağımlılık” ihtiyacının azaldığını bulmuşlardır. 11 ve 12 yaşındaki çocuklar ebeveynlerine duygusal erişilebilirlik düzeyi ile karşılaştırılmış ve 12 yaş grubunda anne ve babaya bağlanmanın görece azaldığı görülmüştür. Cinsiyet bakımından da anne

ve babaya bağlanmada bir farklılık olmadığını saptamışlardır. Orta çocukluk döneminde yapılan diğer çalışmalarda da bağlanmada cinsiyet farkının anlamlı olmadığı görülmektedir (Kerns ve ark., 2000).

Gökçe (2013), anne-babaya duygusal erişilebilirliğinin duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişki tarzları, sosyal destek ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemiştir. Anne-babaya duygusal erişilebilirliği ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası ilişki tarzları ve çok boyutlu sosyal desteğin tam aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Gök (2017), lise öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalmalarının yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babalarına duygusal erişilebilirlikleri incelemiştir. Çalışmasının sonucunda lise öğrencilerin mağduriyet puanları özerklik, yeterli, ilişki ihtiyaçları ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Lise öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalma, temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlikleri cinsiyetlerine göre incelendiğinde erkek öğrencilerin akran zorbalığına maruz kalma puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre anne ve babaya duygusal erişilebilirlik puanlarında ise anlamlı farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Özdoğan (2017), ergenlerde ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve reaktif-proaktif saldırganlık arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü inceleyen araştırması. sonucunda reaktif-proaktif saldırganlık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı, anne-babaya duygusal erişilebilirliği ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu, ergenlerin toplam saldırganlık düzeylerinin babaya duygusal erişim, duygusal tepki farkındalığındaki yetersizlikler ve olumsuz duygu deneyimlemelerinde dürtü kontrol güçlüğü saldırganlığı açıklamada anlamlı katkılar yapan değişkenler olduğu ifade etmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün reaktif-proaktif saldırganlık ve anne-babaya duygusal erişilebilirliği arasında aracı değişken olduğu tespit edilmiştir.

Karaoğlan (2018), baba ve yetişkin kızları arasındaki ilişkide duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveyn biçiminin kızlarındaki duygusal tepkisellik ve dürtüsel davranışları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, babaya duygusal erişilebilirliğin yetişkin



kadınların dürtüsel davranış ve duygusal tepkisellik durumları üzerinde oldukça önemli bir yere sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçta göstermektedir ki ebeveyn-çocuk ilişkisi çocukluk dönemi yanı sıra yetişkinlik dönemine uzanan ve yaşam boyu bireyi etkileyen bir öneme sahiptir (Shaw, Krause, Chatters, Connell ve Ingerson Dayton, 2004).

Temelleri bağlanmaya dayanan anne ve babaya duygusal olarak erişilebilirlik ile ilgili incelenen literatürdeki bazı çalışmalara bakıldığında çocukların, yaş ile birlikte yakınlık ilişkisi kurdukları ebeveynin ve yakınlık düzeylerinin de değiştiği görülmektedir. Bu durum daha önce açıklandığı gibi çocuğun gelişim görevleri gereği yaş ile birlikte ebeveynlerine göre akranlarını referans almaya başlamasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

### **1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER**

Çocuklar dünyaya gelişleri ile birlikte anne-babalarının tutum ve davranışları doğrultusunda duygu düzenleme becerilerini biçimlendirerek bu becerileri ile iletişim sağlamaktadırlar. Bu nedenle de duygu düzenleme becerileri çocuk ve ergenler için önemli bir yere sahiptir.

Temelleri bağlanmaya dayanan ebeveynin duyarlılığı ile aile ortamında sağlıklı olumlu kabul edilir ve değerli görülen çocukların benlik şemalarına kadar ulaşan etkilerinin (Cassidy, 1988) varlığı göz önüne alındığında çocuğun sağlıklı bir birey olma yolcuğunda duygu düzenleme ve ebeveyne duygusal anlamda erişilebilirlik düzeylerinin çocukların sağlıklı gelişiminde önemli olduğu incelenen alan yazında görülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal erişilebilirlik ile ilgili incelenen alan yazında annenin önemi ile ilgili çalışmalar vardır. Babanın değişen rolü ile birlikte çocukların duygu düzenleme güçlükleri ve anne ile birlikte babanın duygusal anlamda erişilebilir olmasına yönelik çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada babanın duygu düzenleme güçlükleri, babanın duygusal erişilebilirliği ve çocuğun duygu düzenleme güçlüklerine dair ilişkinin de anne ile olan ilişki ile paralel ve önemli olduğu görülmektedir.

Dolayısıyla, incelenen alan yazında duygu düzenleme, ebeveynlik ile ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilgili araştırmalar olsa da çalışmalar sıklıkla okul öncesi dönemdeki çocukları ve çoğunlukla sadece annenin duygusal erişilebilirliği açısından ele almış, orta çocukluk dönemini ve annenin erişilebilirliğinin yanısıra babanın da duygusal erişilebilirliğini birlikte ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışmada orta çocukluk dönemindeki çocuklar ile hem annelerine hem de babalarına duygusal olarak erişilebilirlikleri ele alınması amaçlanmıştır. Ayrıca, duygusal erişilebilirliğin kavramsallaştırılmasının çok yakın bir tarihte olması ve bu alandaki, özellikle Türkiye’deki çalışmaların çok sınırlı olması gerekçesi ile de çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Bu araştırmada, 11-14 yaş çocuklarının duygu düzenleme güçlüklerinin anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyninin duygusal erişilebilirliği ile arasında ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç kapsamındaki çalışmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır:

H.1. Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır

H.2. Annelerin ve babaların yaş, eğitim düzeyi ve gelirleri çocukların duygu düzenleme güçlüklerini yordayacaktır

H.3. Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile annelerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler arasında ilişki vardır

H.4. Annelerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler, çocukların duygu düzenleme güçlüklerini yordamaktadır.

H.5. Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile babaların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler arasında ilişki vardır.

H.6. Babaların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler çocukların duygu düzenleme güçlüklerini yordamaktadır.

H.7. Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile annelerin duygusal erişilebilirliği arasında ilişki vardır.

H.8. Annenin duygusal erişilebilirliği çocukların duygu düzenleme güçlüklerini yordamaktadır.

H.9. Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile babaya duygusal erişilebilirlik arasında ilişki vardır.

H.10. Babanın duygusal erişilebilirliği çocukların duygu düzenleme güçlüklerini yordamaktadır.

H.11. Annelerin ve babaların duygusal erişilebilirliği ile çocuk cinsiyeti arasında bir ilişki vardır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### 2.1 KATILIMCILAR

Araştırma katılımcıları Nesibe Aydın Ortaokulunda 2018-2019 eğitim-öğretim yılında devam eden 11-14 yaş aralığındaki öğrencilerinden ve anne-babalarından oluşmaktadır. Araştırma (%58) 102 kız, (%42) 78 erkek, toplam 180 öğrenci ve anne-babaları ile yapılmıştır. Katılımcı anne ve babaların özelliklerine bakıldığında annelerin (% 86,67) ve babaların (%98.67) çoğunluğunun üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Ailelerin yarısından fazlasının (% 64.44) aylık geliri 5000-15000 TL arasındadır. Ailelerin çok az bir kısmı (% 6.11) ise 25000-30000 TL arasında aylık gelire sahiptir. Annelerin haftalık çalışma saati 0 ile 70 arasında değişmektedir. Babaların haftalık çalışma saati ise 0 ile 90 arasındadır. Annelerin haftalık ortalama çalışma saati 31.85 iken babaların haftalık ortalama çalışma saati 43.97'dir. Tablo 3'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan çocuklarının annelerinin yaşları 33 ile 58 arasında değişmektedir. Babaların yaşları ise 34 ile 64 arasındadır. Annelerin yaş ortalaması 43.48 iken babaların yaş ortalaması 46.53'tür. Annelerin haftalık çalışma saati 0 ile 70 arasında değişmektedir. Babaların haftalık çalışma saati ise 0 ile 90 arasındadır. Annelerin haftalık ortalama çalışma saati 31.85 iken babaların haftalık ortalama çalışma saati 43.97'dir.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada, veri toplama amacıyla katılımcılara Demografik Bilgi Toplama Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (LEAP) kullanılmıştır.

### 2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcılar olan anne- babalardan çocuklarının doğum tarihi, cinsiyeti, kendilerinin yaş, meslek, haftalık çalışma süreleri, psikolojik-fizyolojik rahatsızlıklar, ailenin gelir durumu, evliliği olumsuz etkileyen konular gibi sosyodemografik bilgiler edinmek amacıyla, evet/hayır şeklinde kapalı ve açık uçlu sorulardan oluşan bilgi formu oluşturulmuştur (bkz. Ek-2).

### 2.2.2 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Bu çalışmada, katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla 2004 yılında Gratz ve Roemer tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) kullanılmıştır.

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmaması (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılmasında açıklık, duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (stratejiler), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama (dürtü), olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama (amaçlar) alt boyutlarını kapsamaktadır. Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesi 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak (1=hemen hemen hiç...5=hemen hemen her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan deneyimlenen duygu düzenleme güçlüğüne deki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Rugancı tarafından yapılmıştır (2010).

1 (hemen hemen hiç) ile 5 (hemen hemen her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçek olan bu ölçüm aracında toplam 36 madde bulunmaktadır. Özbildirime dayanan DDGÖ; duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını anlatan “Farkındalık” (madde 2, 6, 8, 10, 17, 34), duygusal tepkilerin anlaşılmasında açıklık (madde 1, 4, 5, 7, 9), duygusal tepkilerin kabul edilmemesini belirten “Kabul Etmeme” (madde 11, 12, 21, 23, 25, 29), etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine

sınırlı erişimi işaret eden “Stratejiler” (madde 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36), olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı ifade eden “Dürtü” (madde 3, 14, 19, 24, 27, 32) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı belirten “Amaçlar” (madde 13, 18, 20, 26, 33) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte madde 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 ve 34 ters kodlanmıştır.

Ölçeğin özgün formunun geçerlik-güvenirlik çalışmalarında (Gratz ve Roemer, 2004) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı.93 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü boyutlarının iç tutarlık katsayılarının.88-.89 arasında değiştiği, test-tekrar test güvenirliliğinin ise.88 olduğu bildirilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004).

Rugancı (2008) tarafında yapılan Türkçe’ye uyarlama ve geçerlik- güvenirlik çalışmasında, ölçeğin özgün formundaki 10. maddesinin tüm ölçek ile çok düşük korelasyona ( $r = .06$ ) sahip bulunması sebebiyle çıkarılmış, aynı içeriğe sahip başka bir madde eklenmiştir. Böylece, faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak yapı geçerliği sağlanmıştır. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin (DDGÖ) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı.94 olarak bulunmuştur.

Duygu düzenleme güçlüğü’nün alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarının ise.90 ile.75 arasında değiştiği bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirliliği.83 olarak bulunan ölçeğin Gutmann yarıya bölme güvenirlik katsayısı ise.95’tir (Rugancı, 2008). Ölçekten alınan yüksek puanlar, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Ek 4’te yer almaktadır (bkz. Ek-4).

