



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARI İÇİN DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNE YÖNELİK HAZIRLANAN AİLE KATILIMLI EĞİTİM
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Rabia UĞUR ULUSOY
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr.Öğr.Üyesi Özlem GÖZÜN KAHRAMAN

KARABÜK
2018

TEZ ONAYI

Rabia UĞUR ULUSOY'un hazırladığı “Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katılımlı Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi” adlı bu çalışma 27/12/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından **ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Özlem GÖZÜN KAHRAMAN
Tez Danışmanı



Prof. Dr. Elif ÇELEBİ ÖNCÜ
Üye



Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK
Üye



Bu tez Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak onaylanmıştır.

Doç. Dr. Kubilay TEKİN
Enstitü Müdürü V.

BEYAN

Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına göre hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içerisinde yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik kurallara uygun şekilde elde ettiğimi,
- Elde ettiğim tüm bilgi ve sonuçları etik kurallara uygun şekilde sunduğumu,
- Yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun şekilde atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum tüm eserleri kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan bilgi ve verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya farklı bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Aralık /2018

Rabia UĞUR ULUSOY

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezimin planlaması, yürütülmesi ve sonuca ulaştırılması süresince benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, beni cesaretlendiren, samimi, güler yüzlü tavırları, akademik bilgi ve donanımıyla bana her zaman ışık tutan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Özlem GÖZÜN KAHRAMAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmanın uygulama aşamasında yardımlarını esirgemeyen Karabük Beşbinevler Anaokulu idareci ve öğretmenlerine, uygulamayı keyifle sürdürmemi sağlayan okulunun güzel çocuklarına ve velilerine; yüreklendirici tavırları ve manevi desteği ile yanımda olan değerli arkadaşım Derya ŞAHİN'e teşekkür ediyorum.

Her zaman yanımda olan, desteğini esirgemeyen, beni koşulsuz seven, içimdeki öğrenme ateşini körükleyen güç kaynaklarım biricik annem ve babama, beni her zaman motive eden kardeşim Abdullah UĞUR'a, sabır ve hoşgörüsüyle desteğini her zaman hissettiğim değerli eşim Hasan ULUSOY'a, mutluluk kaynağım, umut ışığım biricik oğlum Ömer Talha ULUSOY'a sonsuz teşekkür ederim.

Rabia UĞUR ULUSOY
Karabük, Aralık 2018

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ ONAYI	ii
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
EKLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR DİZİNİ	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç ve Kapsam.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Duygu Düzenleme	5
2.1.1.Duygu Düzenlemenin Tanımı	7
2.1.2. Duygu Düzenleme Modelleri.....	8
2.1.3. Duygu Düzenlemeyi Etkilen Faktörler	10
2.1.3.1. Mizaç	10
2.1.3.2. Bağlanma	12
2.1.3.3. Cinsiyet.....	13
2.1.3.4. Çevre	14
2.1.4. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci	15

2.1.4.1. Bebeklik Dönemi	16
2.1.4.2. Erken Çocukluk Dönemi	16
2.1.4.3. Orta Çocukluk ve Ergenlik Dönemi.....	17
2.1.5. Duygu Düzenlemenin Değerlendirilmesi	19
2.1.5.1. Anketler.....	19
2.1.5.2. Gözleme Ölçekleri.....	20
2.1.6. Duygu Düzenleme Becerilerinin Desteklenmesi.....	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	24
3.1 Araştırmanın Tipi	24
3.2. Araştırmanın Yeri ve Tarihi	24
3.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	25
3.4 Veri Toplama Araçları	27
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.4.2. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ).....	28
3.4.3. Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Aile Katılımlı Eğitim Programı	28
3.5. Verilerin Toplanması.....	36
3.6. Verilerin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler	37
3.7. Araştırmanın Etik Yönü.....	38
3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	38
4. BULGULAR.....	39
5. TARTIŞMA	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	53
6.1. Sonuçlar	53
6.2. Öneriler	54

7. KAYNAKLAR	57
8. EKLER.....	66
9. ÖZGEÇMİŞ.....	78



TABLULAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Demografik Özelliklere İlişkin Yüzde Frekans Dağılımları	26
Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının İstatistiksel Sonuçları	39
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Son Test Puan Ortalamalarının İstatistiksel Sonuçları	40
Tablo 4. Deney Grubu Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine İlişkin Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarının İstatistik Sonuçları	41
Tablo 5. Deney Grubu Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine İlişkin Son Test ve Kalıcılık Test Puan Ortalamalarının İstatistik Sonuçları	42
Tablo 6. Kontrol Grubu Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine İlişkin Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarının İstatistik Sonuçları	43
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Farkı Ortalamalarının İstatistiksel Sonuçları.....	44

EKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	66
EK 2. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (Örnek Maddeler).....	67
EK 3. Ölçek Kullanım İzni	69
EK 4. Etik Kurul İzni	70
EK 5. Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni.....	71
EK 6. Eğitim Programı Örnekleri	74
EK 7. Ailelere Gönderilen Bülten Örneği.....	76

KISALTMALAR DİZİNİ

BA: Bilişsel Alan

DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği

ÖSKD: Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen

PATHS: Promoting Alternative Thinking Strategies

SDA: Sosyal Duygusal Alan



ÖZET

Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katımlı Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı okul öncesi dönem çocukları için hazırlanan duygu düzenleme becerilerine yönelik aile katımlı eğitim programının, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkililiğini incelemektir. Araştırmaya anaokuluna devam eden 4-5 yaş grubu iki sınıftan toplam 40 çocuk ve anneleri katılmıştır. Çalışmaya katılan 20 çocuk ve annesi deney grubunu, diğer 20 çocuk ve annesi de kontrol grubunu oluşturmaktadır. Araştırma ön test- son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Araştırmada verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna haftada üç oturum olmak üzere 12 haftada toplam 36 oturum duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programı uygulanmıştır. Uygulanan programa paralel olarak velilere çeşitli çalışmalar yaptırılmıştır. Eğitim programı uygulaması başlamadan çocukların duygu düzenleme becerilerini değerlendirmeleri için deney ve kontrol grubundaki çocukların annelerine ön testler uygulanmış, deney grubunun eğitim programı tamamlandıktan hemen sonra da deney ve kontrol grubundaki annelere son test uygulamaları yapılmıştır. Sonuçta, deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($p>0,05$), ancak son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. Eğitim sonrası deney grubu duygu düzenleme becerileri puan erişilerinin kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Son test uygulamasından dört hafta sonra, deney grubuna uygulanan kalıcılık testi sonrasında, deney grubunun duygu düzenleme becerilerine ilişkin son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme, Okul Öncesi, Eğitim Programı

ABSTRACT

Investigating Efficiency of Parental Involvement Training Programme That Is Prepared For Pre-School Childrens' Emotion Regulation Skills.

The aim of this study is to analyze the effect of parental involvement training programme, which is aimed to emotion regulation skills for pre-school children, on the impact of childrens' emotion regulation skills. This study included aged 4 to 5 years 40 pre-school children and their mothers. That are divided into two groups 20 is for experiment group and 20 is for control group. This was an experimental study including pre test- pro test control group. For this survey it is used personal information form and emotion regularization skills scale for collecting data. It is performed an training programme for developing the skills of childrens' emotions regulation, 3 sessions in a week and 36 sessions in 12 weeks on the children of experiment group. Parallel to the program, various studies were conducted on parents. For the purpose of children's emotion regulation skills, it is performed the pre test on mothers of children in the experiment and control group. After the education programme is completed, it is performed the post-test on mothers of children in the experiment and control group. As a result, there is no significant difference was found between the pre test average scores of experimental and control groups students about their emotion regularization skills ($p>0,05$), but there is a significant difference was found between the post test average scores of experimental and control groups students ($p<0,05$). After the training when it is investigated average scores of emotion regularization skills, it is observed that there is a significant difference. Four weeks after the post test done, after the permanence test performed on experiment group, it is observed that there is no significant difference ($p>0,05$) between the average score of permanence test and the post-test on the experiment groups emotion regularization skills.

Key Words: Emotion Regulation, Preschool, Training Programme

1. GİRİŞ

1.1. Amaç ve Kapsam

Duygular insan yaşamının ayrılmaz parçalarıdır. Her duygunun kişisel bir anlamı ve davranışlara yansıyan bir anlatımı ve güdüleyici özelliği vardır (Durmuşoğlu Saltalı vd., 2009). İnsanlarla ve nesnelere ilişkilerde, bireyin düşünce ve davranışlarına rehberlik etmede, bireyi harekete geçirip motivasyon sağlamada duygular kritik bir yere sahiptir (Southam-Gerow, 2014).

Gün içerisinde birçok farklı duygu deneyimlenir. İçinde bulunulan ortam, çevre ve sosyal ilişkiler duyguların ifade ediş şekillerini biçimlendirir (Denollet vd., 2008). Bununla birlikte duygular yanlış türde, yoğunlukta ve sürede olduğunda veya düzenlenmediğinde günlük yaşamda yıkıcı etkilere sahip olabilir (Gross ve Thompson, 2007; Essau vd., 2017). Bu nedenle uygun duygu düzenleme yöntemlerinin bulunması oldukça önemlidir (Denollet vd., 2008).

Olumlu veya olumsuz duygularla başa çıkmak için, bireyin duygusal tepkilerinin süresini ve yoğunluğunu hedeflerine ulaşmayı sağlayacak bir düzeye ayarlamak için kullandığı stratejiler duygu düzenleme olarak adlandırılır. Duygu düzenleme; duygunun nedenlerini düzenleme, kendi duygularını düzenleme, diğerlerinin duygular üzerindeki etkisini düzenleme gibi birçok düzenlemeyi içinde barındırır. Duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini gözlemleme, değerlendirme ve düzenlemesini sağlayan içsel ve dışsal süreçlerden oluşur (Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996).

Çocukların okul hayatında başarı göstermesinde; diğer insanların duygularını anlayabilmesi, çevresindeki bireylerle sağlıklı ilişkiler kurup devam ettirmesi, duygu ve davranışlarını kontrol edebilmesi oldukça etkilidir (Thompson ve Happold, 2002). Duygu düzenleme becerilerine sahip olan çocukların daha az davranış problemi

gösterdiği, öğretmenleri ve arkadaşları ile olumlu ilişkiler kurduğu, akademik başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Graziano vd., 2007). Duygu düzenleme becerileri yetersiz olan çocuklar kaygı ve korku duymaya, engellendiklerinde saldırgan bir şekilde ya da kızgınlıkla tepki vermeye, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla çatışma yaşamaya ve sınıf etkinliklerine uyma güçlüğü göstermeye daha eğilimlidirler (Berk, 2015). Duygu düzenleme becerileri, çocukların isteklerine kolaylıkla ulaşan, toplumla uyum içinde yaşayan, sosyal ilişkilerinde başarılı, kendilerini daha iyi hisseden bireyler olmalarını sağlar. Duygu düzenleme becerisi birçok önemli unsuru içerdiği için yaşam için önemli ve gerekli bir beceridir (Hyson, 2004).

Gelişimsel dönemlere göre çocukların duygu düzenleme becerilerinde gösterdikleri yeterlilikler değişiklik gösterir. Okul öncesi dönem çocukları yetişkin desteği ile duygu düzenleme stratejilerini biçimlendirirler (Essau vd., 2017). Bu nedenle duygu düzenleme becerisi, sosyal çevreden oldukça etkilenmektedir. Çocuklar, diğer insanların kendi duygularını başarılı yönetebildiğini gördükçe duygu düzenlemenin olası olduğunu fark ederler. Diğer insanların duygularını kontrol edemediğini gören ve bunu deneyimleyen çocuklar ise duygularını düzenlemede yetersizlik gösterebilirler (Demirkapı, 2013).

Çocuğun gelişim ve öğrenmesi okul öncesi dönemde oldukça hızlıdır. Bu dönemde kazanılan deneyim ve beceriler ve ileriki yıllar için temel oluşturur. Eğitim kurumlarında akranları ile birlikte olan çocuk kendinin farkında olma, iletişim, problem çözme, iş birliği gibi birçok beceriyi edip toplumsal hayata hazırlanabilir (Senemoğlu, 1994). Çocuğa duygusal becerilerin kazandırılması için de en uygun zaman dilimi erken çocukluk dönemidir (Park, 2003).