### **2.2.3 Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği (LEAP)**

Bu çalışmada ebeveyn duygusal erişilebilirliğini ölçmek amacıyla kullanılacak olan ölçeğin özgün formu Lum ve Phares tarafından 2005 yılında “Lum Emotional Availability of Parents” ismiyle geliştirilmiştir. Ölçek, katılımcıların ayrı ayrı hem anne hem de babalarını düşünerek yanıtlamaları istenen 15 maddeden oluşmakta ve 1 (hiçbir zaman) ile 6 (her zaman) arasında puanlanan Likert tipi bir yapı göstermektedir. Türkçe uyarlaması bu çalışma kapsamında yapılan olan ölçeğin özgün formunun geçerlik

güvenirlik çalışmaları 2005 yılında Lum ve Phares tarafından klinik ve klinik olmayan örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonuçlarına göre ölçeğin anne ve baba duygusal erişilebilirliği olarak nitelenen tek faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Yine bu çalışma sonuçlarına göre, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları, klinik olmayan örnekleme ölçeğin anne formu için.96, baba formu için.97; klinik örnekleme anne formu için.92, baba formu için.93 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği ise anne formu için.92, baba formu için.85 olarak belirtilmiştir.

Bu çalışma kapsamında Türkçe'ye uyarlanmış olan formun maddelerinin çeviri işlemi araştırmacı ve danışmanı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiş, farklı ifade edilen maddeler bir klinik psikolog ve bir sosyal psikolog olan iki hakem tarafından değerlendirilerek ölçeğe son hâli verilmiştir. Türkçe formun psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla çalışmanın örnekleminde faktör yapısı değerlendirilmiş ve orijinal formda olduğu gibi anne formunun anne duygusal erişilebilirliği ve baba formunun baba duygusal erişilebilirliği olmak üzere tek faktörlü bir yapı sergilediği bulunmuştur. Ayrıca, yine bu çalışmanın örnekleminde gerçekleştirilen geçerlik güvenilirlik analizlerinde, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı anne formu için.95, baba formu için.97 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde test korelasyonu değerlendirildiğinde, anne formunun değerlerinin.65 ile. 83 arasında; baba formunun değerlerinin.76 ile.86 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin anne ve baba formundan alınan yüksek puanlar, ilgili formun ilişkili olduğu ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin yüksekliğine işaret etmektedir (bkz. Ek-3).

### 2.3 İŞLEM

Araştırma için araştırmacının çalıştığı okul olan Nesibe Aydın Ortaokulu 11-14 yaş öğrencileri ve anne-babaları araştırmaya dâhil edilmiştir. Öncelikle çalışmanın yapılabilmesi için Ufuk Üniversitesi etik kurul onayı alınmış ve araştırmanın genel amacı hakkında bilgilendirilmiş onam formu ile katılımın gönüllülük esasına dayandığı, katılımcının verdiği bilgilerin gizli tutulup çalışmanın sonuçlarının bilimsel anlamda kullanılacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacı uygulamayı kendisi yapmıştır. Uygulama bir haftalık süreçte normal ders programında

yer alan 40 dakikalık rehberlik saatlerinde yapılmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış, yönergeler okunmuş ve ilk önce demografik bilgiler formu daha sonra Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği verilmiştir. Anne babalara Onam Formu, Demografik Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Güçlükler Ölçeği verilmiştir.





## BÖLÜM III

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizlerle elde edilen bulgulara yer verilecektir. Temel analizlere geçilmeden önce veriler kayıp değer, uç değer ile normallik ve homojenlik sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı açısından kontrol edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında 11-14 yaş grubundaki 188 çocuktan veri toplanmış ve yapılan kayıp veri analizi sonucunda kayıp veri olmadığı görülmüştür. Uç değerler analiz sonuçlarını etkileyebildiği için uç değer analizi yapılmıştır. Standart z puanları -3.29 ile 3.29 değerleri arasında olmayan puanlar uç değer olarak değerlendirilmektedir (Field, 2013). Uç değer analizi sonucunda standart z değerleri -3.29 ile 3.29 arasında olmayan 8 değer veri setinden çıkarılmış ve analizler 180 çocuğa ve ebeveynlerine ait verilerle yapılmıştır. Hipotez testleri için anlamlılık düzeyi olarak 0.05 değeri kabul edilmiştir.

Analizlerde öncelikli olarak parametrik testlerin kullanımı tercih edilmiştir. Parametrik testlerin varsayımları sağlanmadığında ise parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca anlamlı ilişki gösteren değişkenler için regresyon analizi de yapılmıştır. Çocuk duygu düzenleme güçlüğü ile anne ve baba duygu düzenleme güçlüğü arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Analize başlamadan önce Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısının normallik varsayımının sağlayıp sağlamadığı belirlemek için çocuk duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveyn duygu düzenleme güçlüğü puanlarına ait histogram grafiği ve Q-Q normallik grafiği incelenmiştir.

Anne ve babaların Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğinden aldıkları puanlar normal dağılım göstermediği için ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile çocuk duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki belirlemek için Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Çocukların duygu düzenleme güçlüğü puanları dağılımına ait histogram ve Q-Q normallik grafikleri normallik varsayımının sağlandığını göstermiştir. Bu nedenle çocukların duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre değişimini belirlemek için ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır.

Çocukların duygu düzenleme güçlüğü'nün anne ve babanın eğitim düzeyi, yaşı, çalışma saati ve geliriyle ilişkili olup olmadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda doğrusallık ve çoklu bağlantılılık varsayımlarının sağlandığı görülmüştür.

Kız ve erkek çocukları annenin duygusal erişilebilirliği açısından karşılaştırmak için parametrik olmayan test olarak Mann Whitney U-testi kullanılmıştır. Benzer şekilde, kız ve erkek çocukları babanın duygusal erişilebilirliği açısından karşılaştırmak için de Mann Whitney U- testi kullanılmıştır.

### 3.1. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR

Kız ve erkek çocukların duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ilişkisiz örneklem t testiyle incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1'de özetlenmiştir.

**Tablo 1.** Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete Göre t-test Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Kız	102	96.12	13.51	178	0.12	0.91
Erkek	78	95.86	15.59			

SS: Standart sapma, sd: serbestlik derecesi

Tablo 1 incelendiğinde, kız ve erkek çocukların duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ( $t(178) = 0.12, p > 0.05$ ). Bu bulguya göre, çocukların duygu düzenleme güçlüğü cinsiyete göre değişmemektedir. Kız ve erkek çocuklar arasında duygu düzenleme güçlüğü açısından farklılık bulunmamaktadır.

### 3.2. ÇOCUK DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN EBEVEYN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR

Çocukların duygu düzenleme güçlüğüne anne ve babanın eğitim düzeyi, yaşı, çalışma saati ve geliriyle ilişkili olup olmadığını incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizde çocuğun duygu düzenleme güçlüğü bağımlı değişken, ebeveynlerin demografik özellikleri ise yordayıcı değişkenler olarak ele alınmıştır. Regresyon analizinde kategorik yordayıcılar yapay (dummy) değişken olarak analize dâhil edilmiştir. Kategorik yordayıcılara ait frekans ve yüzdeler Tablo 2’de, sürekli yordayıcılara ait betimsel istatistikler Tablo 3’de verilmiştir. Regresyon analizi sonuçları ise Tablo 4’de özetlenmiştir.

**Tablo 2.** Ebeveynlerin Eğitim Düzeyi ve Aylık Gelirine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Kategori	N	%
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	0	0
	İlkokul	2	1.11
	Ortaokul	0	0
	Lise	22	12.22
	Üniversite ve Üstü	156	86.67
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	0	0
	İlkokul	0	0
	Ortaokul	0	0
	Lise	19	10.60
	Üniversite ve Üstü	161	89.40
Aile Aylık Geliri	5000-10000 TL	56	31.11
	10000-15000 TL	60	33.33
	15000-20000 TL	33	18.33
	20000-25000 TL	20	11.11
	25000-30000 TL	11	6.11
Toplam		180	100

Tablo 2'ye göre, annelerin büyük bir çoğunluğu (% 86.67) üniversite ya da lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Benzer şekilde babaların da çoğunluğu (% 89.40) üniversite ya da lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Ailelerin aylık gelire göre dağılımları daha heterojendir. Ailelerin yarısından fazlasının (% 64.44) aylık geliri 5000-15000 TL arasındadır. Ailelerin çok az bir kısmı (% 6.11) ise 25000-30000 TL arasında aylık gelire sahiptir.

**Tablo 3.** Ebeveynlerin Yaş ve Haftalık Çalışma Saatine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	Ortalama	SS	Medyan	Minimum	Maximum
Anne Yaş	180	43.48	4.48	43.00	33.00	58.00
Baba Yaş	180	46.53	4.99	46.00	34.00	64.00
Anne Çalışma Süresi (saat/hafta)	180	31.85	18.43	40.00	0.00	70.00
Baba Çalışma Süresi (saat/hafta)	180	43.97	16.04	45.00	0.00	90.00

SS: Standart sapma

Tablo 3'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan çocuklarının annelerinin yaşları 33 ile 58 arasında değişmektedir. Babaların yaşları ise 34 ile 64 arasındadır. Annelerin yaş ortalaması 43.48 iken babaların yaş ortalaması 46.53'tür. Annelerin haftalık çalışma saati 0 ile 70 arasında değişmektedir. Babaların haftalık çalışma saati ise 0 ile 90 arasındadır. Annelerin haftalık ortalama çalışma saati 31.85 iken babaların haftalık ortalama çalışma saati 43.97'dir.

**Tablo 4.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Bazı Ebeveyn Özellikleriyle İlişkisine Dair Çoklu Regresyon Sonuçları

Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	101.37	23.18		4.37	0.00
Anne Eğitim Düzeyi	2.14	3.07	0.07	0.70	0.49*
Baba Eğitim Düzeyi	-0.67	4.20	-0.01	-0.16	0.87*
Anne Yaş	-0.08	0.39	-0.02	-0.19	0.85*
Baba Yaş	-0.10	0.36	-0.04	-0.28	0.78*
Anne Çalışma Süresi	-0.04	0.06	-0.06	-0.67	0.51*
Baba Çalışma Süresi	-0.06	0.08	-0.06	-0.75	0.45*
Aylık Gelir	-0.20	0.99	-0.02	-0.20	0.84*

R=0.10;  $R^2=0.01$

F (7,172) = 0.26, p=0.97

\*p>0.05

Tablo 4’de görüldüğü üzere, anne ve babanın eğitim düzeyi, yaşı, çalışma saati ve geliri çocuğun duygu düzenleme güçlüğü'nün anlamlı olarak yordamamaktadır (F (7,172) = 0.26, p>0.05;  $R^2= 0.01$ ). Yordayıcı değişkenlere ait standartlaştırılmış regresyon katsayılarının anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu bulguya göre çocuğun duygu düzenleme güçlüğü ile ebeveynlerin eğitim düzeyi, yaşı, çalışma saati ve geliri arasında ilişki olmadığı çıkarımı yapılabilir.