Anne-bebek iletişimi ile birlikte çocuk duygularını tanınmaya, duygularını kontrol etmeye başlar. Böylece çocuğun duygu düzenleme becerileri gelişim gösterir (Eisenberg ve Valiente, 2004). Aile ortamı ve çocuğa bakım veren kişiler, duygu düzenleme becerileri üzerinde oldukça etkilidir. Çocuğa bakım veren kişi ona model olarak, duygu ifadelerini pekiştirerek ve verdiği eğitimle doğrudan ya da dolaylı olarak duygu düzenleme becerilerini şekillendirir (Thompson, 1994). Okul öncesi dönemden

başlanarak çocuğun duygusal becerileri ailesel ve eğitimsel yaşantılarla desteklenerek geliştirilebilir. Yapılan araştırmalar erken yaşlardan itibaren bireyin duygulara yönelik aldığı düzenli eğitimin ileride ortaya çıkabilecek duygusal, davranışsal ve sosyal sorunları engelleyebileceğine işaret etmektedir (Park, 2003, Durmuşoğlu Saltalı vd., 2009).

Okul öncesi dönemde duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, duygu düzenleme becerilerinin; çocukluk çağı travmaları (Demirkapı, 2013), yeme tutumları (Yurtsever, 2017), bağlanma örüntüleri (Şahin ve Arı 2015), akran ilişkileri (Kayhan Aktürk, 2015), otizm spektrum bozukluğu (Işık ve Turan, 2015), oyun becerileri (Koçyiğit vd., 2015), çocukların ahlaki ve sosyal kurul algıları prososyal davranışlar (Özcan, 2017) ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Yabancı literatür incelendiğinde ise; dürtü kontrolü (Carlson ve Wang, 2007), ahlaki gelişim (Eisenberg, 2000), okul başarısı (Gumora Arsenio, 2002), akademik başarıları (Graziano vd., 2007), imgesel oyunlar (Gilpin vd., 2015) ile duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde, okul öncesi dönemde daha çok duygu düzenleme becerisini etkileyen faktörler üzerinde durulduğu görülmektedir. Ancak duygu düzenleme becerilerinin eğitim programlarıyla desteklenmesi de oldukça önemlidir. Bu nedenle hazırlanan aile katımlı eğitim programının, çocukların duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmanın konuyla ilgili yapılacak benzer çalışmalara, ebeveyn, öğretmen ve araştırmacılara rehber olacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı okul öncesi dönem çocukları için hazırlanan duygu düzenleme becerilerine yönelik aile katımlı eğitim programının, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkililiğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda problem cümlesi ve alt problemler ortaya konmuştur.

Araştırmanın Problemi

Okul öncesi dönem çocukları için hazırlanan duygu düzenleme becerilerine yönelik aile katılımlı eğitim programı, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkili midir?

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Okul öncesi dönem çocukları için hazırlanan duygu düzenleme becerilerine yönelik aile katılımlı eğitim programının, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde etkisi var mıdır?
2. Okul öncesi dönem çocukları için hazırlanan duygu düzenleme becerilerine yönelik aile katılımlı eğitim programının, çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi kalıcı mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde duygu düzenleme ve etkileyen faktörler, duygu düzenlemenin gelişimi, duygu düzenlemenin değerlendirilmesi ve desteklenmesi konuları ele alınmıştır.

2.1. Duygu Düzenleme

Duygu; biliş, algı, karar ve davranışlar üzerine önemli etkileri olan bileşenli ve karmaşık bir kavramdır (Essau vd., 2017). Psikolojik alt sistemleri etkileyen algılar, psikolojik tepkiler ve bilinç farkındalığını içeren içsel olaylar, duygular olarak adlandırılmaktadır (Yaylacı, 2008). İnsanlarla ve nesnelere ilişkilerde, bireyin düşünce ve davranışlarına rehberlik etmede, bireyi harekete geçirip motivasyon sağlamada duygular kritik bir yere sahiptir (Southam-Gerow, 2014). Bununla birlikte duygular yanlış türde, yoğunlukta ve sürede olduğunda, düzenlenmediğinde günlük yaşamda yıkıcı etkilere sahip olabilir (Gross ve Thompson 2007, Essau vd., 2017).

Duyguları ve ifadeleri tanıyıp doğru duygusal tepkiler vererek iyi ilişkiler kurabilmek, duygusal yeterliliğe sahip bireylerin özellikleri arasındadır. Duygusal yeterlik, çocukların sosyal ilişkileri (Denham ve Burton, 2003) ve akademik başarıları üzerinde (Raver, 1997) önemli etkiye sahiptir. Duygusal yeterlilik, bireyin duygusal işlevselliğinin farklı unsurlarını kullanarak birçok durumda uyumlu ve işlev içinde olabilmesidir. Duygusal gelişmenin öncelikli hedefi, duygusal yeterliliktir (Southam-Gerow, 2014).

Duygusal yeterlilik beş ana unsurdan oluşmaktadır. Bunlar; kendinin ve diğerlerinin duygusal farkındalığı, duyguların anlaşılması, duygusal sosyalleşme, empati ve duygu düzenlemedir (Denham ve Burton 2003). Duygusal yeterliliğin anahtar tamamlayıcısı ise, duygusal farkındalıktır. Duygusal farkındalık, kişinin

kendisinin ya da diğerslerinin yaşadığı duyguyu tanıma yeteneğidir. Bedensel işaretleri fark etmek, duygu durumlarının adlandırılması, duygularla alakalı olan birçok bağlamsal faktörleri öğrenmek, deneyimlenen duyguların yönlerini tanımlamak, diğersleri ile uyumlu etkileşimlerde bulunmayı kolaylaştırmakta ve sosyal ilişkileri olumlu etkilemektedir (Southam-Gerow, 2014). Duygusal farkındalığı yüksek olan bireylerin, dışa dönük, öz saygısı yüksek, kaygı düzeyi düşük, pozitif oldukları, daha çok yaşam doyumu gösterdikleri görülmüştür (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Duyguların anlaşılması; duyguların nedenleri ve ipuçlarını hakkında bilgi sahibi olma, çoklu duyguları anlama, duygunun nasıl ilerleyeceğini fark etme, duygusal geçişleri ve değişiklikleri anlama yeteneğidir. Çocuklar büyüdükçe duyguların anlaşılması, sistematik, ayrımcı ve bütüncü olmaktadır (Southam-Gerow, 2014). Okul öncesi dönem çocukları, kendi duygularından farklı duygu içerisinde olsa bile başkalarının duygularını anlama becerisini gösterebilirler. Çocukların duyguları anlayabilmesi, arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerini olumlu etkiler (Denham ve Burton, 2003). Arkadaş ilişkilerinde karşısındaki bireyin ne hissettiğini anlamak, o kişiye gösterilecek tepkide belirleyicidir. Bu nedenle sağlıklı ilişkiler kurmak için duyguları anlama yeterliliğine sahip olmak elzemdir (Hughes, 1998).

Duygusal sosyalleşme; ebeveynlerin, arkadaşların ve çocuk için önemli olan diğers kişilerin bilinçli olarak veya farkında olmadan çocuğa duyguları anlama, ifade etme ve duygu düzenlemede öğretici olma sürecidir. Güvenli bağlanma, olumlu duygu sosyalleşmesi sağlarken, güvensiz bağlanma duygusal işlevsellik konusunda çocuğun zorlanmasına neden olur (Southam-Gerow, 2014). Duyguların sosyalleşmesi, duygulara verilen tepkilerle, amaçlı olarak duyguların öğretimiyle ya da model olmayla gerçekleşebilir (Denham ve Burton, 2003). Okul öncesi dönem çocukları yetişkinlerle olan etkileşimleri sonucunda, duyguları öğrenerek oyunlarında ve konuşmalarında duygusal ifadelere yer verirler (Hughes, 1998). Konuşmalarında duygusal ifadeler kullanan çocukların ise arkadaş olarak tercih edilip kaliteli ilişkiler kurdukları gözlenmiştir (Eisenberg vd., 1995).

Empati; başka bir kişiye onun duygularına benzer duygularla karşılık vermek, ödül beklemezsizin yardım edebilecek kadar kendisini onunla birlikte hissetmektir

(Berk, 2015; Southam-Gerow, 2014). Duygusal gelişimin diğer alanlarında olduğu gibi empati becerisinin gelişiminde olumlu rol model olan ebeveynin etkisi büyüktür. Çocuklar diğerlerinin duygularını empati kurarak denerler, böylece sosyal ilişkilerini desteklerler. Empati becerisine sahip çocuklar toplum tarafından kabul edilen, karşılaştığı zorluklarla baş edebilen bireyler olacaklardır (Temiz ve Akbaş, 2015).

Duygusal yeterliliğin temel öğelerinden biri de duygunun nedenlerini düzenleme, kendi duygularını düzenleme, diğerlerinin duygularımız üzerindeki etkisini düzenleme gibi birçok düzenlemeyi içinde barındıran duygu düzenlemedir (Thompson ve Calkins, 1996).

2.1.1.Duygu Düzenlemenin Tanımı

Duygu düzenleme; olumlu veya olumsuz duygularla başa çıkmak için, duygusal tepkilerin süresini ve yoğunluğunu bireyin hedeflerine ulaşmasını sağlayacak bir düzeye ayarlama olarak tanımlanır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, çaba göstererek ya da bilinçsizce duyguları ve duygusal tepkileri ayarlayan davranış, beceri ve stratejilerden oluşur (Calkins ve Hill, 2006). Duygu düzenlemede kontrollü bir süreçten, otomatikleşen bir sürece doğru geçiş vardır (Gross ve Thompson, 2007).

Kendi duygularının farkında olma, içinde bulunduğu çevreye uygun biçimde duygularını ifade edebilme duygu düzenlemenin gelişimi için en önemli becerilerdir (Macklem, 2007). Duygu düzenleme, bireyin kendi duygusal tepkilerini gözlemleme, değerlendirme ve düzenlemesini sağlayan içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Psikolojik süreçler ve mizaç içsel süreçlerin, aile ortamı ve çocuğa birincil bakım veren kişinin özellikleri ise dışsal süreçlerin bileşenlerindedir (Morris vd., 2007).

Duygu düzenleme süreci duygu ifadesinin biçiminin, yoğunluğunun ve zamanının değerlendirilmesini içerir. Hem olumlu hem de olumsuz duygular duygu düzenleme sürecine dahildir. Böylece birçok duygu türünde tepkiler başlatılır azaltılır, artırılır, sürdürülür ve değiştirilir (Gross ve Thompson, 2007). Kişinin biyolojik ve ruh sağlığını etkileyen duygu düzenleme becerisi, birey ve çevre arasındaki iletişim

sonucunda şekillenir. Duygu düzenleme becerileri bireyin bilişsel gelişimi, bireysel özellikleri ve çevre ile etkileşimi gibi birçok faktörden etkilenir. Karşılaşılan durumlar duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesini sağlar (Thompson, 1994). Bu süreçte kullanılan stratejiler diğer insanların tepkilerini de etkiler (Eisenberg vd., 2001).

2.1.2. Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu düzenleme konusundaki bilimsel çalışmalar, kişilik psikolojisi ve gelişimsel psikoloji yaklaşımlarına dayanmaktadır. Kuramsal alt yapısını stres ve başa çıkma, bağlanma kuramı ve öz düzenleme oluşturmaktadır. Ayrı bir kavram olarak ilk kez gelişim psikolojisinde yer almıştır. Gelişim psikolojisinin kökenleri, işlevsel teoriye dayanır. Gelişimsel psikoloji gelişimsel sürecin altını çizerek, duygu düzenlemeyi mizaç, sosyalleşme gibi çoklu faktörler üzerinden açıklar. Duygu düzenlemenin kavramsal çerçevesinin çizilmesi konusunda tam bir fikir birliğine varılamamıştır. Son yıllarda, yapılan çalışmalar oluşumu netleştirmeye odaklanmıştır. Net bir kavramsallaştırma olmasa da yaygın bir kurallar seti oluşmuş durumdadır (Thompson, 1994; Gross, Thompson 2007; Southam-Gerow, 2014).

Duygu düzenlemenin kuramsal modellerinden ilki Dodge (1991) tarafından ileri sürülen sosyal bilgi süreç modelidir. Model beş aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama olan sosyal işaret sürecinde dikkat işaretlere verilerek, işaretler algılanır. İkinci aşamada, algılanan işaretler yorumlanır. Üçüncü aşamada uygun davranışsal tepkiler geliştirilmeye başlanılır. Dördüncü aşamada davranışsal tercihler değerlendirilerek tepki oluşturulur. Son aşamada ise tepki sürdürülerek kalıcı hale gelir. Çocuklar, aldıkları sosyal işaretler doğrultusunda uygun tepkiler oluştururlar. Duyguların ifadesinde, ortaya çıkan duygudan çok sosyal durum etkilidir. İnsanlar sosyal beklentiler doğrultusunda duygularını gizlemekte ya da abartmaktadırlar (Dodge, 1991).