### 3.3 ÇOCUK DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE ANNE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda, çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ile annelerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler arasında ilişkiyi belirlemek için çocuk ve annelerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından ve ölçeğin tamamından aldıkları puanlara dayalı olarak Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucu elde edilen değerler Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Anne Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Boyut	Anne						
	Farkındalık	Dürtü	Kabul Etmeme	Amaçlar	Stratejiler	Açıklık	Toplam
Farkındalık	<b>-0.05</b>	-0.01	-0.08	-0.13	-0.11	-0.08	-0.14
Dürtü	0.19**	<b>0.01</b>	0.05	0.20**	0.13	0.05	0.21**
Kabul Etmeme	0.33	0.08	<b>-0.08</b>	0.16*	0.11	-0.06	0.08
Çocuk Amaçlar	0.17*	0.06	0.10	<b>0.11</b>	0.09	0.05	0.20*
Stratejiler	0.18*	0.14	0.02	0.20**	<b>0.11</b>	0.06	0.22**
Açıklık	0.08	0.09	-0.05	0.04	-0.03	<b>0.08</b>	0.05
<b>Toplam</b>	0.19*	0.12	-0.01	0.20**	0.11	0.02	<b>0.20**</b>

\*\*p<0.01,\*p<0.05

Tablo 5’de görüldüğü üzere, çocuk ve annenin ölçeğin alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Fakat çocuk ve annenin ölçek toplam puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.20$ ,  $p<0.01$ ). Bu bulguya göre annenin duygu düzenleme güçlüğü arttıkça çocuğun duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Fakat annenin duygu düzenleme güçlüğü, çocuğun duygu düzenleme güçlüğündeki varyansın sadece % 4’ünü açıklamaktadır ( $r^2=0.04$ ). Bu durum çocuğun duygu düzenleme güçlüğü yaşamasında rol alan farklı değişkenler olduğunu göstermektedir.

Annenin duygu düzenleme güçlüğünün çocuğun duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Anne Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	SH	$\beta$	t	p
Sabit	67.70	10.42		6.50	0.00
Anne Duygu Düzenleme Güçlüğü	0.32	0.12	0.20	2.73	0.01*

R=0.20;  $R^2=0.04$

F (1,178) =7.46, p=0.01

\*p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere, annenin duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcı değişken olduğu regresyon modeli anlamlıdır (F (1,178) = 7.46, p<0.05;  $R^2= 0.04$ ). Annenin duygu düzenleme güçlüğü, çocuğun duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı olarak yordamaktadır ( $\beta=0.20$ , p<0.05).

### 3.4 ÇOCUK DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE BABA DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ile babaların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler arasında ilişkiyi belirlemek için çocuk ve babaların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından ve ölçeğin tamamından aldıkları puanlara dayalı olarak Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucu elde edilen değerler Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

	Boyut	Baba						Toplam
		Farkındalık	Dürtü	Kabul Etmeme	Amaçlar	Stratejiler	Açıklık	
Çocuk	Farkındalık	<b>0.10</b>	0.01	-0.01	0.06	0.08	0.01	0.08
	Dürtü	-0.04	<b>0.11</b>	0.11	0.13	0.15*	0.13	0.18*
	Kabul Etmeme	-0.03	0.03	<b>0.09</b>	0.00	0.16*	0.09	0.10
	Amaçlar	-0.03	0.06	0.11	<b>0.12</b>	0.08	0.03	0.11
	Stratejiler	-0.02	0.14	0.16*	0.06	<b>0.22**</b>	0.11	0.20**
	Açıklık	0.04	-0.01	-0.05	-0.01	-0.04	<b>0.15*</b>	0.00
	<b>Toplam</b>	-0.01	0.12	0.14	0.11	0.23**	0.15*	<b>0.22**</b>

\*\*p<0.01,\*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde, çocuk ve babanın stratejiler ve açıklık alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çocuk ve babanın duygu düzenleme stratejisi oluşturma güçlükleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.22$ ,  $p < 0.01$ ). Benzer şekilde, çocuk ve babanın duygularını anlamada yaşadıkları güçlükler arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.15$ ,  $p < 0.05$ ). Toplam puanlara ilişkin sonuçlara göre, çocuk ve babanın duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.22$ ,  $p < 0.01$ ). Babanın duygu düzenleme güçlüğü arttıkça çocuğun duygu düzenleme güçlüğü de artmaktadır. Fakat babanın duygu düzenleme güçlüğü, çocuğun duygu düzenleme güçlüğündeki varyansın sadece % 5'ini açıklamaktadır ( $r^2 = 0.05$ ). Bu bulgu, babanın duygu düzenleme güçlüğü dışında farklı değişkenlerin de çocuğun duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Babanın duygu düzenleme güçlüğüne çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon



analizinde, sadece anlamlı ilişki gösteren değişkenler dikkate alınmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de özetlenmiştir.

**Tablo 8.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişken	B	SH	$\beta$	t	p
Çocuk Stratejiler	Sabit	13.43	1.89		7.10	0.00
	Baba Stratejiler	0.36	0.12	0.22	2.97	0.00*
	R=0.22; R <sup>2</sup> =0.05					
	F (1,178) =8.84, p=0.00					
Çocuk Açıklık	Sabit	12.39	1.39		8.90	0.00
	Baba Açıklık	0.18	0.09	0.15	1.99	0.048*
	R=0.15; R <sup>2</sup> =0.02					
	F (1,178) =3.97, p=0.048					
Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sabit	69.00	8.93		7.72	0.00
	Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü	0.31	0.10	0.22	3.04	0.00*
	R=0.22; R <sup>2</sup> =0.05					
	F (1,178) =9.26, p=0.00					

\*p<0.05

Tablo 8’de görüldüğü üzere, babanın duygu düzenleme güçlüğü’nün yordayıcı değişken olduğu regresyon modeli anlamlıdır (F (1,178) = 9.26, p<0.05; R<sup>2</sup>= 0.05). Babanın duygu düzenleme güçlüğü, çocuğun duygu düzenleme güçlüğü’nü anlamlı olarak yordamaktadır. ( $\beta$ =0.22,p<0.05). Benzer şekilde, babanın stratejiler ( $\beta$ =0.22,p<0.05) ve açıklık ( $\beta$ =0.15, p<0.05) alt boyut puanları çocuğun bu alt boyutlardan aldığı puanları anlamlı olarak yordamaktadır.

### 3.5 ANNENİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR

Kız ve erkek çocukların annelerinin duygusal erişilebilirliğini değerlendirmek için Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğine verdikleri yanıtlara dayalı olarak hesaplanan puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Kız ve Erkek Çocuklar İçin Annenin Duygusal Erişilebilirliğine Ait Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	N	Ortalama	SS	Medyan	Minimum	Maksimum
Kız	102	79.98	11.54	83.50	40.00	90.00
Erkek	78	79.79	11.08	83.00	37.00	90.00

Kız ve erkek çocukların annelerinin duygusal erişilebilirliğini değerlendirmek için Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğine verdikleri yanıtlara dayalı olarak hesaplanan puanlar normal dağılım göstermemektedir. Bu nedenle kız ve erkek çocukları annenin duygusal erişilebilirliği açısından karşılaştırmak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 10’da özetlenmiştir.

**Tablo 10.** Annenin Duygusal Erişilebilirliğinin Çocuğun Cinsiyetine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	p
Kız	102	9424.00	92.39	3785.00	0.58
Hayır	78	6866.00	88.03		

Tablo 10’da görüldüğü üzere, kız ve erkek çocuklar arasında annenin duygusal erişilebilirliği açısından anlamlı farklılık yoktur ( $U= 3785.00$ ,  $p>0.05$ ). Bu bulgu annenin duygusal erişilebilirliğinin çocuğun cinsiyetine göre değişmediğini göstermektedir.

### 3.6 BABANIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİNİN CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞİMİNE DAİR BULGULAR

Kız ve erkek çocukların babalarının duygusal erişilebilirliğini değerlendirmek için Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğine verdikleri yanıtlara dayalı olarak hesaplanan puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Kız ve Erkek Çocuklar İçin Babanın Duygusal Erişilebilirliğine Ait Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	N	Ortalama	SS	Medyan	Minimum	Maksimum
Kız	102	77.03	12.63	81.00	31.00	90.00
Erkek	78	78.81	9.44	81.00	55.00	90.00

Kız ve erkek çocukların babalarının duygusal erişilebilirliğini değerlendirmek için Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğine verdikleri yanıtlara dayalı olarak hesaplanan puanlar normal dağılım göstermemektedir. Bu nedenle kız ve erkek çocukları babanın duygusal erişilebilirliği açısından karşılaştırmak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Babanın Duygusal Erişilebilirliğinin Çocuğun Cinsiyetine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Sıra Toplamı	Sıra Ortalaması	U	p
Kız	102	7240.50	88.72	3796.50	0.60
Hayır	78	9049.50	92.83		

Tablo 12’ye göre, kız ve erkek çocuklar arasında babanın duygusal erişilebilirliği açısından anlamlı farklılık yoktur ( $U= 3796.50$ ,  $p>0.05$ ). Bu bulguya göre babanın duygusal erişilebilirliği çocuğun cinsiyetine göre değişmemektedir.

### 3.7 ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE ANNENİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ile annelerin duygusal erişilebilirliği arasında ilişkiyi belirlemek için çocukların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından ve ölçeğin tamamından aldıkları puanlarla annelerin Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Annelerin Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği puanları normal dağılım göstermediği için, analizlerde Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonucu elde edilen değerler Tablo 13'te verilmiştir.

**Tablo 13.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Annenin Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişki

Boyut	Spearman $\rho$
Farkındalık	0.38**
Dürtü	-0.23**
Kabul Etmeme	-0.16*
Amaçlar	-0.17*
Stratejiler	-0.24**
Açıklık	0.21**
Toplam	-0.12

\*\*p<0.01,\*p<0.05

Tablo 13'de görüldüğü üzere, annenin duygusal erişilebilirliğinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin farkındalık ( $\rho = 0.38$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyutuyla pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi, açıklık ( $\rho = 0.21$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyutuyla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Diğer taraftan, dürtü ( $\rho = -0.23$ ,  $p < 0.01$ ), kabul etmeme ( $\rho = -0.16$ ,  $p < 0.05$ ), amaçlar ( $\rho = -0.17$ ,  $p < 0.05$ ) ve stratejiler ( $\rho = -0.24$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyutları ile annenin duygusal erişilebilirliği arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Toplam puanlara ilişkin sonuçlara göre,

çocuğun duygu düzenleme güçlüğü ile annenin duygusal erişilebilirliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $\rho = -0.12$ ,  $p > 0.05$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin alt boyutları, annenin duygusal erişilebilirliğiyle manidar ilişki gösterirken, ölçek toplam puanı annenin duygusal erişilebilirliğiyle manidar ilişki göstermemektedir. Bu durum alt boyut puanlarının toplanması sonucu oluşan ölçek toplam puanlarının, alt boyut puanlarına göre farklı bir dağılım göstermesiyle ilişkili olabilir. Alt boyutlar arasında annenin duygusal erişilebilirliğiyle hem pozitif hem de negatif ilişki gösteren boyutlar bulunmaktadır. Puanların toplanması sonucunda ilişkinin gücü azalmış olabilir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla anlamlı ilişki gösteren annenin duygusal erişilebilirliği değişkeninin bu boyutları yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 14'de verilmiştir.