Sosyal bilgi süreç modeline daha sonra Garber, duygusal bileşenlerini eklemiştir. Gaber, duygu düzenlemede bilişsel basamaklara dikkat çekmekte ve duygu düzenlemenin bilgi süreci basamağı olduğunu savunmaktadır. Bu modelde duygu düzenleme süreci, algı basamağı ile başlamaktadır (Dodge ve Garber, 1991).

Gross (1998) tarafından ileri sürülen süreç modelinde, duygular içten ve dıştan gelen ipuçlarının değerlendirilmesiyle oluşur. İçten gelen ipuçları “girdi” sürecini, dıştan gelen ipuçları “çıktı” sürecini oluşturur. Duygusal uyarıcının fark edilmesi girdi sürecinde, yanıtın oluşması ise çıktı sürecinde meydana gelir. İki süreç arasında duygu düzenleme gerçekleşir (Gross, 1998).

Süreç modelinde duygu düzenleme stratejileri geçmiş odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler olarak sınıflandırılmıştır. Geçmiş odaklı stratejilerde duygular ortaya çıkmadan ve tepki verilmeden önce davranış değişikliği gözlenir. Tepki odaklı stratejiler ise tepki meydana geldikten sonra geliştirilir ve tepkinin değişimini içerir (Gross ve John, 2003). En yaygın kullanılan duygu düzenleme stratejileri ise tepki odaklı stratejilerdir (Koole, 2009).

Gross, duygu düzenleme süreçlerini bilişsel denetleme ve ifadenin bastırılması olmak üzere ikiye ayırmıştır. Geçmiş odaklı strateji olan bilişsel denetlemede, hissedilen duyguyu değiştirmek için yaşanan durum mantıklı olunarak yeniden değerlendirilir. Bu stratejinin içeriğindeki yeniden değerlendirmenin, yaşam doyumu elde etme ve stresle baş etme üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Bilişsel denetleme olumsuz duyguları azaltırken, olumlu duyguları artırmaktadır. İfadenin bastırılması, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir ve hissedilen duygunun ifadesini gizleyip azaltarak engellemeyi içerir. İfadenin bastırılması olumsuz duyguların yanında olumlu duyguları da azaltabilir (Gross 2002; Gross ve John, 2003).

Duygu düzenlemenin gelişimsel modeli, duygu düzenlemenin gelişimine odaklanır. Erken çocukluk döneminde kazanılan en önemli duygu düzenleme stratejilerinden biri, duyguyu ifade becerisidir. Duyguyu ifade etmek o duyguyu tanımaya ve uygun tepkiyi göstermeye yardımcı olur. Duygu ifadesi ayrıca diğer insanların yardım ve desteğini sağlar, bu nedenle önem arz eder. Erken çocukluk döneminde kazanılan bir diğer strateji de ilişkilendirerek öğrenme stratejisidir. Bu strateji dil gelişimi arttıkça ve yaş ilerledikçe daha karmaşık hale gelir (Southam-Gerow, 2014).

Süreçsel-gelisimsel model Gross ve Thompson (2007) tarafından oluşturulmuştur. Bu model beş aşamadan oluşur. Aşamalar aşağıda sunulmuştur:

- Birinci aşama, durum seçimidir. Olumlu duyguları artırmak, olumsuz duyguları azaltmak için belli durum ya da ortamlara girmeyi ya da belli durum ya da ortamlardan uzaklaşmayı içerir (Gross, 1998). Durum seçimi, çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerce sıkça kullanılmaktadır. Kısa vadede faydalı gibi görünse de uzun vadede problemin çözümünü sağlamadığı için etkili değildir.
- Durum düzenlemesi, ikinci aşamadır. Devam eden durumun koşullarını değiştirerek duygusal etkinin değiştirilmesini içerir.
- Üçüncü aşama, dikkat yoğunlaştırılmasıdır. Duygusalı içeren durumun içindeki birçok seçenek arasından belli bir noktaya odaklanmayı içerir.
- Bilişsel değerlendirmeler, dördüncü aşamadır. Duygusal tepkileri düzenlemek için durumun öneminin yeniden değerlendirilmesini içerir. Durum öncesinde, esnasında ya da sonrasında gerçekleşebilir (Gross ve Thompson, 2007). Sıklıkla duygusal tepkiyi azaltmak için kullanılır, fakat negatif duyguyu artırmak için de kullanılabilir. Çocuk ve ergenlerdeki davranış problemlerinin tedavi yaklaşımlarında sıklıkla kullanılmaktadır (Southam-Gerow, 2014).
- Son aşama, tepki düzenlemedir. Oluşan tepki eğilimlerini değiştirmeyi içerir (Gross ve Thompson, 2007).

2.1.3. Duygu Düzenlemeyi Etkilen Faktörler

Duygu düzenlemenin gelişiminde, içsel ve dışsal faktörlerin etkisi büyüktür. Mizaç, bilişsel ve bireysel özellikler gibi içsel faktörlerle birlikte aile tutumları, bağlanma, kardeş ve akran ilişkileri, içinde yaşanan kültür gibi dışsal faktörler duygu düzenleme becerilerini şekillendirmektedir (Fox ve Calkins, 2003).

2.1.3.1. Mizaç

Erken yaşlarda fark edilen, hayat boyu devam eden davranış stilleri, duygular ve karakteristik yön ile uyaranlara karşı gösterilen tepkilerdeki sabit bireysel farklılıklar mizaç olarak adlandırılır (Berk, 2015). Biyolojik temelli olduğu kabul edilen mizaç, yaşam boyunca süreklilik gösteren davranışsal eğilimlerin toplamıdır (Goldsmith vd.,

1987). Bir takım mizaç özellikleri, kalımsal özellikler doğrultusunda benimsenebilir ya da çevresel faktörler doğrultusunda yeniden şekillenebilir. Mizaç, bireyin çocukluğunda kendini gösterir ve bireyin yetişkinliğine ilişkin ipuçları verir (Plomin ve Buss, 1984).

Mizaç, davranışları ve duyguları düzenlemede bireysel farklılıklara neden olmaktadır. Çocuk mizacın etkisiyle ev, okul ve diğer sosyal çevrelerde kendine özgü duygusal tepkiler gösterir, davranış tarzı oluşturur (Rothbart vd, 1994). Mizaç, zor hayat şartlarının olumsuz etkilerinden çocukları koruyabileceği gibi psikolojik sorun yaşama olasılığını da artırabilir (Berk, 2015).

Mizaç, kişiliğin gelişiminde önemli rol oynayan duygu donanımı ve tepki durumu gibi davranış ve tepki yapılarını kişilik durumuyla ilişkilendirir (Boyd ve Bee, 2014). Alexander Thomas ve Stella Chess'in yaptığı boylamsal çalışma, mizaç gelişimi konusunda çığır açıcı çalışmalara yön vermiştir (Clark ve Watson, 2008). New York boylamsal çalışması sonucunda, çocukların davranışları mizacın dokuz boyutta ele alınmış, belli özelliklerin kolay mizaçlı, zor mizaçlı ve yavaş ısınan mizaçlı olarak üç çocuk kişilik tipini ortaya çıkardığı belirtilmiştir (Prior vd., 2001). Fakat çocukların %35'inin mizaç özellikleri bu kategorilerden hiçbirine girmeyip özgün bir karışım göstermektedir (Berk, 2015).

Mizaç özellikleri, duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmalar okul öncesi dönemde, New York boylamsal çalışmasında ele alınan boyutlardan "tepkisellik, sebatkarlık ve sıcakkanlılık" ın duygu ve davranış düzenleme becerilerini şekillendirdiği göstermektedir (Yağmurlu vd., 2005). Mizaç, bu yönü ile çocukların davranış problemlerini etkileyen en önemli faktördür (Denham ve Burton, 2003). Olumsuz duygularını ifade ederken yüksek tepkiselliğe sahip, yani sinirlilik durumunu ve olumsuz duygularını yoğun tepkilerle ifade eden çocuklar diğer insanlarla olumlu ilişki kurmakta zorluk çekmekte, duygularını düzenlemede desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Thompson, 1994).

Yüksek tepkisellik çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilemesine karşın, sebatkarlık ile çocukların duygu düzenleme becerileri arasında

olumlu bir ilişki vardır. Yeni durumlara yaklaşma eğilimini ifade eden sıcak kanlılık, duygu düzenleme becerileri üzerinde etkilidir. Yüksek sebatkarlık ve sıcakkanlılık gösteren bireylerin, yüksek duygu düzenleme becerisine sahip oldukları ön görülmektedir (Eisenberg vd., 1995).

2.1.3.2. Bağlanma

Özellikle stresli zamanlarda, özel birine karşı yakınlık duyma durumu, aradaki uzun süreli güçlü bağ, bağlanma olarak tanımlanır. Kurulan güçlü bağ bireyin onlarla etkileşim halindeyken rahat ve mutlu olmasını, stresli olunan zamanlarda ise onların desteği ile rahatlamasını sağlar (Akt.: Berk, 2015).

Bağlanma kuramına göre bağlanma ilişkisinin niteliği, bebek ve bakım veren kişi arasındaki güven ve desteğin derecesine, aralarındaki iletişime bağlıdır. Bakım verenlerin çocuğun ihtiyaçlarını karşı duyarlı olması çocuğun gereksinimlerini düzenli karşılamasıyla güvenli bağlanma oluşmaktadır. Güvenli bağlanma, ileriki yaşlardaki psikolojik ve duygusal gelişim için önemli bir kaynaktır. Eğer bakım verenler çocuğun korunma, beslenme ve güven gibi ihtiyaçlarını düzenli olarak karşılamaz, tutarsız davranışlar sergilerse güvensiz bağlanma meydana gelir (Lieberman vd., 1999). Güvensiz bağlanma, olumsuz ebeveyn tutumları sonucunda oluşmaktadır (Thompson ve Meyer, 2007).

Bebeğin ihtiyaçlarının doğru anlaşılıp düzenli karşılanması ve ebeveynle kurulan güvene dayalı ilişki, bebeklerin duygusal gelişimi desteklemektedir. Bu sebeple çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde, bebek ve bakım veren kişi arasında oluşan bağlanma örüntüleri merkezi rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bağlanmanın temeli, bebek ve anne arasındaki duygu düzenleme ilişkisidir. Annenin düzenleyici işlevini fark eden bebek, yeni durumlara karşı tutarlı tepkiler geliştirmeye başlar (Schore, 2000).

Güvenli bağlanan çocuklar, kaygı ve korkularını kontrol altında tutarak, olumsuz durumla nasıl baş edecekleri üzerine yoğunlaşırlar ve olumsuz duygularını fırsata dönüştürebilirler. Olumsuz duyguları kontrol edemeyen güvensiz bağlanan çocuklar

ise duygu düzenleme ve problem çözmeye yetersiz kalırlar (Şahin ve Arı 2015). Güvenli bağlanma biçimi görülen aileler, çocukların rahatsız edici duygularını ifade etmelerini destekler ve çocukların duygularını kabul edici bir tavır sergilerler. Bu durum çocukların duygularını fark etmelerini ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini sağlar. Güvensiz bağlanma biçimi görülen ailelerin, çocukların duygularını dikkate almayan, duygusal ifadelerine eleştirici, cezalandırıcı olumsuz tutumlar sergiledikleri gözlenmiştir. Bu durum güvensiz bağlanan çocukların duygu düzenleme becerisinde yetersizlik göstermesine neden olur (Thompson ve Meyer, 2007). Etkin duygu düzenleme becerilerine sahip olmak, pozitif ruh sağlığı ile ilişkilidir ve duygu düzenleme becerilerinde görülen yetersizlik çeşitli bozukluklara neden olmaktadır (Gross ve Muñoz, 1995). Duygu düzenleme becerilerin yetersizliği duygu durum ve aksiyete bozuklukları, depresyon, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları gibi ruh sağlığı problemlerine neden olabilmektedir (Leahy vd., 2011). Sonuç olarak güvenli bağlanan çocukların, güvensiz bağlanan çocuklara göre daha yüksek duygu düzenleme becerisine sahip olduğu söylenebilir (Şahin ve Arı 2015).