**Tablo 14.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Annenin Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişken	B	SH	$\beta$	t	p
Çocuk Farkındalık	Sabit	10.33	1.90		5.42	0.00
	Annenin Duygusal Erişilebilirliği	0.14	0.02	0.40	5.81	0.00*
	R=0.40; R <sup>2</sup> =0.16 F (1,178) =33.80, p=0.00					
Çocuk Dürtü	Sabit	22.09	2.28		9.70	0.00
	Annenin Duygusal Erişilebilirliği	-0.10	0.03	-0.25	-3.51	0.00*
	R=0.25; R <sup>2</sup> =0.06 F (1,178) =12.29, p=0.00					
Çocuk Kabul Etmeme	Sabit	17.51	2.69		6.51	0.00
	Annenin Duygusal Erişilebilirliği	-0.08	0.03	-0.17	-2.29	0.02*
	R=0.17; R <sup>2</sup> =0.03 F (1,178) =5.25, p=0.02					
Çocuk Amaçlar	Sabit	20.57	1.85		11.09	0.00
	Annenin Duygusal Erişilebilirliği	-0.07	0.02	-0.22	-2.99	0.00*
	R=0.22; R <sup>2</sup> =0.05 F (1,178) =8.95, p=0.00					
Çocuk Stratejiler	Sabit	30.34	3.03		10.02	0.00
	Annenin Duygusal Erişilebilirliği	-0.14	0.04	-0.27	-3.81	0.00*
	R=0.28; R <sup>2</sup> =0.08 F (1,178) =14.55, p=0.00					
Çocuk Açıklık	Sabit	11.85	1.18		10.03	0.00
	Annenin Duygusal Erişilebilirliği	0.04	0.01	0.21	2.82	0.01*
	R=0.21; R <sup>2</sup> =0.04 F (1,178) =7.96, p=0.01					

\*p<0.05

Tablo 14’de görüldüğü üzere, oluşturulan regresyon modellerinin tamamı anlamlıdır. Tüm modellerde F değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Annenin duygusal erişilebilirliği, farkındalık ( $\beta=0.40$ ,  $p<0.05$ ), dürtü ( $\beta= -0.25$ , $p<0.05$ ), kabul etmeme ( $\beta=-0.17$ ,  $p<0.05$ ), amaçlar ( $\beta=-0.22$ , $p<0.05$ ), stratejiler ( $\beta=-0.27$ , $p<0.05$ ) ve açıklık ( $\beta=0.21$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutlarının hepsini anlamlı olarak yordamaktadır.

### 3.8 ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ İLE BABANIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ile babaların duygusal erişilebilirliği arasında ilişkiyi belirlemek için çocukların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutlarından ve ölçeğin tamamından aldıkları puanlarla babaların Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Babaların Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği puanları normal dağılım göstermediği için, analizlerde Spearman sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonucu elde edilen değerler Tablo 15’de verilmiştir.

**Tablo 15.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Babanın Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişki

Boyut	Spearman $\rho$
Farkındalık	0.32**
Dürtü	-0.26**
Kabul Etmeme	-0.18*
Amaçlar	-0.22**
Stratejiler	-0.26**
Açıklık	0.17*
Toplam	-0.18*

\*\* $p<0.01$ ,\* $p<0.05$

Tablo 15’de görüldüğü üzere, babanın duygusal erişilebilirliğinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin farkındalık ( $\rho = 0.32$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyutuyla pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkisi, açıklık ( $\rho = 0.17$ ,  $p < 0.05$ ) alt boyutuyla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Diğer taraftan, dürtü ( $\rho = -0.26$ ,  $p < 0.01$ ), kabul etmeme ( $\rho = -0.18$ ,  $p < 0.05$ ), amaçlar ( $\rho = -0.22$ ,  $p < 0.01$ ) ve stratejiler ( $\rho = -0.26$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyutları ile babanın duygusal erişilebilirliği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Toplam puanlara ilişkin sonuçlara göre, çocuğun duygu düzenleme güçlüğü ile babanın duygusal erişilebilirliği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ( $\rho = -0.18$ ,  $p < 0.05$ ). Bu bulguya göre, babaya duygusal erişim arttıkça çocuğun duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır.

Babanın duygusal erişilebilirliğinin, çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16’da özetlenmiştir.



**Tablo 16.** Çocuk Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Babanın Duygusal Erişilebilirliği Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişken	B	SH	$\beta$	t	p
Çocuk Farkındalık	Sabit	11.13	1.86		5.98	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	0.13	0.02	0.38	5.51	0.00*
	R=0.38; R <sup>2</sup> =0.15 F (1,178) =30.38, p=0.00					
Çocuk Dürtü	Sabit	23.32	2.18		10.71	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	-0.12	0.03	-0.30	-4.24	0.00*
	R=0.30; R <sup>2</sup> =0.09 F (1,178) =17.98, p=0.00					
Çocuk Kabul Etmeme	Sabit	20.13	2.56		7.85	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	-0.11	0.03	-0.25	-3.44	0.00*
	R=0.25; R <sup>2</sup> =0.06 F (1,178) =11.82, p=0.00					
Çocuk Amaçlar	Sabit	21.01	1.79		11.76	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	-0.08	0.02	-0.24	-3.36	0.00*
	R=0.24; R <sup>2</sup> =0.06 F (1,178) =11.26, p=0.00					
Çocuk Stratejiler	Sabit	29.35	2.95		9.95	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	-0.13	0.04	-0.26	-3.58	0.00*
	R=0.26; R <sup>2</sup> =0.07 F (1,178) =12.79, p=0.00					
Çocuk Açıklık	Sabit	12.03	1.15		10.49	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	0.04	0.01	0.20	2.75	0.01*
	R=0.20; R <sup>2</sup> =0.04 F (1,178) =7.55, p=0.01					
Çocuğun Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sabit	116.97	7.30		16.02	0.00
	Babanın Duygusal Erişilebilirliği	-0.27	0.09	-0.21	-2.90	0.00*
	R=0.21; R <sup>2</sup> =0.04 F (1,178) =8.42, p=0.01					

\*p<0.05

Tablo 16’da görüldüğü üzere, oluşturulan regresyon modellerinin tamamı anlamlıdır. Tüm modellerde F değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Babanın duygusal erişebilirliği, farkındalık ( $\beta=0.38$ ,  $p<0.05$ ), dürtü ( $\beta= -0.30$ ,  $p<0.05$ ), kabul etmeme ( $\beta=-0.25$ ,  $p<0.05$ ), amaçlar ( $\beta=-0.24$ ,  $p<0.05$ ), stratejiler ( $\beta=-0.26$ ,  $p<0.05$ ) ve açıklık ( $\beta=0.20$ ,  $p<0.05$ ) alt boyutlarının hepsini anlamlı olarak yordamaktadır. Ayrıca, babanın duygusal erişebilirliğinin ölçek toplam puanını da anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ( $\beta=-0.21$ ,  $p<0.05$ )



## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada 11-14 yaş çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ile annelerinin ve babalarının duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ve ebeveynlerinin duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlerleyen bölümlerde araştırmanın hipotez testleri sırasıyla tartışılarak ele alınmıştır.

#### **4.1. CİNSİYETE BAĞLI OLARAK ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER FARKLILAŞMAKTA MIDIR?**

Bu çalışmada çocukların cinsiyeti, duygu düzenleme güçlükleri bakımından belirleyici bir değişken olarak çıkmamıştır. Benzer şekilde Gelgör (2016) tarafından yapılan çalışmada çocuğun anne ve babasından algıladığı ebeveyn kabul-red ve kontrolü ile anne ve babanın çocuğuna gösterdiği kabul-red/kontrolün çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilişkisini araştırılmış ve burada da duygu düzenleme becerisinin çocuğun cinsiyetine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu çalışmadaki katılımcı ailelerin üst sosyo kültürel düzey niteliğe sahip olması ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımlarında çocuk cinsiyetinin bir koşul olmadığını düşündürmektedir.

#### **4.2. ANNELERİN VE BABALARIN YAŞ, EĞİTİM DÜZEYİ VE GELİRLERİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?**

Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile anne-baba yaş, eğitim düzeyi, çalışma saatleri ve kazançları açısından ilişki sonuçlarına bakıldığında, annelerin ve babaların eğitim düzeyi, yaşı, çalışma saati ve geliri çocukların duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, Atalar (2014) çalışmasında sosyo-ekonomik düzeyi düşük anne-babaların çocuklarına karşı daha sert olduğu ve kontrol davranışı sergilediklerini bulmuştur. Dolayısıyla, anne ve babası düşük eğitim seviyesinde olan çocukların duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığını belirtmektedir. Benzer şekilde Gündoğdu (2010) ergenlerle yapmış olduğu

çalışmada, ergenlerin saldırganlık puanlarının ailelerinin maddi gelir durumu değişkenine göre farklılaştığını bulunmuştur. Sonuç olarak öğrencilerin maddi gelirleri ile öfke ve saldırganlık davranışları arasında ilişkiye ulaşılmıştır. Kağıtçıbaşı (2012) da ebeveynler için gelir düzeyinin bir gerilim kaynağı olduğunu ve ebeveynin geriliminin de çocuğu olumsuz etkileyeceğini bu nedenle de gelir düzeyinin çocuklukla ebeveyn iletişiminde etken olduğunu ifade etmiştir.

Ebeveynlerin sosyo ekonomik düzeylerinin artması ile duygu düzenleme düzenlemede yaşadıkları güçlükler arasında ilişki çıkması beklenmekle birlikte bu çalışmada eğitim düzeyinin çocukların duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili çıkmıyor olması katılımcı annelerin ve babaların eğitim seviyelerinin üst düzey ve homojen olması nedeniyle olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmadaki katılımcı çocukların Ankara ilinde özel bir okula devam eden öğrencilerin anne babalarından oluşuyor olması katılımcı anne babaların sosyo ekonomik düzeylerinin belli bir standardın üstünde olduğunun göstergesidir. Anne ve babaların yaş ve çalışma saatleri de çocukların duygu düzenleme güçlükleri ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik ile ilişkili çıkmamıştır. Bu sonuç katılımcı çocukların duygu düzenleme güçlükleri ile ebeveynlerine duygusal olarak erişebilir olmada başka parametrelerin varlığı ile ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, katılımcı ailelerin meslek grupları ve çalışma saatleri bakımından benzer olması bu sonucu destekliyor görünmektedir.

#### **4.3. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE ANNELERİN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE ANNELERİN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?**

Bu araştırma, çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile annelerin duygu düzenleme yaşadığı güçlükler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin alt boyutları olan farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler ve açıklık boyutlarında anne ve çocuk arasında anlamlı bir ilişki sunmamıştır. Ancak çocuk ve annenin ölçek toplam puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanırken annenin duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcı değişken olduğu ve

anneninin duygu düzenleme güçlüğünün, çocuğun duygu düzenleme güçlüğünü düşük düzeyde anlamlı olarak yordadığı araştırma sonucudur. Bu sonuçlar incelenen literatür ile tutarlıdır. Örneğin, Yağmurlu ve Altan'ın (2010) çalışmalarında da duygu düzenleme becerisi daha yüksek annelerin, çocukların olumsuz duygularına yönelik daha destekleyici bir yaklaşım sundukları sonucu ile anne ve çocuk duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi destekleyen sonuçlara varmışlardır.

Benzer bir araştırma ise anneleri duygu düzenlemede yüksek düzeyde güçlük yaşayan ergenlerin, anneleri düşük düzeyde güçlük yaşayan ergenlere kıyasla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını göstermiştir (Sarıtaş ve Gençöz, 2011).

Ebeveynlerin kendi duygularını deneyimleme biçimleri, çocuklarının duygularına verdikleri tepkileri etkilemektedir (Eisenberg ve ark., 1998). Ayrıca, ebeveynlerin kendi duygu düzenlemelerinin, çocukların duygu düzenleme kapasitelerinin gelişiminde rolü olduğu belirtilmiştir (Kaya, 2016).

Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall (2006) duygu farkındalığı düşük annelerin, güçlü duygular ile baş etmede yetersiz kaldıklarını, çocuklarına karşı daha sert ve yıkıcı tepkiler gösterdiklerini saptamışlardır.

Bu çalışmalar referans alındığında annenin duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile çocuğun duygu düzenlemede yaşadığı güçlüklerin ilişkisine dair bu çalışmada ulaşılan sonuçlar alan yazınla paraleldir.

Bu göstergeler giriş kısmında ifade edildiği gibi hem ebeveynlerin tutumları, rol model olarak çocuğun taklit yoluyla verecekleri tepkileri ve duyguyu yaşama biçimlerini etkilemesine neden olmasını gösteriyor olabilir. Çocukların aile içinde hangi durumlar için nasıl hissedecekleri ve bu hisler ile ilgili olarak ortaya koyacakları davranış repertuarı içinde büyüdüğü aile ve kültür ile ilişkili olabilir. Bu nedenle bu çalışmanın bulguları anne ve çocuk duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi düşük düzeyde de olsa anlamlı ortaya koymuş olabilir.

Araştırmada ele alınan bu ilişki düzeyin düşük olması bulgular kısmında da belirtildiği gibi çocukların duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükleri etkileyen başka faktörlerin varlığına işaret ediyor olabilir. Bulgularda vurgulandığı gibi çocuk ve anne duygu

düzenleme güçlükler ölçeğinin alt boyutlarında ilişki saptanamamıştır. Bu durum giriş kısmında belirtilen literatür ile ilişkili olabilir. Yani çocukların yaş gelişim özellikleri ile anne-babayı referans almaktan uzaklaşıyor olması, annenin çocuğun odağının dışına çıkması ya da ergenliğe yakın veya ergenlik dönemi ile anneden fiziksel olarak da uzaklaşmak ve ortak paylaşım zamanlarının azalıyor olması, çocukların anneyi gözleme zamanlarının azalarak, anne tepkilerini gözleme zamanlarının ve taklit öğrenmelerin azalması nedeniyle olabileceği düşünülmektedir.

#### **4.4. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE BABALARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE BABALARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?**

Çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile babaların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler arasında ilişkiye bakıldığında, çocuk duygu düzenleme güçlüğü ile babanın duygu düzenleme güçlüğü arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, strateji ve açıklık alt boyutlarında çocuk ve baba duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada çocukların duygu düzenleme güçlüklerine etki eden ebeveynlerden babaların annelere göre düşük düzeyde olmakla birlikte daha belirleyici faktör olarak çıkmıştır. Babanın duygu düzenleme güçlüğünün çocuğun duygu düzenleme güçlüğünü üzerinde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Babanın stratejiler ve açıklık alt boyut puanları çocuğun bu alt boyutlardan aldığı puanları anlamlı olarak yordamaktadır. Burada belirtilen alt boyutlar olan stratejiler ile güçlü duygular yaşandığında bireysel amaçları karşılamak üzere duygusal tepkileri esnetme, yumuşatma ve duruma uygun strateji kullanma ifade edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Babanın amaca ulaşmada uygun stratejileri kullanmada yaşadığı güçlük arttıkça çocuğun da uygun stratejiyi kullanmada güçlük yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt boyutlarından olan açıklık, duygusal tepkilerin anlaşılması anlamına gelmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Babanın duygusal tepkilerin anlaşılmasında yaşadığı güçlükler arttıkça, çocuğun duygusal tepkileri anlamasındaki güçlükler de artmaktadır. Bu sonuçlar babanın duygu koçu rolü üstlenemediğini işaret ediyor olabilir. Yine bu bulgular literatürde belirtilen ebeveynin

çocuğun duygu düzenlemesine rehber olabilmesi için öncelikle kendi duygularını düzenleme ile ilgili ön koşulu destekler niteliktedir. Kaya (2016) ebeveynlerin, kendi duygu düzenlemelerinin, çocukların duygu düzenleme kapasitelerinin gelişiminde rolü olduğunu belirtmektedir. Özellikle orta çocukluk ve ergenlik döneminde erkek çocuklar babalarının kurmuş olduğu iletişim şeklini model aldıkları ve onlarla özdeşim kurdukları için babanın duygu düzenleme güçlüğü çocuğun duygu düzenleme güçlüğü üzerinde belirleyici olmaktadır (McDowell, Kim, O'Neil ve Parke, 2002).

#### **4.5. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE ANNELERİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE ANNELERİN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?**

Çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin alt boyutları, annenin duygusal erişilebilirliğiyle anlamlı ilişki gösterirken, çocukların duygu düzenleme güçlükler ölçeği toplam puanları ile annelerin duygusal erişilebilirliğiyle anlamlı ilişki göstermemektedir. Bu ilişkinin alt boyutlarına bakıldığında, çocukların duygu düzenleme güçlükleri alt boyutları olan dürtü, kabul etmeme, amaçlar, ve strateji alt boyutları ile annenin duygusal erişilebilirliği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki vardır. Anneye duygusal erişilebilirlik arttıkça çocuğun duygusunu kabul etmede, dürtüde, amaca yönelmede ve uygun stratejiler kullanmadaki güçlükleri azalmaktadır. Öte yandan annenin duygusal erişilebilirliği arttıkça çocuğun duygu düzenleme güçlüklerinde duyguları fark etmeye yönelik güçlüğü arttığı görülmüştür. Annenin duygusal erişilebilirliği, farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler ve açıklık alt boyutlarının hepsini anlamlı olarak yordamaktadır.

Babalar, çocuğa “yarışmacı,” bağımsız olmaları” açısından destek verirlerken bunu çocuklarla kurdukları oyun temelli bir etkileşim ile yapmaktadırlar. Baba ve çocuk arasında oyuna ve fiziksel uyarıcılara dayalı etkileşimin annelerin sunduğuna göre daha fazla olduğu ortaya konmuştur (DeKlyen ve ark., 1998). Sarıtaş ve Gençöz (2011) anne tutumları ile ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerini araştırdıkları çalışmada, annelerini baskın olarak ifade eden ergenlerin, annelerini izin verici olarak ifade eden

ergenlere göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını saptamış, destekleyici ve rehber olan ebeveynlerin çocuklarının uyumlu duygu düzenleme yöntemleri oluşturmalarına destek olduklarını bulgulamışlardır. Annenin baskın ve otoriter tutumu çocuğun kendi becerilerini geliştirmesine fırsat veremeyecek kadar artmasının neden olduğu düşünülmektedir. Yani annenin yeterinden daha fazla erişilebilir olması demek annenin çocuğun alanına çocuğun becerilerinin geliştirmesine fırsat vermeyecek kadar dahil olması ile nedeniyele olduğu düşünülmektedir. Bu durumun ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin kavramsal boyutlarından olan “müdahaleci olmama” durumu ile de açıklanabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyecek biçimde ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin alt boyutlarından duyarlılık ele alındığında Altan’a (2006) göre, anneleri orta derecede duyarlılık kullanan çocukların duygu düzenleme güçlük puanları düşük çıkarken anne duyarlılığının çok yüksek olduğu çocuklarda duygu düzenleme güçlüklerinin arttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

Ebeveynlerin duyarlılığını temsil eden sıcaklık, olumlu tepkiler, sevecen ve ilişkisel yaklaşım ve çocuğun duygularını ayırt etmeksizin kabul etmeleri ile çocukların duygu düzenlemelerindeki becerilerin ve güçlüklerin etkisi araştırmalarda açıkça görülmektedir.

Özyurt ve ark (2016) da çocuklarıyla olan ilişkide daha az sıcak, daha az olumlu tepki veren ve daha kontrolcü olan annelerin çocuklarında uygun olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanıldığı bulunmuştur.

Zeman, Cassano, Perry-Parrish ve Stegall (2006) çocukları ile daha ilişkisel ve sevecen iletişim kuran anne ve babaların ise çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğu aktarır.

Olumsuz duyguları yok saymayan, bastırmayan ve kabul eden ebeveynlerin çocukları stres ile başa çıkmada daha başarılıdır (Shipman ve ark, 2007). Bu kabul edici ebeveyn tutumu da çocuklarının duygularına dair bilgilerine katkılar sağlar. Annelerin üzüntü ve öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla kabul etmesinin, çocuklarda yüksek düzeyde duygu düzenleme ve düşük düzeyde saldırgan davranış ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Ramsden ve Hubbard, 2002).



#### **4.6. ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEMEDE YAŞADIĞI GÜÇLÜKLER İLE BABALARIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR? VE BABALARIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİ YORDAMAKTA MIDIR?**

Bu araştırma bulguları çocuğun duygu düzenleme güçlüğü ile babanın duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkiyi negatif yönde düşük düzeyde ortaya koymaktadır. Babanın duygusal erişilebilirliği, farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, ve açıklık alt boyutlarının hepsini anlamlı olarak yordamaktadır. Ayrıca, babanın duygusal erişilebilirliğinin ölçek toplam puanını da anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Babaya duygusal erişilebilirlik arttıkça çocuğun duygusunu kabul etmede, dürtüde, amaca yönelmede ve uygun stratejiler kullanmadaki güçlükleri azalmaktadır. Öte yandan babanın duygusal erişilebilirliği arttıkça çocuğun duygu düzenleme güçlüklerinde duyguları farketmeye yönelik güçlüğüne arttığı görülmüştür. Bu bulgular annenin duygusal erişilebilirliği ve çocuğun duygu düzenlemede yaşadığı güçlüklerle benzer sonuçlar olmakla birlikte babanın duygusal erişilebilirlik puanı anneye kıyasla küçük bir farkla da daha yüksek bulunmuştur.

Babanın duygusal erişilebilirliği ile çocuk duygu düzenleme güçlükleri arasındaki bu ilişkinin babanın değişen rolleri ve erişilebilirliği bağlamında önemli olduğu düşünülmektedir. Babaların da dahil olduğu çalışmalara göre; babaların annelere kıyasla daha az duygu ilişkili tutum ve davranışlar sergilediklerini gösteriyor olsa da (Campos ve ark., 2013).

Başka bir çalışmada ise, babaların çocukların olumlu veya olumsuz duygularına ilişkin destekleyici olmayan bir yaklaşım sergiliyor olmalarının çocukların duygularını düzenlemede güçlük yaşamalarıyla ilişkili bulunmuştur (Shewark ve Blandon, 2014).

Baba çocuk ilişkisi üzerine yapılan çeşitli araştırmalar baba tutumlarının çocuk üzerindeki etkisini ve önemini ortaya koymaktadır (Poyraz, 2007). İlgilenen ve sevgi gösteren, yakın iletişim kuran, özerkliği destekleyen babaların çocuklarının mutlu, bağımsız, kolay ilişki kurabilen, arkadaşlarıyla ilişkileri daha iyi olan, araştırmacı, liderlik özelliklerine sahip ve daha uyumlu oldukları belirtilmektedir (Güngörmüş, 1992).

Araştırmalar da bebeklik döneminin yoğun bakım ihtiyacından sonra annenin etkisinin çocuk üzerinde azalarak bakım veren diğerleri ve baba ile çocuğun daha fazla etkileşime girdiğini göstermektedir (Grossmann ve ark., 2002). Grossman ve arkadaşları da (2002) okul öncesi dönemden sonra babaya bağlanmanın arttığını ve bağlanma bakımından ebeveynler arasındaki farkın azaldığını bulmuşlardır. Kerns ve arkadaşları da (2000) orta çocuklukta, sosyal ve duygusal becerilerin sosyalleşmesi ve kendini kontrol (düzenleme) becerileri bakımından babaya bağlanmanın, özsaygı gelişimi bakımından da anneye bağlanmanın kritik rol oynadığını belirtmektedirler.

Babanın çocuk yaşamı içindeki etkilerini araştıran diğer çalışmalara göre, babanın çocuğun yaşamı için etkin biçimde varlığı, çocuğun bilişsel, sözel ve akademik becerilerini olumlu olarak etkilemektedir. Çocuğun gelişim alanlarında beceri gelişiminin yanı sıra çocuğun içsel odaklı kontrol geliştirerek, daha olgun ve bağımsız davranışlar sergilediği tespit edilmiştir (Bekman, 2001).