Çocuğa ilişkin kişisel bazı özelliklerle çevresel özellikler de duygu düzenleme üzerinde etkili olabilecek faktörlerdendir.

2.1.3.3. Cinsiyet

Kızların ve erkeklerin olayları değerlendirirken farklı duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları gözlenmiştir. Kızlar erkeklere göre daha duygusal, sosyal destek içeren stratejiler kullanmaktadırlar (Vingerhoets ve Van Heck, 1990). Erkeklerin ise dikkat yoğunlaştırılması ve bilişsel değerlendirme stratejilerini daha çok kullandıkları gözlenmiştir. Duyguların ifadesinde erkekler daha net olabilmekte, zaman zaman saldırgan davranışlarda bulunabilmektedirler. Kızlar ise olumsuz duygularını üzülme, ağlama gibi tepkilerle daha sakin şekilde göstermektedirler. Kız çocuklarının duyguları anlama, ifade etme becerilerinde erkek çocuklardan daha başarılı olduğu görülmektedir (Eisenberg vd., 2004).

Duygu düzenleme becerilerindeki cinsiyet farkı, bebeklik döneminden itibaren açıkça gözlenmektedir (Raikes vd., 2007). Yapılan araştırmalar, kız çocuklarının

olumsuz duyguların düzenlemede erkeklere oranla daha başarılı olduğunu göstermektedir. Erkek çocukların duygu düzenleme becerilerinde güçlük çekmesi, problem davranış göstermelerine neden olabilmektedir (Garrett-Peters ve Fox, 2007).

Araştırmalar, yaşamın çok erken dönemlerinde erkek ve kızların, sosyal etkileşimde hangi duygusal ifadelerin kabul edilebilir olduğuna dair farklı mesajlar alabileceğini göstermektedir. Erkek çocuklar duygularını dışa vurmaması gerektiğine inandıklarından, duygularını ifade etme konusunda daha çok desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Underwood, 1997).

2.1.3.4. Çevre

Çocuğun kendisinin ve diğerlerinin duygularını fark etmesi, anlaması, ifade etmesi ve duygu düzenleme becerileri üzerinde, ailenin tutum ve davranışları, yaşanılan çevre, arkadaş ortamı oldukça etkilidir (Thompson, 1994; Eisenberg vd., 1998).

Çocuk çevresinde bulunan kişilerin duygularını nasıl yönettiğini gözlemler ve onları model alır. Yapılan araştırmalar, duygularını yönetmekte zorlanan ebeveynlerin çocuklarının da benzer sıkıntılar yaşadıklarını göstermektedir. Çocuğa bakım veren kişilerin duygu düzenleme becerisine sahip olması çocukların bu beceriyi kazanmasında etkilidir (Eisenberg vd., 1998). Olumlu tutum ve sıcak kanlı davranış gösteren ebeveynlerin çocuklarının yüksek duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu gözlenmiştir (Altan, 2006).

Bakım veren kişiler, rol model olmanın yanında çocuğun kendi duygu düzenleme şeklinin oluşmasında da destek olurlar. Çocuğunun duygularını anlayan, ona olumlu cevaplar veren, ihtiyaçlarını düzenli olarak gideren ailelerin çocuklarının daha rahat, doğru tepkiler veren, keşfetmeye açık bireyler olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Çocuğunun duygularını fark etmeyen ya da geç ilgi gösteren ailelerin çocuklarının ise daha stresli ve kaygılı oldukları gözlenmiştir (Eisenberg vd., 1998). Ayrıca ailelerin duygusal durumu da çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiye neden olmaktadır. Olumlu

duygusal durum çocukların olumsuz duygu durumlarını düzenlemede etkilidir (Eisenberg vd., 2001). Düşük yaşam koşulları da ailelerin duygu durumlarını olumsuz etkilediği için düşük yaşam koşullarına sahip çocukların da yetersiz duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu gözlenmiştir (Raikes vd., 2007).

Kültürel normlar ve yaşanan toplumda edinilen sosyal deneyimler, duygu düzenleme becerilerinin şekillenmesinde oldukça etkilidir. Kültürel değerler çocukların çevresinde gözlemlendiği davranışları yorumlamasına ve uygun olup olmadığına dair çıkarım ve değerlendirmeler yapmasında etkilidir (Underwood, 1997). Yapılan araştırmalar farklı kültürlerde yaşayan bireylerin farklı duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını göstermektedir. Kültürel ortam bazı duyguların dışa vurumunu desteklerken, bazısını engelleyebilir. Örneğin; Asya kültürlerinde fiziksel acının dışa vurumu, duygusal acının dışa vurumuna göre daha çok desteklenmektedir (Southam-Gerow, 2014).

2.1.4. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci

Yaşamın her döneminde zor ve stresli durumlarla karşılaşılabilir ve durumların üstesinden gelmek için duygu düzenleme becerileri kullanılır. Zamanla çocuklar kendi duyguları ve başlarının duygularını anlamaya ve özgün duygu düzenleme becerilerini oluşturmaya başlarlar. Kullanılan duygu düzenleme becerileri psikoloji ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir (Garnefski vd., 2007).

Duygu düzenleme becerilerinin kazanılması, önemli bir gelişimsel görevdir. Başarılı bir gelişim sürecinden geçmesi beklenen duygu düzenleme becerileri bireyin hayatında kritik bir öneme sahiptir (Cole vd., 2004). Gelişimsel dönemlere göre çocukların duygu düzenleme becerilerinde gösterdikleri yeterlikler de değişiklik gösterir. Okul öncesi dönemde çocuklar yetişkinlerden destek alarak duygu düzenleme tekniklerini kullanmaya eğilimlidirler. Ergenlik döneminde ise bilişsel becerilerinin ve problem çözme yeterliliklerinin gelişimiyle kendi duygu düzenleme stratejilerini belirleyip uygularlar (Essau vd., 2017). Duygu düzenleme süreçleri yetişkinlik döneminde de gelişim ve değişim göstermektedir (Gross ve Thompson, 2007).

2.1.4.1. Bebeklik Dönemi

Bebekler ilk aylarda başını çevirme, emme, ağlama gibi sınırlı duygu düzenleme becerisine sahiptir. Bu dönemde, duygu düzenlemede birincil bakım verenler aktif rol oynarlar (Thompson, 1994). Birincil bakım verenler okşama, yumuşak sesle konuşma, sallama gibi yatıştırıcı yönlendirmelerle bebeklerin duygu düzenlemesine destek olurlar. Yaklaşık 4-6 aylık süreçte, bebekler dikkati başka yöne çevirip ve kendini rahatlatarak basit duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya başlarlar (Berk, 2013).

Bebekler, birinci yılın sonuna doğru olumlu durumları sürdürme, olumsuz durumları azaltmak için dokunsal uyarılmayı başlatırlar. Bakım veren kişinin desteği temel olmakla birlikte içinde bulunduğu olumsuz durumları emekleme ve yürümeye başlamanın yardımı ile değiştirerek duygu düzenlemede bakım veren kişiye yardımcı olmaya başlarlar (Işık ve Turan, 2015). Bebekler, temsil edicilik ve dildeki becerileri geliştikçe farklı duygu düzenleme becerilerine yönelirler (Berk, 2013). Buna rağmen duygu düzenlemeye yönelik davranışları yetersiz kaldığında, ağlayarak bakım verenlerden destek almak isterler (Cole vd., 2004).

Bebekler duygusal yüz ifadelerini ayırt edebilirler, duygusal durumlarını otomatik olarak göstermeye yatkındırlar. Bebeklerin verdiği duygusal tepkiler büyük oranda bakım verenlerle kurdukları duygusal iletişimden etkilenir (Fonagy vd., 2002). Yaşın büyümesiyle birlikte deneyimler de artacağından duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olması beklenir.

2.1.4.2. Erken Çocukluk Dönemi

Erken çocukluk döneminde çocuklar duygularını denetim altında tutmak için sık sık duyguları ile ilgili konuşurlar (Berk, 2013). Dil ve bilişsel gelişimdeki ilerlemenin etkisiyle çocuklar duyguları davranıştan ziyade sözel olarak ifade ederler (Işık ve Turan, 2015). Dil gelişimindeki artış duygu düzenleme becerilerinde de artışa neden olur. Rahatsızlık verici durumları olumlu durumlara dönüştürebilirler (Thompson, 1994). Amaç değiştirme, duyusal girdiyi kısıtlama ve kendi kendine konuşma

uyguladıkları duygu düzenleme stratejilerinden bazılarıdır. Duygu düzenleme becerileri kullanan çocuklar daha az öfke patlamaları gösterirler (Berk, 2013).

Bu dönemde çocukların sosyal çevreleri genişledikçe yeni duygusal deneyimler kazanırlar. Bunun sonucunda kendileri ve başkalarının duygularıyla ilgili fikir sahibi olurlar ve duygu düzenleme becerilerini amaçlı olarak kullanmaya başlarlar (Cole vd., 2004). Bu dönemdeki çocuklar, duygu düzenlemede dikkat işlevini kullanmaya başlarlar. Fakat çocuklar bazen olumlu bir duyguya neden olan duruma bazen de olumsuz duyguya neden olan durumlara odaklanabilirler (Gross ve Thompson, 2007), yeniden yorumlama, değerlendirme ve yapılandırma gelişmeye başlar. Çocuklar yetişkin desteği ile birtakım yorumlamalarda bulunmaya başlarlar (Eisenberg vd., 1998). Yetişkinlerin çocukların duygusal çözümlerini dinlemesi, onlara olumsuz duygularla başa çıkma yollarını anlatması çocukların duygu düzenleme becerilerine katkı sağlar. Böylelikle çocukları zor deneyimlere hazırlayan ebeveynler çocuklara yeni stratejiler sunarlar (Berk, 2013).

Erken çocukluk döneminde duygu düzenleme becerilerinde görülen yetersizlik, çocuğun sosyal ve okul ilişkilerinde güçlükler yaşamasına neden olabilir. Bu sebeple erken çocukluk döneminde duygu düzenleme becerilerinin gelişimi kritik öneme sahiptir (Calkins ve Hill, 2006).

2.1.4.3. Orta Çocukluk ve Ergenlik Dönemi

Orta çocukluk döneminde duygu düzenleme becerisi gelişmeye devam eder. Bu dönemde çocuklar duygu düzenleme stratejilerini daha etkili bir şekilde kullanır, duygularını daha net bir şekilde ifade ederler. Artan bilişsel gelişim düzeyi ve elde edilen duygu düzenleme deneyimleri sayesinde duyguları düzenleme becerilerinde derin dönüşümler gözlenir (Saarni 1984; Underwood, 1997). Çocukların kendi duygu düzenleme becerilerine ilişkin özgüvenleri artar ve kendi duygu düzenleme biçimlerini oluştururlar (Thompson, 1994).

Düşünce ve duygular üzerinde düşünme ve durum değerlendirme becerilerindeki gelişim nedeniyle, orta çocukluk döneminde erken çocukluk dönemine kıyasla daha

çok içsel stratejiler kullanılır. Bunun sonucunda da bu dönemde korkular azalır (Berk, 2013). Sosyal çevrede meydana gelen değişim, duygu düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanmalarına neden olur. Sosyal ortamın ve kültürün etkisiyle, çocukların duygularını ifade etmede kullandıkları yöntemler değişiklik gösterebilir (Zeman ve Garber, 1996).

Orta çocukluk döneminde, çocukların duygularında gurur ve suçluluk önemli bir yere sahiptir. Çocuklar bu dönemde sosyal kuralları daha iyi anlamlandırır ve çocuğun sosyal çevresindeki durumu gurur ya da suçluluk hissetmesine neden olabilir (Berk, 2015). Bu dönemde çocuklar akademik çalışmalarındaki başarısızlıktan dolayı öfke, kaygı, utanma gibi duyguları düzenlemekte zorlanırsa, çaresizlik ve devamlı mutsuzluk duygusuna kapılabilirler (Kılıç ve Oral, 2006). Duygu düzenleme becerilerindeki derin dönüşümler orta çocukluk döneminde oluşmaktadır (Underwood, 1997).