#### **4.7 ANNELERİN VE BABALARIN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ İLE ÇOCUK CİNSİYETİ ARASINDA BİR İLİŞKİ VAR MIDIR?**

Bu çalışmada çocukların cinsiyeti ebeveynin erişilebilirlik düzeyini ortaya koymak için bir gösterge olmamış ancak anneye ve babaya duygusal erişilebilirlik ile ilgili farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu bulgular Gök (2017), tarafından yapılan lise öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalma, temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlikleri cinsiyetlerine göre incelendiği çalışmasındaki bulgular ile benzer özellikler taşır. Gök tarafından yapılan çalışma ile bu çalışmadaki katılımcıların yaşları farklılık gösterse de ebeveyne duygusal erişilebilirlikte cinsiyete yönelik farklılık bulunmamıştır. Lieberman, Doyle ve Markiewicz (1999) anne-babaya duygusal erişilebilirlikte çocuğun yaşı ve cinsiyetini değerlendirdikleri çalışmada, geç çocukluk döneminde algılanan anneye duygusal erişilebilirlikte hem erkek hem kız çocuklar için cinsiyet ve yaş farkı bulmamışlardır.

Bu sonuç Kerns ve ark. (2000)'nın yapmış olduğu orta çocukluk dönemi bağlanmada cinsiyet farkının anlamlı olmadığı sonucuna ulaşırken, bağlanma temelli olan ebeveyn

duygusal erişilebilirlikte Parke (1996), ergenlik dönemindeki gençlerin babalarına göre annelerini duygusal olarak daha fazla erişilebilir bulduklarını ifade etmiştir.

Baba çocuk iletişimini belirleyen bir başka faktörün çocuğun cinsiyeti olduğu babanın erkek çocuğunun yaşamına daha çok katıldığı, özellikle bebeklik dönemi boyunca babanın, anneye oranla kız ve erkek çocuklarına daha farklı davrandığı yapılan çalışma bulguları arasındadır (Harris ve Morgan, 1991). Benzer biçimde babaların erkek çocuklarla daha fazla fiziksel temas kurarak, daha erişilebilir oldukları ve erkek çocuklara daha fazla uyaran alanı açtıkları gözlemlenmiştir (Marsiglio, 1993).

Çocuğun cinsiyetinin, katılımcı grubun üst sosyo kültürel demografik yapısı da göz önüne alındığında ebeveynin erişilebilirliği bağlamında fark yaratmıyor olması beklenen bir sonuçtur. Ancak bu çalışmanın farklı sosyo kültürel düzeylerdeki katılımcılar ile yapılıyor olması ebeveyne ulaşılabilirliğin çocukların cinsiyeti bağlamında değerlendirilmesinde kız ve erkek çocuklar için farklılık göstermesi söz konusu olabilir.

Duygularını düzenleyebilen ebeveynlerin çocuklarına daha sıcak ve destekleyici tepkiler gösterdiği (Zeman ve ark., 2006), duygularını bastıran ebeveynlerin ise duygu ilişkili tutum ve davranışlarının cezalandırıcı ve küçümseyici olduğu belirtilmiştir (Hughes ve Gullone, 2010). Aydın (2010) kendi duygularıyla baş etmede zorlanan annelerin çocuklarının duygularını desteklemeyen stratejileri kullandıklarını belirtmiştir. Dolayısıyla babaların duygularıyla baş edebilmesi ile çocukların duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkide babaların duygu düzenlemede kullandıkları stratejilerin rolü alan yazın bulguları ile tutarlıdır. Ebeveynlerin, çocuklarının duygularını düzenleme becerilerinin gelişmesinde rehber ve etkili olabilmeleri için öncelikle kendi duygularını yönetme, olumsuz duygularıyla işlevsel biçimde baş etme becerilerine sahip olmaları önemli olabilir.

Yapılan araştırmalar, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde anne ve babaların farklı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Orta çocukluk ve ergenlik döneminde annelerin çocukların olumsuz duygu ifadelerine yönelik daha yapıcı ve destekleyici bir yaklaşım sergiledikleri, babaların ise olumsuz duyguları olduğundan daha küçük görme veya ketlemeye yönelik yaklaşımlar sergilediklerini ifade etmektedir. Babalarının

kontrol davranışlarının orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki çocukların duygu düzenleme güçlüğü üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Annelerin ise destekleyici yaklaşımının çocukların duygu düzenleme güçlüğü azaltmaktadır.

Çocukların yaş düzeyine uygun olmayan, onların otonomi ihtiyaçlarına cevap vermeyen düzeyde babanın sergilediği kontrol davranışı çocukların duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili bulunmuştur (Lissa, Lier, Keizer ve Meeus, 2019).

Parke ergenlerle yapmış (1996) olduğu çalışmada katılımcı ergen grubun babalarına kıyasla duygusal olarak annelerine daha yakın oldukları, annelerin ergenin duygusal gelişiminde daha etkin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma ise babaların anneler göre duygusal olarak daha erişilebilir olması sonucuyla incelenen alan yazınla örtüşmeyen sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcı çocukların yaş grubu göz önüne alındığında baba etkisinin arttığı, Türk Eğitim Sistemi içinde akademik faaliyetlerin odak olduğu bir dönem oluyor olması anneye göre babanın duygusal olarak erişilebilir olması sonucunu ortaya çıkarmış olabilir.

Duygusal erişilebilirlik alanında da baba etkisi anneye göre düşük bir farkla da olsa çocuk duygu düzenleme güçlükleriyle daha fazla ilişkili çıkmıştır. Bu bulgular incelenen alan yazında baba etkisini gösteren araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde önemli olabilir. Bu durum baba ilişkisi ve olumlu etkileşimin bulunduğu çocukların birçok yetkinlik ve becerinin yanı sıra bu araştırmanın konusu olan güçlü duygulara neden olan durumlar ve bunlarla baş etme becerilerinde daha başarılı olduklarına işaret etmektedir.

Gottman (2017) çalışmalarına dayanarak babaların duygusal alanda çocuklar üzerinde çok büyük etkiler yarattığını vurgulamaktadır. Baba desteği alan çocukların okul yaşamı, sorun çözme ve sosyal beceri alanındaki başarısının yüksek olduğunu belirtmektedir.

Ebeveynin duygusal desteğini alamayan çocuğun benzer yıkıcı davranışları sadece aile içinde değil dahil olduğu tüm sosyal alanlarda izlenebilir ve bu durum çocuğun psikolojik ve sosyal uyumunu güçleştirerek yıkıcı davranışlar ve güçlü duygular ile baş etmede güçlüklerin sürekli hale gelmesine neden olabilir.

Çocuğun ebeveynleri ile karşılıklı duygusal iletişim ve paylaşımından yoksun kalması bağlanma kuramının çocuğa sağladığı kendini güvende hissetme gereksiniminden yoksun bırakabilir. İletişim ve paylaşımından yoksun kalan çocukların, anneyi ve babayı hem fiziksel hem de duygusal olarak erişilebilir bulmamasına neden olabilir. Yukarıda atıf yapılan bilimsel çalışmalardan yola çıkıldığında bu erişimden yoksun çocuğun duygu düzenlemede güçlükler yaşaması olasıdır.

Özetle bu çalışmanın bulguları, annelerin ve babaların yaşadığı duygu düzenleme gücü ile çocukların yaşadığı duygu düzenleme gücü düşük düzeyde ilişki olduğunu göstermekte, çocukların duygu düzenlemede yaşadığı güçlükler ile annenin duygusal erişilebilirliği arasında ilişki saptanmazken; çocukların babaya duygusal erişilebilirliği artarken duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin azaldığı görülmüştür.

#### **4.8 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER**

Bu çalışma her ne kadar orta çocukluk döneminde olan çocukları ve onların hem anne hem de babalarının duygusal erişilebilirliğini aynı anda ele alıyor olsa da araştırmaya dahil olan katılımcılar bakımından sınırlılığa sahiptir. Araştırmanın benzer sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyi temsil edecek şekilde homojen bir grupta yapıyor olması çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bundan sonraki çalışmalarda farklı sosyoekonomik ve kültürel düzeyi temsil eden örneklerle de çalışılıyor olması daha derinlemesine bilgi sağlayacaktır. Ayrıca, çocuğa ilk yıllarda bakım verenler ve bakım verenlerle ilişki ve süresinin değerlendirilmesi ile bağlanmanın temeli olan erişilebilirlik hakkında daha detaylı bilgilerin alınması ya da yaşa bağlı değişimlerin boylamsal olarak ele alınması ile de daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

Tek ebeveynli çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin ve var olan ebeveynlere duygusal olarak ulaşma düzeylerinin ölçülüyor olması da başlı başına yeni bir araştırma konusu olarak ele alınması literatüre ayrıca katkı sağlayacaktır.

Özellikle Türk Eğitim Sistemi içinde akademik becerilerin çok ön planda durduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla çocukların akademik uğraşlarının arttığı 14 yaş için

özellikle babaya duygusal erişilebilirliğin akademik beceriler tarafından etkilenip etkilenmediğine ileriki çalışmalarda bakılması yerinde olacağı düşünülmektedir.

Son olarak, bu alanda elde edilen bilgiler doğrultusunda uygulamaya yönelik olarak okullardaki müşavirlik çalışması alanında duyguların yönetilmesi ile ilgili olarak anne-baba programlarının hazırlanmasında zemin oluşturacağı düşünülmektedir. Bu anlamda özellikle sadece annelerin değil babaların da çocuk gelişimi ve duygularını düzenlenmesinde etkili olduğu, dolayısıyla babanın da bulunduğu destekleyici programların hazırlanmasında ve babaların katılım için desteklenmesine yönelik çalışmaların yapılmasında yarar olacağı düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akan, Ş. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross'un Süreç Modeline Göre İncelenmesi* (Yayınlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation* (Unpublished master thesis). Koç University, İstanbul.
- Atalalar, D. (2014). *Duygu Düzenleme, Ergenlik Ve Ebeveynlik* (1. Baskı). Ankara: Odtü Yayıncılık.
- Atmaca Koçak, A. (2004). *Baba Destek Programı Değerlendirme Raporu*. İstanbul: AÇEV Yayınları.
- Bahçivan-Saydam, R., ve Gençöz, T. (2005). Aile İlişkileri, Ebeveynin Çocuk Yetistirme Tutumu ve Kendilik Değerinin Gençler Tarafından Belirtilen Davranış Problemleri İle Olan İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20 (55), 61.
- Bandura, A., ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Barone, L. ve Lionetti, F. (2012). Attachment and emotional understanding: a study on late-adopted pre- schoolers and their parents. *Child: care, health and development*, 38 (5), 690-696.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annu. Rev. Psychol.*, 58, 373-403.
- Bekman, S. (2001). *Çocuğun yaşamında babanın rolü ve önemi sempozyum raporu*. (Symposium Report on the Role of the Father in Child's Life).
- Bekman, Sevda; Aksu-Koç, Ayhan (2010) *İnsan Gelişimi, Aile ve Kültür : Farklı Bakış Açıları* (ed.). - İstanbul : Koç Üniversitesi Yayınları, 2010. - pp. 104-112)
- Berry, J. W., Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications*. Cambridge University Press.