Ergenlik döneminde, yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisi kullanılmaya başlanır. Bu strateji kullanılırken düşünme biçimi ve duyguyu meydana getiren durum yeniden değerlendirilir (Gross, 2002). Diğerlerinin bakış açısından bakmak ve yeterli uzaklıktaki hedefler seçmek artan bilişsel yetenekler sonucunda kullanılmaya başlanılan duygu düzenleme biçimlerindedir (Berk, 2013). Ergenlik dönemindeki karmaşık duygular, ergenlerin duygularını kontrol etmede yetersiz kalmasına neden olur. Bunun sonunda ergenler, karşılaştıkları durumlara aşırı duygusal tepki gösterirler. Bu nedenle ergenlik döneminde duygu düzenleme becerisine sahip olmak oldukça önemlidir (Larsen vd., 2013).

Ergenlikle birlikte fiziksel, psikolojik ve duygusal dönüşümün meydana gelmesi yeni duygusal değerlendirme deneyimlerine neden olur. Bu durum duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi için önemli bir fırsattır. Ayrıca ergenlik dönemi duygusal ve davranışsal problemlerin artış gösterdiği bir dönemdir. Duygu düzenleme becerisine sahip bireyler, böylesi olumsuz durumları duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir fırsata dönüştürürler (Silk vd., 2003). Duygusal deneyimlerinin farkında olup daha iyi anlamlandıran ergenlerin daha etkili duygu düzenleme becerileri

kullandığı gözlenmiştir. Duygu düzenleme becerileri yetersiz ergenlerde ise davranış problemleri, depresyon ve kaygı görülebilmektedir (McLaughlin vd., 2011).

2.1.5. Duygu Düzenlemenin Değerlendirilmesi

Duygu için geliştirilen değerlendirme araçları, diğer alanlardaki değerlendirme araçlarının gerisinde kalmıştır. Klinik bir olayın değerlendirilmesine göre bir duygunun değerlendirilmesi daha nadir görülür. Gelişimsel durumlar çocukların duygularının değerlendirilmesinde zorluklara neden olabilir. Çocuğun gelişimsel durumu, çocuğun duyguları hakkında sorulan soruları cevaplama becerisini etkiler. Bu nedenle çocuğun gelişimsel durumu göz önüne alınarak duygu ölçeği seçimi yapılmalıdır. Çocuklar, kendilerine sorulan sorulara toplumsal beklenti ve algıları doğrultusunda cevaplar verebilirler (Southam-Gerow, 2014). Bu nedenle, erken çocukluk döneminde çocuklara duygular hakkında sorular sorarak gerçekçi bir değerlendirme yapmak mümkün değildir (Lewis vd., 2008). Duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesinde genellikle anketler ve gözlem metotları kullanılır (Southam-Gerow, 2014).

2.1.5.1. Anketler

Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerine yönelik kullanılan ölçeklerden biri Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'dir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği anne ve öğretmenler tarafından doldurulabilmektedir. 24 maddeden oluşan ölçek, duygu düzenleme ve kararsızlık olumsuzluk olmak üzere iki alt ölçekten oluşur. Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilen ölçek 2006 yılında Türkçeye uyarlanmıştır (Altan, 2006).

Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, Gust tarafından 2014 yılında 3-6 yaş çocukları için Almanya'da geliştirilmiştir. Çocuklara bireysel olarak uygulanan bir ölçme aracıdır. Duygu düzenleme stratejilerinin çocuk tarafından anlaşılması ve etkili stratejilerin çocuk tarafından üretilmesi olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin 5-6 yaş grubu çocuklarda uygulanmak üzere 2015 yılında Türkçeye uyarlanmıştır (Ecirli ve Ogelman, 2015).

Yurt dışında küçük çocukların duygusal düzenleme becerilerini ortaya koymaya yarayan farklı ölçme araçları bulunmaktadır (Ecirli ve Ogelman, 2015). Duygusal Düzenleme Hikayeleri, 3-7 yaş çocuklarının duygusal düzenleme becerilerini oraya koyma amacıyla geliştirilmiştir. Ölçme aracı mutluluk, üzüntü korku, öfke, utanma ve suçluluk duygularını değerlendirmektedir. Okul ortamında, kuklalar yardımı ile anlatılan hikayeleri çocukların tamamlaması istenmektedir (Sala vd., 2014).

Çocuklarda Duyusal Yönetim Ölçeği, Zeman ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Öfke, kaygı ve üzüntü için ayrı ayrı ölçüm yapılır. Her bir ölçek ket vurma, düzenlenmemiş ifadenin dışa vurumu ve başa çıkma olmak üzere üç faktör açısından değerlendirilir (Southam-Gerow, 2014). Ayrıca çocukların duygusal anlayışlarını değerlendirmek amacıyla 9 unsur bulunan Duyguları Anlama Testi geliştirilmiştir. Araştırmacı resimleri kullanarak kısa bir hikâye anlatır ya da soru sorar. Dört yüz ifadesinden uygun olanı çocuğun seçmesi istenir (Pons vd., 2004).

2.1.5.2. Gözleme Ölçekleri

Duygu düzenlemenin ölçülmesinde kullanılan gözleme ölçekleri genellikle yapılandırılmıştır. Gözleme ölçekleri diğer yöntemlerle elde edilemeyecek bilgilere ulaşmayı sağlar, fakat gözleme ölçeklerinin geçerliliği tartışmaya açıktır. Doğaçlama gelişen durumlar gözlemlenirken diğer değişkenler kontrol edilemeyebilir, hatta fark edilmeyebilir. Bu nedenle anket ya da gözlem ölçeklerinde belirtilen yönergeleri izlemenin faydaları büyüktür (Southam-Gerow, 2014).

Duygu düzenleme becerilerinin ölçülmesinde kullanılan gözleme ölçekleri genellikle yapılandırılmıştır. Bunun bir örneği, araştırmacı ve çocuğun birlikte çalışma yaptığı çocuğun hayal kırıklığını nasıl gizlediğini gözlemleyen Hediye Hayal Kırıklığı Paradigmasıdır. Bu paradigmada araştırmacı, çocuğa çalışma sonucunda bir ödül vereceğini söyler ve çocuk kırık bir oyuncakla ödüllendirilip çocuğun tepkileri kaydedilir. Çocuğun hayal kırıklığını nasıl düzenlediğinin ölçümü yapılır. İkinci bir gözlem paradigması, bir başkası tarafından çocuğun ebeveynlerine yönelen öfkeyi nasıl karşıladığını gözlemleyen Kızgınlık Benzeşmesi Paradigmasıdır. Gözlem sonrası

çocuk bunun aldatmaca olduğu konusunda bilgilendirilir ve çocuktan neler hissettiğini anlatması istenir (Southam-Gerow, 2014).

2.1.6. Duygu Düzenleme Becerilerinin Desteklenmesi

Okul öncesi dönemde çocuk önemli duygusal beceriler kazanır ve geliştirir, duygusal gelişimde okul öncesi dönem kritik öneme sahiptir. Duygu düzenleme becerilerinin eksikliği davranış problemlerine neden olmaktadır. Ayrıca duygu düzenlemede yetersizlik gösteren çocukların gelişiminde olumsuzluklar gözlenmektedir (Denham ve Burton, 2003). Duygusal becerilerin geliştirilmesinde ebeveynler, öğretmenler ve çocuğun çevresindeki yetişkinler büyük etkiye sahiptirler (Farrer ve Writer, 2004).

Duygu düzenleme, içsel ve dışsal faktörlerin etkisi ile şekillenir (Fox ve Calkins, 2003). Ebeveynler hem mizaç, genetik yatkınlık gibi içsel faktörleri hem de bağlanma, ebeveyn tutum ve davranışları gibi dışsal faktörleri etkilediği için duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli etkilere sahiptirler (Calkins ve Hill, 2006). Ebeveynler duygusal dışa vurumlarıyla, gözlemci olan çocuğa model olarak ve çocuğun duygularına verdikleri tepkilerle duygu düzenleme becerilerinin şekillenmesini sağlarlar. Ebeveynin duygulara rehberlik etmesi, çocuğun duygularını teşvik etmesi ve duygusal açıdan çocuğa gözlemleyebileceği fırsatlar oluşturması duygu düzenlemeyi olumlu etkilemektedir (Morris vd., 2007).

Ebeveynlerin çocukların olumsuz duygularına ilişkin tepkileri duygu düzenleme becerilerini zenginleştirici fırsatlardır (Eisenberg vd., 1998). Ebeveynler olumsuz duyguların üstesinden gelmeleri ve problem çözme konusunda stratejiler sunup rehberlik yapabilir, çocuklara duygusal destek sağlayabilirler. Ebeveynin çocuğun duygularının farkında olması, çocuğun duygularını sözel olarak ifade etmesini desteklemesi, çözüm yolları önermesi karşılaşılan duygu durumlarını fırsata dönüştürür. Bu durum, duygu düzenlemenin gelişiminde belirleyici bir etken olarak görülmektedir (Gottman vd., 1996).

Anne-baba arasındaki etkileşim, ebeveyn-çocuk arasındaki bağlanma örüntüsü ve ebeveynlik tarzı, yani ailedeki duygusal iklim çocuğun duygusal becerileri üzerinde

oldukça etkilidir. Olumlu ve olumsuz duyguların aile üyelerine yansıtılma biçimi, ailenin duygusal iklimini belirlemekte ve çocuğun duygusal gelişimiyle duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir. Çocuğun içinde bulunduğu duygusal iklim hoşgörölü, esnek ve destekleyici ise çocuk kendini güvende hisseder, açık ve tutarlı duygusal tepkiler verir. Baskıcı, tutarsız ve zorlayıcı bir duygusal iklimde bulunan çocuk ise aşırı ve uyumsuz duygusal tepkiler gösterebilir (Morris vd., 2007).

Ebeveynlerin duygu içerikli konuşmaları, çocukların duygularla ilgili davranışları yorumlamalarına ve davranış örüntüleri oluşturmalarına yardımcı olur. Çocuklarla duygular hakkında konuşmak, duygu düzenleme konusunda rehberlik etmenin ve desteklemenin bir yoludur. Böylelikle çocuklar tepki vermeden önce, duygular hakkında düşünmüş olurlar ve çocukların uygun davranış sergileme ihtimali artar (Armstrong, 2011).

Empatik bir tutum içinde olan, çocuklarının duygularını kabul edici, destekleyici davranan ebeveynler çocukların duygu düzenleme becerilere olumlu katkı sağlarlar Çocuklara psikolojik baskı uygulayan, duyarlılık düzeyi düşük olan ebeveynler çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilemektedir (Morris vd., 2007). Ebeveynler çocuğun duygularına bastırıcı olumsuz tepkiler verdiklerinde, çocukların duygu düzenleme becerilerinde yetersizlik görölmektedir (Eisenberg vd., 1998).

Çocuklar okul öncesi dönemde, aileden sonra en çok okul öncesi kurumlarında öğretmenleri ile vakit geçirmektedir. Bu nedenle çocuğun öğretmeniyle kuracağı sevgi ve güvene dayalı ilişki, çocuğun duygu düzenleme becerilerini geliştirmede büyük öneme sahiptir (Thompson ve Happold, 2002). Öğretmenin çocuğun ilgi, ihtiyaç ve özelliklerini göz önünde bulundurması, çocuğu iyi tanınması ve her çocukla ayrı bir ilişki kurması önemlidir (Hyson, 2003). Öğretmenin çocukla arasında güvene dayalı ilişki kurması, çocuğun duygularını rahatlıkla deneyimlemesini sağlar. Böylece öğretmen, çocuğun duygularını nasıl düzenlediğini gözlemleyip duygu düzenleme becerilerini destekleyebilir (Nissen ve Hawkins, 2010). Öğretmenin çocuğa duygularını ifade etme konusunda model olması, yönlendirici rol üslenmesi duygusal becerileri geliştirir. Öğretmenlerin seçtikleri eğitim programına duygusal becerileri

destekleyecek etkinlikler ve materyaller seçmeleri, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde önemlidir (Ashiabi, 2000).

Çocuklara duygusal becerilerin kazandırılması ve kalıcılığın sağlanmasında erken yaşlarda verilen eğitim önemlidir (Farrer ve Writer, 2004). Çocuklar ve ailelerini içine alacak şekilde hazırlanmış duygusal beceri programları, duygusal ve davranışsal sorunların azalmasını sağlayarak çocuklar üzerinde olumlu etkiler göstermiştir. Bu sebeple çocukların duygusal becerilerini geliştirici etkinliklerin eğitim programlarında yer almalı (Weikart, 1998), hazırlanan eğitim programları çocukların duygularını ifade etmelerini teşvik edici, duygularını ifade ettiklerinde olumlu geri dönüt ve onay aldıkları ortamlar içermelidir. Öğretmen çocukların duygularını kolaylıkla fark edebileceği, duygularını rahatlıkla ifade edebileceği etkinliklere yer vermelidir (Bredekamp, 1997). Ayrıca hazırlanan eğitim programı, çocukların kişiler arası problemler ve çözüm yollarını düşünmesini sağlayıcı olmalı ve olumsuz duygularını kontrol yöntemlerini farklı eğitim stratejileri kullanarak çocuğa öğretmeyi amaçlamalıdır (Ashiabi, 2000).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın tipi, araştırmanın yeri ve tarihi, araştırmanın evren ve örnekleme, bağımlı ve bağımsız değişkenler, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve değerlendirmesinde kullanılan yöntemler, araştırmanın etik yönü ve sınırlılıkları yer almaktadır.

3.1 Araştırmanın Tipi

Araştırmada, deneysel yöntemlerden gerçek deneysel modeller ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desen (ÖSKD) kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desende, bağımlı değişken üzerinden aynı kişiler iki kez değerlendirildiğinden ilişkili bir desendir. Aynı zamanda farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümleri karşılaştırıldığı için, ilişkisiz desen özelliği de gösterir. Denekler havuzu, deseni oluşturur ve denekler yansız atama ile iki gruba ayrılır. Gruplar seçkisiz bir şekilde deney ve kontrol grubu olarak belirlenir. Daha sonra, uygulama öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan deneklerin bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama sürecinde ise, deney grubuna etkisi test edilen deneysel işlem uygulanırken, kontrol grubuna işlem uygulanmaz. Son olarak, deney ve kontrol grubundaki deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı araç ya da eş formu kullanılarak tekrar değerlendirilir (Büyüköztürk vd., 2008).

3.2. Araştırmanın Yeri ve Tarihi

Bu araştırma Karabük ili merkezinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler 2017-2018 eğitim-öğretim yılını kapsamaktadır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2017-2018 öğretim yılında Karabük ili sınırları içerisinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bağımsız anaokullarına devam etmekte olan 5 yaş grubu çocuklar ve anneleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Uygun örneklemede, araştırmacılar katılımcıları ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012). Kısaca uygun örnekleme, araştırmacı için uygun örneklemin seçilmesidir. Buna göre araştırmanın örneklemini, Karabük ili sınırları içerisinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bağımsız bir anaokuluna devam eden 4-5 yaş grubu 40 çocuk ve anneleri oluşturmuştur. Araştırmaya, annesi ve babasıyla birlikte yaşayan, herhangi bir engeli bulunmayan ve benzer sosyoekonomik düzeye sahip çocuklar dahil edilmiştir. Deney ve kontrol grubu seçkisiz atama yoluyla, kura ile belirlenmiştir. Bunun sonucunda deney grubunda 20 çocuk (10 kız ve 10 erkek) ve kontrol grubunda 20 çocuk (10 kız ve 10 erkek) olmak üzere toplam 40 çocuk ve annesi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada bulunan çocuklara ilişkin bilgiler, çocukların ailelerinden gerekli izin alındıktan sonra elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki çocukların (N=40) demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özelliklere İlişkin Yüzde Frekans Dağılımları

		Grup					
		Deney		Kontrol		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Doğum sırası	1. çocuk	11	55,0	13	65,0	24	60,0
	2. çocuk	7	35,0	6	30,0	13	32,5
	3. çocuk	1	5,0	1	5,0	2	5,0
	4. çocuk	1	5,0	0	0,0	1	2,5
Kardeş sayısı	Tek çocuk	4	20,0	5	25,0	9	22,5
	2 kardeş	12	60,0	14	70,0	26	65,0
	3 kardeş	3	15,0	1	5,0	4	10,0
	ve üzeri	1	5,0	0	0,0	1	2,5
Anne yaşı	20-25 yaş	1	5,0	0	0,0	1	2,5
	26-30 yaş	8	40,0	5	25,0	13	32,5
	31-35 yaş	7	35,0	10	50,0	17	42,5
	36-40 yaş	3	15,0	5	25,0	8	20,0
	41 yaş ve üzeri	1	5,0	0	0,0	1	2,5
Baba yaşı	20-25 yaş	1	5,0	0	0,0	1	2,5
	26-30 yaş	4	20,0	0	0,0	4	10,0
	31-35 yaş	6	30,0	11	55,0	17	42,5
	36-40 yaş	5	25,0	8	40,0	13	32,5
	41 yaş ve üzeri	4	20,0	1	5,0	5	12,5
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	5	25,0	8	40,0	13	32,5
	Ortaokul mezunu	2	10,0	1	5,0	3	7,5
	Lise mezunu	6	30,0	6	30,0	12	30,0
	Üniversite mezunu	7	35,0	5	25,0	12	30,0
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	4	20,0	1	5,0	5	12,5
	Lise mezunu	6	30,0	8	40,0	14	35,0
	Üniversite mezunu	10	50,0	11	55,0	21	52,5
Anne çalışma durumu	Evet	5	25,0	4	20,0	9	22,5
	Hayır	15	75,0	16	80,0	31	77,5
Baba çalışma durumu	Evet	19	95,0	20	100,0	39	97,5
	Hayır	1	5,0	0	0,0	1	2,5
Aylık gelir	Asgari ücret	2	10,0	0	0,0	2	5,0
	1500-2000	2	10,0	0	0,0	2	5,0
	2001-4000	11	55,0	14	70,0	25	62,5
	4001 ve üzeri	5	25,0	6	30,0	11	27,5

Tablo 1 incelendiğinde, deney grubunda çocukların %55'i ailede ilk çocuk, %35'i ikinci çocuk, %5'i üçüncü çocuk, %5'i ise dördüncü çocuk; kontrol grubundaki çocukların %65'i ilk çocuk, %30'u ikinci çocuk, %5'i ise üçüncü çocuktur. Kardeş sayısına bakıldığında deney grubundaki çocukların %20'si ailede tek çocuk, %60'ı bir kardeş, %15'i iki kardeş, %5'i üç ve daha fazla kardeşe sahiptir. Kontrol grubundaki çocukların ise %25'inin tek çocuk olduğu, %70'nin bir kardeşe, %5'inin iki kardeşe sahip olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların annelerinin %75'i 26-35 yaş aralığında, babalarının ise %75'i 31-40 yaş aralığındadır. Deney grubunda çocukların annelerinin %25'i ilkököl, %10'u ortaokul, %30'u lise, %35'inin üniversite mezunu; kontrol grubundaki çocukların annelerinin ise %40'ı ilkököl, %5'i ortaokul, %30'u lise, %25'inin üniversite mezunudur. Deney grubundaki çocukların babalarının %20'si ilkököl, %30'u lise, %50'sinin üniversite mezunu; kontrol grubundaki çocukların babalarının ise %5'i ilkököl, %40'u lise, %55'inin üniversite mezunudur.

Deney grubundaki çocukların annelerinin %25'inin çalıştığı, %75'inin çalışmadığı; kontrol grubundaki çocukların annelerin de %80 gibi büyük bir çoğunluğunun çalışmadığı; deney grubundaki çocukların babalarının %95'i, kontrol grubundaki çocukların babalarının %100'ünün çalıştığı görülmektedir. Deney grubundaki ailelerin %55'i 2001-4000 TL, %25'i ise 4001 TL ve üzeri aylık gelire sahip; kontrol grubundaki ailelerin ise %70'i 2001-4000 TL, %30'i ise 4001 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada çocuk ve ailesi hakkında bazı bilgileri toplayabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", çocukların duygu düzenleme becerilerinin belirlenmesi için Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilen "Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)" kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu çocukların ve anne babaların demografik bilgilerinden oluşmuştur. Bu formda çocukların; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-babanın yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumları ve gelir durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.4.2. Duygu Düzenleme  leği (DD )

Shields ve Cicchetti'nin 1997 yılında geliştirdiği Duygu Düzenleme  leği, 2006 yılında Altan tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Anneler ve öğretmenler tarafından doldurulabilen Duygu Düzenleme  leği, ocukların duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Toplam 24 maddeden oluşan ölçeğin Olumsuzluk ve Duygu Düzenleme olmak üzere iki alt  leği bulunmaktir. Olumsuzluk alt ölçeğinde; öfke kontrolü, huysuzluk, harekete geçme, tepkisellik ve esnek olmamaya yönelik 15 madde (2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 19, 20, 22 ve 24. maddeler) bulunmaktir. Duygu Düzenleme alt ölçeğinde ise empati, duygusal farkındalık, uygun gelişimsel davranış ve duygu sergilemeye yönelik 9 madde (1, 3, 7, 12, 15, 16, 18, 21 ve 23. maddeler) bulunmaktir. Olumsuzluk alt ölçeğindeki yüksek puanlar duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliği, Duygu Düzenleme alt ölçeğindeki yüksek puanlar ise yüksek duygu düzenleme becerisini göstermektedir. Her maddesi için dört cevap seçeneği bulunan likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin değerlendirmesinde, seçenekler 1'den 4'e kadar puanlanarak yapilir. "Hiçbir zaman/nadiren" seçeneği 1 puan, "bazen" seçeneği 2 puan, "sık sık" seçeneği 3 puan ve "neredeysede her zaman" seçeneği 4 puan olarak değerlendirilmektedir. Orijinal  lekte Shields ve Cicchetti (1997), cronbach alpha iç tutarlık katsayısını olumsuzluk alt  leği için .96, duygu düzenleme alt boyutu için ise .83 olarak bulmuştur. Altan (2006), 4-6 yaş grubu için ölçeğin geneline yönelik iç tutarlık katsayısını anne formu için .75,  ğretmen formu için ise .84 olarak saptamıştır. Batum ve Yağmurlu (2007) tarafından anne formu için cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .73, Yağmurlu ve Altan (2010) tarafından .75 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının oldukça yüksek olduğunu, geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir.

3.4.3. Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Aile Katılımlı Eğitim Programı

Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katılımlı Eğitim Programı alan yazınındaki duygu düzenleme becerileri çalışmaları dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan eğitim programında çocuğun olumlu ve olumsuz duygularını tanıması, duygularını sözel ve sözel olmayan yollarla ifade

etmesi, başkalarının duygularını anlaması, geçmiş odaklı ya da tepki odaklı stratejilerle duyguların düzenlenmesine yönelik hazırlanan etkinliklere yer verilmiştir. Çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirilmesinde temiz hava alma, başka canlılara yardım etme, rahat hissedilen ortamları tercih etme gibi durum seçim stratejileri; sarılma, zıplama, hareket etme, sakinleştirici yada mutluluk verici müzikler dinleme gibi durum düzenleme stratejileri; koku, nefes egzersizleri, mandala boyama ve sanat çalışmaları gibi dikkat yoğunlaştırma stratejileri, problem çözme gibi bilişsel değerlendirme stratejileri ve tepki düzenleme stratejilerine programda yer verilmiş böylelikle çocukların etkili duygu düzenleme stratejilerini öğrenmeleri sağlanmıştır.

Toplam 12 hafta olarak planlanan ve haftada üç oturum olarak düzenlenen eğitim programı 36 oturumdan oluşmaktadır. Hazırlanan eğitim programı, üç alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan bir kısmı değerlendirmede sorulacak soruların açık uçlu olması yönünde, bir kısmı da bütünleştirilmiş etkinliklere daha çok yer verilmesi yönünde önerilerde bulunmuştur. Uzmanların görüşleri dikkate alınarak eğitim programı yeniden düzenlenmiş ve son şekli verilmiştir. Buna göre eğitim programının oluşturulması sürecine yönelik bilgiler aşağıda geniş bir şekilde ele alınmıştır.

Kazanım Göstergelerinin Belirlenmesi: Eğitim programında çocuğun duyguları tanıması ve anlamasını, duygularını ifade etmesini ve duygularını düzenlemesini destekleyici kazanımlara yer verilmiştir. Böylece çocukların olumlu ve olumsuz duyguları ayırdedebilmesi, tanımlayabilmesi, kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olabilmesi, duygularının nedenlerini açıklayabilmesi, duygularını düzenlemede geçmiş odaklı ya da tepki odaklı stratejileri kullanabilmesi amaçlanmıştır.

Eğitim programında yer alan kazanımlar belirlenirken Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü tarafından 36-72 Aylık çocuklar için hazırlanmış olan Okul Öncesi Eğitim Programı temel alınmıştır. Okul Öncesi Eğitim Programında yer alan duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik kazanım göstergeler programa dahil edilmiş ve bazı kazanım ve göstergeler ek olarak araştırmacı tarafından yazılmıştır. Aşağıda Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile

Katılımlı Eğitim Programına dahil edilen ve da yer alan kazanım göstergeler verilmiştir.