- Biringen, Z. (2000). Emotional availability: Conceptualization and research findings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (1), 104-114.
- Biringen,Z. (2008).The Emotional Availability (EA) Scales Manual, 4thEdn. Boulder,CO:InternationalCenterforExcellenceinEmotionalAvailability.
- Biringen, Z., Robinson, J.L., Ve Emde, R.N. (1998). The Emotional Availability Scale (3rd Ed.). Fort Collins: Department Of Human Development And Family Studies, Colorado State University.
- Biringen, Z., Saunders, H., Kraus, A., Barone L., (2015) Emotional availability: theory, research, and intervention
- Büyüköztürk, Ş. (2004). Veri analizi el kitabı. *Ankara: Pegem A Yayıncılık*.
- Boratav, H. B., Sunar, D., ve Ataca, B. (2011). Duyguları Sergileme Kuralları ve Bağlamsal Belirleyicileri: Türkiye’de Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Araştırma (Emotional Display Rules and Their Contextual Determinants: An Investigation with University Students in Turkey). *Turkish Journal of Psychology*, 27 (67), 102-103.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss.Vol.1.Attachment. New York :Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1). *Random House*. Furman, W., ve Buhrmester, D. (2009). *Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version. International Journal of Behavioral Development*, 33, 470-478.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 23 (2), 324-332.
- Calkins SD, Johnson MC (1998) Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behav Dev* 21: 379-395.
- Campos, B., Wang, S. W., Plaksina, T., Repetti, R. L., Schoebi, D., Ochs, E., ve Beck, M. E. (2013). Positive and negative emotion in the daily life of dual-earner couples with children. *Journal of Family Psychology*, 27 (1), 76.



- Cassidy, J. (1988). Çocuk-anne bağlanma ve altı yaşındakilerde benlik. *Çocuk gelişimi*, 121-134.
- Chen, X., ve French, D. C. (2008). Children's social competence in cultural context. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 591-616.
- Chen, F., Lin, H., & Li, C. (2012). The role of emotion in parent-child relationships: Children's emotionality, maternal meta-emotion, and children's attachment security.
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75 (2), 317-333.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 73-102.
- Contreras, J. M., Kerns, K. A., Weimer, B. L., Gentzler, A. L. ve Tomich, P. L. (2000). Emotion regulation as a mediator of associations between mother-child attachment and peer relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 14 (1), 111-124.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (9).
- Çöllü, B. (2017). *Ergenlerde Duygu Durum Düzenleme Becerileri, Benlik Saygısı, Depresyon, Anksiyete ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Daşcı, E. (2015) *Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Ebeveyn Kontrolü İle Akran İlişkileri Ve Akran Baskısı Arasındaki İlişkide Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi.
- Davidov, M., & Grusec, J. E. (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes. *Child development*, 77 (1), 44-58.
- Debaryshe, B. D., ve Fryxell, D. (1998). A developmental perspective on anger: Family and peer contexts. *Psychology in the Schools*, 35 (3), 205-216.

- Denham, S.A. & Burton, R. (1996). A socio-emotional intervention for at-risk 4-yearolds. *Journal of School Psychology*, 34 (3), 225 – 245.
- DeKlyen M., Speltz M. L., Greenberg M. T., (1998) Fathering and Early Onset Conduct Problems: Positive and Negative Patering, Father-son Attachment and The Marital Context, *Clinical and Family Psychology Review*, 1 (1),3-21.
- Duy, B., ve Yıldız, M. A. (2016). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41).
- Emde, R. N., & Easterbrooks, M. A. (1985). Assessing emotional availability in early development. In *Early identification of children at risk* (pp. 79-101). Springer, Boston, MA.
- Emde, R., N. (2000). Next steps in emotional availability research. *Attachment & Human Development*, 2 (2), 242-248.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9 (4), 241-273.
- Erol, A., Toprak, G., ve Yazici, F. (2002). Predicting factors of eating disorders and general psychological symptoms in female college students. *Türk psikiyatri dergisi= Turkish journal of psychiatry*, 13 (1), 48-57.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. Doruk.
- Friedlmeier, W., ve Trommsdorff, G. (1999). Emotion regulation in early childhood: A cross-cultural comparison between German and Japanese toddlers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30 (6), 684-711.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics* (4th Ed.). London: Sage Publications.
- Friedlmeier, W., ve Trommsdorff, G. (1999). Emotion regulation in early childhood: Across-cultural comparison between German and Japanese toddlers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30 (6), 684-711.
- Gelgör, F.,Z (2016). *Anne, Baba Ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Red ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Hasan Kalyoncu Üniversitesi

- Gençöz, T., Atalalar, D. (2014). Duygu Düzenleme, Ergenlik Ve Ebeveynlik (1. Baskı). Ankara: Odtü Yayıncılık.
- Goleman, D. (1996). Duygusal Zeka Neden İq'dan Daha Önemlidir? Banu Seçkin Yüksel (Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta emotion philosophy and the emotionnl and the emotional life families: *Theoretical models and preliminary data*. *Journal of Family Psychology*, 10 (3),243.
- Gottman, J. ve Declaire, J. (2017) Duygusal Zekası Yüksek Çocuklar Yetiştirmek, Yiğit Ataman (Çev.)
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers'sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development*, 11 (3), 301–337. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00202>.
- Gök, F., Ve Cenkseven Önder, F. (2018). Lise Öğrencilerinde Akran Zorbaliğine Maruz Kalma: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Anne-Babaya Duygusal Erişilebilirlik. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14 (2).
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji/Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathFology and behavioral assessment*, 26 (1), 41-54.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *JJ*
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2 (3), 271-299.

- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, A. P. (2002). The uniqueness of the child–father attachment relationship: Fathers’ sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social development*, 11 (3), 301-337.
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 (3), 281-291.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health, 2006*, 13-35.
- Goodall, K., Trejnowska, A. ve Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 622-626.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., ve Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51 (5), 567-574.
- Gündoğdu, R. (2010). 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme, Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 257-275.
- Güngörmüş, O. (2003). Baba-Çocuk İlişkisi, Ana-Baba Okulu. (Ed: Yavuzer)
- Güven, E., ve Erden, G. (2013). A review in the context of emotion socialization. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 20 (2), 119-130.
- Gratz KL ve Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004, 36: 41
- Gross, J.J. and Munoz, R.F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. 54.

- Habip, B. (1996). Çocuk Psikanizi Tarihi Üzerine Cogito" Yüzyılın Psikoanalizi. *İstanbul, Altan Matbaacılık*.
- Harris, K. M., & Morgan, S. P. (1991). Fathers, sons, and daughters: Differential paternal involvement in parenting. *Journal of Marriage and the Family*, 531-544.
- Hooven, C., Katz, L., ve Gottman, J. (1994). The family as a meta-emotion culture.
- Huberty, T. J. (2012). Anxiety and depression in children and adolescents: assessment, intervention and prevention. New York, NY: SpringerHurrell, K. E., Hudson, J. L., & Schniering, C. A. (2015). Parental reactions to children's negative emotions: Relationships with emotion regulation in children with an anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 29, 72-82.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1-25.
- Hortaçsu, N., Oral, A., & Yasak-Gültekin, Y. (1991). Factors affecting relationships of Turkish adolescents with parents and same-sex friends. *The Journal of Social Psychology*, 131 (3), 413-426.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1-25.
- Kagitçibasi, C., ve Ataca, B. (2005). Value Of Children And Family Change: A Three Decade Portrait From Turkey. *Applied Psychology*, 54 (3), 317-337.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. Koç Üniversitesi.
- Kagitçibasi, C. (2012). Sociocultural change and integrative syntheses in human development: Autonomous-related self and social-cognitive competence. *Child Development Perspectives*, 6 (1), 5-11.
- Karaoğlan, T. (2018) *Baba ve Yetişkin Kızları Arasındaki İlişkide Duygusal Erişilebilirlik ve Algılanan Ebeveyn Biçiminin Yetişkin Kadınlarda Duygusal Tepkisellik ve Dürtüsel Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA (1994) Synopsis of Psychiatry. Baltimore Maryland. s.161-165.
- Kaya, E. (2016). Babaların Duygu Sosyalleştirme Uygulamaları ve Bu Uygulamaların Okul Öncesi Çocuklarının Sosyal ve Duygusal Gelişimlerindeki Rolü.
- Kayaalp, İ. V., (2017). Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar. 2. Baskı. Remzi Kitapevi, Ankara.
- Kaya, E., (2016) Babaların Duygu Sosyalleştirme Uygulamaları ve Bu Uygulamaların Okul Öncesi Çocuklarının Sosyal Ve Duygusal Gelişimlerindeki Rolü
- Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J. E., ve Contreras, J. M. (2000). Attachment-based assessments of parent–child relationships in middle childhood. *Developmental psychology*, 36 (5), 614.
- Kırimer, F., Sümer, N., & Akça, E. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17 (33), 45-57.
- Kim, B., Stifter, C. A., Philbrook, L.E. Ve Teti, D.M. (2014). Development Infant Emotion Regulation: Relations To Bedtime Emotional Availability, Attachment Security, And Temperament. *Infant Behavior ve Development*, 37, 480–490.
- Kobak, R., Rosenthal, N. A. T. A. L. I. E., ve Serwik, A. (2005). The attachment hierarchy in middle childhood. *Attachment in middle childhood*, 71-88.
- Kurumu, T. D. (2017). Güncel Türkçe Sözlük.
- Kuzucu, Y. (2011). Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 79-91.
- Kuzucu, Y. (2016). Değişen Babalık Rolü Ve Çocuk Gelişimine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35).
- Lamb, M. E., Pleck, J. H., Charnov, E. L., ve Levine, J. A. (1987). A biosocial perspective on paternal behavior and involvement. *Parenting across the life span: Biosocial dimensions*, 111-142.
- Lamb, M. E. (1997). The development of father–infant relationships.

- Lamb, M. E. (2010). *Role of the father in child development*. New York, NY: Wiley.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy, A Practitioners's Guide*. New York: The Guilford Press.
- Lewis, C., & Lamb, M. E. (2007). *Understanding fatherhood: A review of recent research*. York: Joseph Rowntree Foundation.
- Lieberman, M., Doyle, A. B., Markiewicz, D. (1999). Developmental Patterns In Security Of Attachment To Mother And Father in Late Childhood And Early Adolescence: Associations With Peer Relations. *Child Development, 70* (1), 202-213.
- Lum, J. J., ve Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 27* (3), 211-226.
- McDowell, D. J., Kim, M., O'neil, R., & Parke, R. D. (2002). Children's emotional regulation and social competence in middle childhood: The role of maternal and paternal interactive style. *Marriage & Family Review, 34* (3-4), 345-364.
- Macklem, G. L. (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science ve Business Media.
- MacDonald, K., ve Parke, R. D. (1984). Bridging the gap: Parent-child play interaction and peer interactive competence. *Child development, 1265-1277*.
- Marsiglio, W. (1993). Contemporary scholarship on fatherhood: Culture, identity, and conduct. *Journal of Family Issues, 14* (4), 484-509.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16* (2), 361-388.
- Nielson, L. (2014). Young adult daughters' relationships with their fathers: Review of recent research. *Marriage & Family Review, 50* (4), 360-372. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.879553>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences, 9* (5), 242-249.

- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 27-39.
- Özgün, Ö. (2013). “Ebeveynlik İle İlgili Kuramlar ve Araştırmalar”, Z. F. Temel (Edt.). *Aile Eğitimi Ve Erken Çocukluk Eğitiminde Aile Katılım Çalışmaları*. (72-109), 2. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özdoğan, A. Ç., ve Önder, F. C. (2018). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık İle Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43 (194).
- Özyurt, G., Pekcanlar Akay, A., Öztürk, Y., Baykara, B., & İnal Emiroğlu, N. (2016). Dehb'li Çocuklarda ve Annelerinde Duygu Düzenlemenin Araştırılması. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17 (5).
- Parke, R. D. (1996). *Fatherhood* (Vol. 33). Harvard University Press.
- Pruett, K. (2000). *Father-Need*. Newyork, Ny. Broadway Books. Sternberg.
- Ramsden, S. R., & Hubbard, J. A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 657-667
- Roberton, T., Daffern, M. Ve Bucks, R.S. (2012). Emotion Regulation And Aggression. *Aggression And Violent Behavior*, 17, 72–82.
- Roque, L., Verissimo, M., Fernandes, M. ve Rebelo, A. (2013). Emotion regulation and attachment: Relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant behavior and development*, 36 (3), 298-306
- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric Properties Of A Turkish Version Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Clinical Psychology*, 66 (4), 442-455.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Safrancı, B. (2015). Emotional aspects of psychological symptoms: The roles of parenting attitudes and emotion dysregulation. *Unpublished master's dissertation*. Middle East Technical University, Department of Educational Sciences.



- Santrock, J. W. (1997). Life-span development. (6. Baskı), Dubuque: Iowa: Wm. C. Brown.
- Sarıtaş, D., ve Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2), 117-126.
- Shaw B, Krause N, Chatters L, Connell C, Ingersoll-Dayton B. (2004). Emotional Support from Parents Early in Life, Aging, and Health. *Psychology and Aging*. 19 (1):4–12. [PubMed: 15065927]
- Shewark, E. A., & Bandon, A. Y. (2015). Mothers'and fathers'emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24 (2), 266-284.
- Shipman K, Zeman J. Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *Dev Psychopathol* 2001; 13:317-336.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L., ve Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16, 269-284.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A., ve Kovacs, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood onset depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47 (1), 69-78.
- Suess, G. J., Grossmann, K. E., ve Sroufe, L. A. (1992). Effects of infant attachment to mother and father on quality of adaptation in preschool: From dyadic to individual organisation of self. *International journal of behavioral development*, 15 (1), 43-65.
- Sümer, N., Sayıl, M., Berument-Kazak, S. (2016) Anne Duyarlılığı ve Çocuklarda Bağlanma, İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Sümer, N., ve Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63).

- Stegge, H., ve Terwogt, M. M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. *Handbook of emotion regulation*, 269-286.
- Sturge-Apple, M., Davies, P.T.Ve Cummings, E.M. (2006). Impact Of Hostility And Withdrawal İn Interparental Conflict On Parental Emotional Unavailability And Children's Adjustment Difficulties. *Child Development*, 77 (6), 1623–1641.
- Şahin Demirkapı, E. (2013). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojilerle İlişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın*.
- Şahin, D., & Güvenç, G. B. (1996). Ergenlerde aile algısı ve benlik algısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (38), 22-32.
- Şener A, Terzioğlu G. (2002) *T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Türkiye’de Aile Yapısı Araştırması.; Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Tekin, N. (2016). *Annelere Uygulanan Çocukların Duygusal Gelişimini Desteklemeye Yönelik Eğitim Programının Annelerin Duygularını Yönetmelerine ve Çocukların Olumsuz Duyguları ile Baş Etmelerine Etkisinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8 (1), 163-182.
- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control Of Emotion. *Trends Cogn Sci.*, S. 242-249.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K., ve Yılmaz, E. (2015). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Bağlanma Biçimleri İle Sosyal Yetkinlik ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*.

- Yağmurlu, B., Ve Altan, O. (2010). Maternal Socialization And Child Temperament As Predictor Of Emotion Regulation in Turkish Preschoolers. *Infant And Child Development*, 19, 275-296. Doi: 10.1002/İcd.646.
- Yap, M., Allen, N., & Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10, 180–196.
- Van Lissa, C. J., Keizer, R., Van Lier, P. A., Meeus, W. H., & Branje, S. (2019). The role of fathers' versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects. *Developmental psychology*, 55 (2), 377.
- Werner, K., ve Gross, J.J. (2010). Emotion Regulation And Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation And Psychopathology*. (Pp. 13-37). New York: Guilford Press.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67 (3), 957-973. Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27 (2), 155-168.

## EKLER

### EK 1. BİLGİLENDİRME VE İZİN FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma, yüksek lisans tezi kapsamında, Ufuk Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Eda Karacan'ın danışmanlığında yürütülmektedir. Bu tez kapsamında yürüttüğüm bu araştırmanın amacı, 11-14 yaş aralığında bulunan çocukların ve ailelerinin duygu düzenlemeye ilişkin becerilerini incelemek ve çocukların duygu düzenlemeye yönelik becerilerinde ailelerinin rolünü değerlendirmektir.

Bu amaç doğrultusunda, çocuklar ve siz ailelerden ölçekler doldurmaları istenecek olup, çalışmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın sonuçları açısından sağlıklı bilgiler edinilmesi için yönergelerin dikkatlice okunması, verilen yanıtlarda samimi olunması, gerçek düşüncelerinizi yansıtması önem arz etmektedir. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan, boş bırakmadan tam olarak yanıtlamaya özen gösteriniz.

**Çalışmadan elde edilen veriler bireysel herhangi bir değerlendirmeye tabi tutulmayacak olup, yanıtlar toplu olarak değerlendirilecektir.** Araştırma ile ilgili soru ve önerileriniz için e-mail adresinden iletişime geçebilirsiniz. Değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Eda KARACAN

Ufuk Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı  
Anabilim Dalı E-mail: eda.karacan@ufuk.edu.tr  
handeyildizcan@hotmail.com

Hande AKMAN

Ufuk Üniversitesi Psikoloji  
E-mail:

**Yapılan açıklamalar doğrultusunda bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.**

**KABUL EDİYORUM**

**İMZA:**

## EK 2. AİLE BİLGİ FORMU

### AİLE BİLGİ FORMU

Bu formda sizin ve çocuğunuzla ilgili bazı sorular vardır. Vereceğiniz bilgiler bilimsel amaçlarla sadece araştırmacılar tarafından kullanılacaktır. **Kişilerin isimleri saklı tutulacaktır.** Çalışmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için cevaplarınızın içten ve samimi olması büyük önem taşımaktadır. **Lütfen hiçbir soruyu atlamadan tam olarak yanıtlamaya çalışınız.** Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesi çerçevesinde yürütülmektedir. Arzu etmediğiniz takdirde soruları yanıtlamak zorunda değilsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Hande AKMAN

Ufuk Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Çocuğunuzun doğum yılı: .....

2. Çocuğunuzun cinsiyeti Kız  Erkek

3 Çocuğunuzun kardeşi var mı? Evet  Hayır

Kaç kardeş ..... Kız  Erkek

4. Çocuğunuzun annesi hayatta mı? Evet  Hayır

5. Çocuğunuzun babası hayatta mı? Evet  Hayır

6. Çocuğunuzun ebeveyn yaşları? Anne ..... Baba .....

7. Eğitim Durumu: Anne Baba

- Okur- yazar değil
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite ve üstü

8. Meslek: Anne..... Baba .....

9. Haftalık çalışma saatiniz nedir? (Hafta sonu çalışma süresi dahil)

Anne ..... Baba .....

## 10. Medeni Durum

- Anne – baba birlikte
- Boşanmış
- Boşanmış ama aynı evde yaşıyor
- Ayrı yaşıyor
- Yeniden evlenmiş: Anne  Baba
- Diğer (belirtiniz) .....

## 11. Ailenizin toplam aylık geliri (1 ayda evinize giren toplam para miktarı):

.....

## 11. Evinizde kimlerle birlikte yaşıyorsunuz ? .....

## 12. Çocuğunuzun bakımını kim üstlendi ?

	0-1 yaş	1-2 yaş	2-3 yaş	3 ve sonrası
• Anne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Baba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Büyük anne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bakıcı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yakın Akraba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(lütfen belirtiniz) .....

## 13. Anne hamilelik boyunca veya doğum sonrasında ( kaygı, depresyon ... vb.) psikoloji sıkıntıları yaşadığı mı?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....

Hayır

Ne kadar sürdü ? .....

## 14. Doğum esnasında veya sonrasında önemli bir tıbbi komplikasyon gerçekleşti mi?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....

Hayır

15. Çocuğunuzun bedensel/ psikiyatrik rahatsızlığı var mı?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....  
Hayır

16. Evliliğınız süresince sizi ve ailenizi etkileyen önemli bir hastalık oldu mu?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....  
Kim? Anne  Baba   
Ne kadar sürdü ? .....  
Hayır

17. Evliliğınız süresince sizi ve ailenizi etkileyen önemli bir kayıp yaşantısı oldu mu?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....  
Ne kadar sürdü ? .....  
Hayır

18. Evliliğınız süresince sizi ve ailenizi etkileyen işsizlik yaşantısı oldu mu?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....  
Kim? Anne  Baba   
Ne kadar sürdü ? .....  
Hayır

19. Evliliğınız süresince ruhsal sorunlar yaşadınız mı ?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....  
Kim? Anne  Baba   
Ne kadar sürdü ? .....  
Hayır

20. Evliliğınız süresince sizi veya ailenizi etkileyen doğal afet veya benzeri önemli bir olay yaşadınız mı?

Evet  (lütfen belirtiniz) .....  
Ne kadar sürdü ? .....  
Hayır

### EK 3. EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ÖLÇEĞİ

#### LEAP

Aşağıda anne ve babanızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade anneniz ve babanızın size nasıl davrandığıyla ilgilidir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak anne ve babanızın size yönelik davranışlarını 6 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Bu ölçekte doğru-yanlış ya da verilmesi gereken bir yanıt söz konusu değildir. Bu nedenle, her bir ifadeyi lütfen kendi değerlendirmenize göre işaretleyiniz. Hem anneniz hem de babanız için işaretleme yapınız.

	(Nadiren)		(Sık sık)		(Her zaman)							
	1	2	3	4	5	6						
	(Hiçbir zaman)		(Bazen)		(Çok sık)							
	Annem						Babam					
1. Bana destek olur.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2. Üzgün olduğumda beni teselli eder (örneğin, mutsuz olduğumda kendimi daha iyi hissetmemi sağlar).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3. Beni önemseydiğini gösterir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4. Benimle içten bir şekilde ilgilendiğini gösterir (örneğin, bana değer verir ve benim için endişelenir).	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5. Benim için önemli olan şeyleri hatırlar.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6. Onunla ne zaman konuşmak istesem uygundur.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7. Bana ilgisini gösterecek şekilde sorular sorar.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8. Benimle, gerçekten istediği için vakit geçirir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9. Sorunlarım, sıkıntılarım konusunda benimle konuşmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10. Sevdiğim şeylerle ilgili benimle konuşur.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11. Düşüncelerimi önemser	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12. Duygusal olarak erişilebilirdir (Varlığını duygusal olarak hissederim)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13. İstenen biri olduğumu hissettirir.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14. Beni takdir eder, över (örneğin, benimle ilgili olumlu şeyler söyler)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
15. Anlayışlıdır.	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6



## EK 4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ

### DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
6. Ne hissettiğime dikkat ederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
8. Ne hissettiğimi önemserim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
10. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygularımı kabul ederim.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
12. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için utanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman
13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.	<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.

- Neredeyse       Bazen       Yaklaşık       Çoğu zaman       Neredeyse  
Hiçbir zaman      Yarı yarıya      Her zaman

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hande Akman  
Doğum Yeri ve Tarihi : Artvin/ Arhavi 1977

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ankara Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Fakültesi  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Ufuk Üniversitesi  
Psikoloji Ana Bilim Dalı

### İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : Nesibe Aydın Eğitim Kurumları

### İletişim

E-Posta Adresi : [handeyildizcan@hotmail.com](mailto:handeyildizcan@hotmail.com)