Kazanım ve Göstergeler:

Sosyal Duygusal Alan

Kazanım 3: Kendini yaratıcı yollarla ifade eder (Göstergeleri: Duygu, düşünce ve hayallerini özgün yollarla ifade eder.)

Ek: Kazanım: Bir olay ya da durumla ilgili olarak kendi duygularını açıklar (Göstergeleri: Kendi duygusal ifadelerini fark eder. Kendi duygularını söyler. Kendi duygularının nedenlerini söyler. Kendi duygularının sonuçlarını söyler.)

Kazanım 4: Bir olay ya da durumla ilgili olarak başkalarının duygularını açıklar (Göstergeleri: Başkalarının duygularını söyler. Başkalarının duygularının nedenlerini söyler. Başkalarının duygularının sonuçlarını söyler.)

Kazanım 5: Bir olay ya da durumla ilgili olumlu-olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir (Göstergeleri: Olumlu-olumsuz duygularını olumlu sözel ifadeler kullanarak açıklar. Olumsuz duygularını olumlu davranışlarla gösterir. Ek: *Başkalarının hislerini incittiğinde özür diler.*)

Kazanım 8: Farklılıklara saygı gösterir (Göstergeleri: Kendisinin farklı özellikleri olduğunu söyler. İnsanların farklı özellikleri olduğunu söyler.)

Kazanım 14: Sanat eserlerinin değerini fark eder (Göstergeleri: Sanat eserleri ile ilgili duygularını açıklar.)

Kazanım 15: Kendine güvenir (Göstergeleri: Kendine ait beğendiği ve beğenmediği özelliklerini söyler.)

Kazanım 17: Başkalarıyla sorunlarını çözer (Göstergeleri: Başkaları ile sorunlarını onlarla konuşarak çözer. Arkadaşlarıyla sorunlarını çözemediği zamanlarda

yetişkinlerden yardım ister. Gerekli zamanlarda uzlaşmacı davranır. *Ek: Başkalarının ihtiyaçlarını fark eder. Ek: Başkalarına ihtiyaçları doğrultusunda yardımda bulunur.*)

Kazanım 19: Probleme çeşitli çözüm yolları önerir (Göstergeleri: Probleme yaratıcı çözüm yolları önerir. Çözüm yollarından birini seçer. Seçtiği çözüm yolunun gerekçesini söyler. Seçtiği çözüm yolunu dener. Çözümüne ulaşamadığı zaman yeni bir çözüm yolu seçer.)

Etkinlik Türlerinin Belirlenmesi: Eğitim programında belirlenen kazanım göstergelere ulaşabilmek için etkinlik çeşitliliğine önem verilmiştir. Bu amaçla eğitim programında Türkçe, sanat, drama, oyun, hareket, müzik, okuma-yazmaya hazırlık etkinlikleri ve alan gezilerine yer verilmiştir.

Öğretim Yöntem ve Tekniklerinin Belirlenmesi: Belirlenen kazanım göstergeleri çocuğa kazandırmak için en uygun olabilecek yöntem ve teknikler belirlenmiştir. Anlatım, soru cevap, tartışma, örnek olay, beyin fırtınası, gösterip yaptırma, gözlem, problem çözme, dramatizasyon yöntem ve tekniklerinden faydalanılmıştır.

Materyallerin Hazırlanması: Etkinliklerde çocukların gelişimsel özelliklerine uygun, çocukların ilgisini çekebilecek, öğretimi somut hale getirecek, çocuklara zarar vermeyecek nitelikte materyaller belirlenmiştir. Etkinliklerde kuklalar, kostümler, maskeler, artık materyaller, çeşitli boyalar, müzik cd'leri, videolar, fotoğraflar, hikâye kitapları gibi materyaller kullanılmıştır. Yapılan etkinliklerin aile ortamında desteklenmesi, pekiştirilmesi, edilen kazanımların kalıcı olması için ailelere çocuklarla birlikte yapabilecekleri çalışma sayfaları, oyun materyalleri, bültenler, bilgilendirici broşürler hazırlanmıştır.

Aile Katılım Etkinlikleri: Uygulanan programa paralel olarak oturumlar sonrasında, yapılan etkinliklerin fotoğraf ve videoları, yapılan etkinliklerle nelerin amaçlandığı, etkinliğin hangi kazanıma yönelik olduğu, verilen kazanımı evde nasıl destekleyebilecekleri akıllı telefon uygulaması üzerinden ailelerle oluşturulan gruptan paylaşılmıştır. Ayrıca ailelere evde çocuklarını destekleme amaçlı ev çalışmaları,

oyunlar, bültenler, bilgilendirici broşürler gönderilmiş; süreç sınıf içi veli etkinlikleri, veli görüşmeleri ve seminerlerle desteklenmiştir.

Öğrenme ve Öğretme Süreci: Belirlenen kazanım göstergelere ulaşmak için etkinliğin nasıl uygulanacağı, araştırmacının süreci nasıl yönlendireceği belirlenmiştir. Eğitim programının 1. ve 2.haftasında toplamda 6 oturumda mutluluk duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk üç oturumda mutluluğun nedenlerini tanıma, ifade yöntemlerini fark etme, başkalarının nelerden mutlu olduğunu anlama üzerinde durulmuş; son üç oturumda ise mutluluk durumunun düzenlenmesi ve sürdürülebilmesi için kullanılacak stratejilere yer verilmiştir. Mutluluğu tanıma ve nedenlerini fark etme becerisinin kazanımında “Bizi Neler Mutlu eder”, “Mutlu Sokak Sakinleri” etkinlikleri kullanılmıştır. Duyguları ifade etme ve başkalarının duygularını anlama becerisinin kazanımında “Kutu Kutu Mutluluk”, “İltifat Topu”, “İyilik Meleği”, “Mutlu Yüz Leylek” etkinlikleri kullanılmıştır. Mutluluk duygusunun sürdürülmesi ve mutluluk duygusunu düzenlenmesi becerisinin kazanımında “Haydi Gel Kardeşim”, “Hayvanların Mutluluğu”, “Fark Etmek Mutluluk Verir” etkinlikleri kullanılmıştır. Mutluluk duygusunu düzenlemede daha çok durum seçimi ve durum düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. 1.hafta “Aile Bireyleri (Annem, babam, kardeşim) Nelerden Mutlu Olur?” farkındalık çalışması, 2.hafta ise mutluluk ile ilgili hazırlanan bülten ailelere gönderilerek edinilen becerilerin ev ortamında da desteklenmesi sağlanmıştır.

Eğitim programının 3. ve 4. haftasında toplamda 6 oturumda üzüntü (mutsuzluk) duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk iki oturumunda duyguların nedenlerini ve duygusal ifadelerini tanıma, sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle duyguları ifade etme, başkalarının duygularını anlama üzerinde durulmuş, sonraki dört oturumda ise üzüntü duygusu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. “Mutsuz Kedi Dila”, “Üzgün Yüz”, “Duygu ve Acı” etkinlikleriyle mutsuzluğun nedenlerini, mutsuz olduğunda meydana gelen bedensel değişiklikleri fark etme ve mutsuzluğu tanıma becerisi desteklenmiştir. “Sena’nın Üzüntüsü”, “Onu Üzen Ne?” etkinlikleriyle” sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle duyguları ifade etme ve başkalarının duygularını anlama becerisi desteklenmiştir. “Hiç Arkadaşım Yok”, “Mutsuz Kraliçeyi Güldürme”, “Üzüntüyü Uçurmak” etkinlikleriyle üzüntü

duygusu düzelemede kullanılabilecek geçmiş odalı ve tepki odaklı stratejiler oluşturularak en etkili stratejiler belirlenmiştir. Üzüntü duygusunu düzenlemede, daha çok durum seçimi ve durum düzenleme stratejileri kullanılmıştır. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için üçüncü hafta kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve ifade etmeye yönelik “Üzgünüm Çünkü” gibi çalışma kağıtları, “Yuvarlak Masa Etkinliği (Üzüntülerim)”; dördüncü hafta ise duygu düzenleme stratejilerine yönelik “Oksitosin Spreyini Doldurma”, “Seni Seviyorum Tablosu Oluşturma” ve “İyilik Meleği” etkinlikleri ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 5. ve 6. haftasında toplamda 6 oturumda öfke (kızgınlık) duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk oturumda öfke ifadelerini tanıma, sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle öfke duygusunu ifade etme, başkalarının duygularını anlama üzerinde durulmuş, sonraki beş oturumda ise öfke duygusunu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. “Kızgın Yüz” bütünleştirilmiş etkinliğiyle öfke duygusu hissedildiğinde bedende olan değişikliklerin farkına varılmış, örnek durumlara karşı kızgınlık seviyesi rakamlarla somutlaştırılmış ve başkalarının duygularını fark etme ve ifade etme sağlanmıştır. “Barış İçinde Yaşa Resmet”, “Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli”, “Nasıl Rahatlarım”, “Stres Balonları ve Pişmiş Spagetti”, “Sihirli Koku ve Zumbayla Gevşe” etkinlikleriyle öfke duygusunu düzenlemede kullanılabilecek stratejiler oluşturulup en etkili stratejiler belirlenmiştir. Öfke duygusunu düzenlemede daha çok durumsal düzenleme ve dikkat yoğunlaşması stratejileri kullanılmıştır. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için beşinci hafta kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve ifade etmeye yönelik “Kızgınlığım Çünkü” gibi çalışma kağıtları, “Yuvarlak Masa Etkinliği (öfkeliendiren şeyler)”; altıncı hafta ise duygu düzenleme stratejilerine yönelik “Mucizevi Zıplama Tedavisi” etkinliği ve “Öfke Kontrolü” konulu bültenler ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 7. haftasında, toplamda üç oturumda şaşkınlık duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk iki oturumda şaşkınlık duygusunu ve nedenlerini tanıma, ifade yöntemlerini fark etme, korku ifadesi ile şaşkınlık ifadesini ayırt etme, başkalarının nelere şaşırabileceğini anlama üzerinde durulmuş son oturumda ise şaşkınlık durumunun düzenlenmesi için kullanılacak stratejilere yer verilmiştir. “Şaşkın Yüz” ve “Şaşkın Şişeler” etkinlikleriyle kendinin

ve başkalarının şaşırıldığı durumları fark etmesi, ifade etmesi, korku ile şaşkınlık ifadesinin farkına varabilmesi kazandırılmıştır. “Mars’tan Geliyorum” etkinliği ile şaşkınlık duygusunu düzenlemede kullanılacak stratejiler oluşturulmuştur. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için “Şaşkın Tavşan” etkinliği ve “Duygu Tuzluğu” oyunu ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 8. haftasında toplamda üç oturumda çoklu duygular üzerinde durulmuş, aynı anda hissedilebilecek duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme yöntemlerine yer verilmiştir. “Duygularımız”, “Duyguların Rengi”, ve “Kedinin Duyguları” etkinlikleriyle aynı olaya karşı insanların farklı duygulara sahip olabileceği, bazen aynı anda birden fazla duygunun hissedilebileceğine dikkat çekilmiş, bu durumlarda kullanılacak duygu düzenleme stratejileri oluşturulmuş ve etkili stratejiler belirlenmiştir. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için “Duygu kartı hazırlama” etkinliği ve “Duygulara Ortak Olma” bilgilendirici yazısı ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 9. haftasında, toplamda üç oturumda korku duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk oturumda korku duygusal ifadelerini tanıma, sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle korku duygusunu ifade etme, diğerlerinin duygularını anlama üzerinde durulmuş, sonraki iki oturumda ise korku duygusu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. “Korkular ve Cesaret” etkinliğiyle korkunun nedenlerini ve korku duygusunu tanıma, başkalarının nelerden korktuğu ve korku duygusunun sözel ve sözel olmayan yollarla ifade etme becerisi kazandırılmıştır. “Cesaret İçimizde” ve “Korkuları Yenmek” etkinlikleriyle korku duygusunu düzenlemede kullanılacak stratejiler oluşturulup etkili stratejiler belirlenmiştir. Korku duygusunu düzenlemede daha çok dikkat yoğunlaşması ve bilişsel değerlendirme stratejileri kullanılmıştır. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için “Korkularla Yüzleşmek” broşürü ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 10. haftasında, toplamda üç oturumda inat duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk oturumda inat duygusunu tanıma, sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle inat duygusunu ifade etme, diğerlerinin duygularını anlama üzerinde durulmuş, sonraki iki oturumda ise inat duygusu

düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. “İki İnatçı” etkinliği ile inat duygusu nedenleri ve sonuçlarını tanıma, ifade etme becerisi kazandırılmıştır. “İzle ve Göster” ve “İnatçı Fil Yavrusu” etkinlikleriyle inat duygusunu düzenlemede kullanılacak stratejiler oluşturulmuş, önerilen stratejiler canlandırılarak en etkili stratejiler belirlenmiştir. İnat duygusunu düzenlemede daha çok bilişsel değerlendirme ve tepki düzenleme stratejileri kullanılmıştır. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için “İnat Etmek Yerine” isimli çalışma kâğıdı ve “İnatlaşma” konulu broşür ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 11. Haftasında, toplamda üç oturumda kıskançlık duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk oturumda kıskanma duygusunu tanıma, sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle kıskançlık duygusunu ifade etme, diğerlerinin duygularını anlama üzerinde durulmuş, sonraki iki oturumda ise kıskançlık duygusu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. “Kıskanç Kurbağa Eda” etkinliği ile kıskanma duygusunu tanımlama, başkaların duygularını fark etme, kıskanma duygusunu sözel ve sözel olmayan yöntemlerle ifade etme becerisi desteklenmiştir. “Talinin Kardeşi” ve “Ne Yapmalı?” etkinlikleriyle kıskanma duygusunu düzenlemede kullanılacak stratejiler oluşturulmuş, en etkili stratejiler belirlenmiştir. Kıskançlık duygusunu düzenlemede, daha çok bilişsel değerlendirme ve tepki düzenleme stratejileri kullanılmıştır. Kazanılan becerilerin ev ortamında da desteklenmesi için “Üç Mum” etkinliği ve “Kıskançlığın Nedenleri ve Başa Çıkma Yolları” ile ilgili broşür ailelere gönderilmiştir.

Eğitim programının 12.haftasında, toplamda üç oturumda sabırsızlık duygusunu düzenleme becerilerine yönelik eğitim planı uygulanmıştır. İlk oturumda sabırsızlık duygusunu tanıma, sözel ya da sözel olmayan yöntemlerle sabırsızlık duygusunu ifade etme, diğerlerinin duygularını anlama üzerinde durulmuş, sonraki iki oturumda ise sabırsızlık duygusu düzenleme stratejilerine yer verilmiştir. “Sabrın Sonu Sürpriz”, “Kelebeğin Sabrı” ve “Benekli Boli” etkinlikleriyle hangi konularda sabırsızlık gösterildiği, kendisinin ve başkasının sabırsızlandığını fark etme becerisine yer verilmiş ve sabırsızlık duygusunu düzenlemede kullanılacak stratejiler oluşturulup en etkili stratejiler belirlenmiştir. Sabırsızlık duygusunu düzenlemede daha çok bilişsel değerlendirme ve tepki düzenleme stratejileri kullanılmıştır. Kazanılan becerilerin ev

ortamında da desteklenmesi için “Sabır Testi” etkinliği ailelere gönderilmiştir. Uygulanan iki öğretim planının örneği Ek 6’da sunulmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma öncesi, gerekli etik ve resmi izinlerin alınmasının ardından, uygulama yapılacak bağımsız anaokulunun müdürü ve okuldaki 4-5 yaş grubu çocuklarının sınıf öğretmenleriyle bir toplantı yapılmış ve araştırmanın amacı, yöntem ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Bu toplantı sırasında deney ve kontrol grubu olacak sınıflar belirlenmiştir. Deney grubu olarak belirlenen sınıfın öğretmenine uygulanacak Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katılımlı Eğitim Programı hakkında bilgi verilmiştir. Uygulamanın hangi günlerde yapılmasının uygun olacağına dair sınıf öğretmenlerinin görüşü alınarak çalışmanın uygulanacağı günler belirlenmiştir. Ayrıca sınıf öğretmenlerinden çocukların ailelerini araştırma konusunda bilgilendirmek ve izin almak amacıyla bir toplantı zamanı belirlemeleri istenmiştir. Belirlenen zamanda ailelerine yönelik araştırmanın yöntem ve içeriğini özetleyici bilgilendirme toplantısı düzenlenmiş ve eğitim programının çocuklara uygulanabilmesi amacıyla gerekli izinler alınmıştır. Toplantıya katılmayan ailelere yazılı olarak bilgilendirme yapılarak izinleri alınmıştır. Ailelere “Kişisel Bilgi Formu” verilmiş ve doldurduktan sonra sınıf öğretmenine teslim etmeleri istenmiştir. Her çocuk için doldurulan kişisel bilgi formları sınıf öğretmenlerinden teslim alınmıştır.

İzinlerin tamamlanmasından sonra deney ve kontrol grubundaki çocukların (N:40) velilerine 13/02/2018 tarihinde Duygu Düzenleme Ölçeği gönderilmiş ve doldurarak sınıf öğretmenine teslim edilmesi istenmiştir. 16/02/2018 tarihinde veliler tarafından doldurulan ön testler sınıf öğretmeninden teslim alınmıştır.

Eğitim programı ön testlerin tamamlanmasının ardından 19 şubat-10 Mayıs 2018 tarihleri arasındaki 12 hafta süresince haftada üç oturum olmak üzere toplam 36 oturum olarak uygulanmıştır. Eğitim programında sırası ile duygularını tanıması, duygularını sözel ve sözel olmayan yollarla ifade etmesi, başkalarının duygularını anlaması, geçmiş odaklı ya da tepki odaklı stratejilerle duyguların düzenlemesine yönelik hazırlanan etkinliklere yer verilmiştir. Programdaki her bir oturuma 50-60 dk

lık bir süre ayrılmıştır. Uygulanan programa paralel olarak oturumlar sonrasında, yapılan etkinliklerin fotoğraf ve videoları, yapılan etkinliklerle nelerin amaçlandığı, etkinliğin hangi kazanıma yönelik olduğu, verilen kazanımı evde nasıl destekleyebilecekleri akıllı telefon uygulaması üzerinden ailelerle oluşturulan gruptan paylaşılmıştır. Ayrıca ailelere evde çocuklarını destekleme amaçlı ev çalışmaları, oyunlar, bültenler, bilgilendirici yazılar gönderilmiş, süreç sınıf içi veli etkinlikleri, veli görüşmeleri ve seminerlerle desteklenmiştir. Eğitim programı uygulanırken çocukların uzun süreli devamsızlık yapmadığı gözlenmiş, birkaç çocuk çeşitli sebeplerle okula gelmediği gün gerçekleştirilen oturuma katılım sağlayamamış, çocukların büyük çoğunluğu bütün oturumlara katılmıştır. Velilerin büyük çoğunluğu etkinliklere aktif katılım göstermiş, dört veli hastalık, iş yoğunluğu gibi bazı özel durumlardan dolayı evde gerçekleştirilmesi gereken aile etkinliklerini düzenli yapamadıklarını belirtmiştir.

Deney grubuna Aile Katımlı Duygu Düzenleme Becerileri Eğitim Programı uygulanırken, aynı sürede kontrol grubu da sınıf öğretmenin hazırladığı günlük planlar doğrultusunda eğitimlerine devam etmiştir. Deney grubuna uygulanan eğitim programının bitmesinin hemen ardından 11 Mayıs 2018 tarihinde son testler ailelere gönderilmiştir. Son test uygulamasından dört hafta sonra (6 Haziran 2018) programın kalıcılık değerlendirmesi için aileler Duygu Düzenleme Ölçeği'ni son kez doldurmuşlardır.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler

Deney ve kontrol gruplarına göre uygulama öncesi, sonrası, izleme sürecinde ölçülen anne ve öğretmen ölçek/alt ölçek puanları ve erişim puanları karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS Statistics Version 20 paket programı ile analiz edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda gruplara göre ölçümler normal dağılım özelliği göstermişse istatistiksel karşılaştırmalar bağımsız örneklem için t Testi ile; normal dağılıma uymamışsa Mann Whitney U-Testi ile yapılmıştır.

Grup içi karşılaştırmalarda karşılaştırılacak ölçüm çifti normal dağılım göstermiş ise istatistiksel analiz bağımlı örneklem için t-Testi; ölçümler normal dağılım göstermemiş ise istatistiksel analiz Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır.

3.7. Araştırmanın Etik Yönu

Araştırmada etik ilkelere dikkat edilerek veriler toplanmadan önce ölçek sahipleri ile mail yoluyla iletişime geçilip ölçeklerin araştırmada kullanılabilmesi için gerekli izinler 10.01.2017 (Ek 3'te verilmiştir) tarihinde alınmıştır. Daha sonra Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik izin, araştırmanın yapılabilmesi için gerekli resmi izinler Karabük Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınmıştır. 05.07.2017 tarih ve karar no: 6/5 olan etik kurul izni Ek 4'te verilmiştir. Karabük İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilen 09/02/2018 tarih ve 44653020-20-E.2772755 sayılı uygulama izni Ek 5'te verilmiştir.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada değerlendirilen duygu düzenleme becerileri, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'ndeki görevlerle sınırlıdır.
- Normal gelişim gösteren çocuklar ile sınırlıdır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri için toplanan verilerden elde edilen bulgular, şu şekilde gruplanmıştır:

- Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puanlarındaki bulgular,
- Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin son test puanlarındaki bulgular,
- Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puanları ile son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgular,
- Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin son test puanları ile kalıcılık testi puanları arasındaki farka ilişkin bulgular,
- Kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puanları ile son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgular,
- Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri erişimi (ön test- son test puan farkı) puanlarına ilişkin bulgular.

Tablo 2’de deney ve kontrol gruplarındaki çocuklara eğitim öncesinde uygulanan duygu düzenleme becerileri ölçeği ön test puanlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının İstatistiksel Sonuçları

Grup		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumsuzluk	Deney	1,88	0,35	-0,526	0,602
	Kontrol	1,93	0,25		
Duygu Düzenleme	Deney	3,01	0,34	1,855	0,071
	Kontrol	2,80	0,36		

Tablo 2'ye göre, kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeğine ilişkin ön test puan ortalamaları ($\bar{X}=1,93$), deney grubundaki çocukların puan ortalamalarından ($\bar{X}=1,88$) yüksek bulunmuştur. Ancak deney ve kontrol gruplarındaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği olumsuzluk alt ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği ön test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,01$), kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından ($\bar{X}= 2,80$) yüksek olmasına rağmen; Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, birbirlerine yakın duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3'te deney ve kontrol gruplarındaki çocuklara eğitim sonrasında uygulanan duygu düzenleme becerileri ölçeği son test puanlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Son Test Puan Ortalamalarının İstatistiksel Sonuçları

Grup		Ortalama	Std. Sapma	t değeri/U değeri	p
Olumsuzluk	Deney	1,47	0,18	U= 45,000	0,000*
	Kontrol	1,96	0,32		
Duygu Düzenleme	Deney	3,48	0,17	t = 7,115	0,000*
	Kontrol	2,87	0,34		

Tablo 3 incelendiğinde, eğitim sonrası deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test puan ortalamalarının ($\bar{X}=1,47$), kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarına ($\bar{X}=1,96$) göre daha düşük olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarındaki çocukların duygu düzenleme becerileri olumsuzluk alt ölçeği son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Düşük olumsuzluk puanları yüksek duygu düzenleme becerisine işaret ettiğinden, Olumsuzluk alt ölçeğinden elde edilen puan

ortalamlarına bakarak eğitim sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinde artış olduğu söylenebilir.

Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,48$), kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından ($\bar{X}=2,87$) yüksek olduğu gözlenmektedir. Deney ve kontrol gruplarındaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Yüksek duygu düzenleme becerisi alt ölçek puanları yüksek duygu düzenleme becerilerine işaret etmektedir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeğinden alınan puanlara ve puanlar arasındaki istatistiksel anlamlılığa bakılarak eğitim sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinde artış olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak deney grubunun Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test puan ortalamalarının kontrol grubuna kıyasla daha düşük olması, Duygu Düzenleme alt ölçeği son test puanlarının ise kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olması, deney grubundaki çocukların eğitim sonrası duygu düzenleme becerilerinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ön test - son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Deney Grubu Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine İlişkin Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarının İstatistik Sonuçları

Grup		Ortalama	Std. Sapma	t değeri/U değeri	p
Olumsuzluk	Ön Test	1,88	0,35	Z= -3,731	0,000*
	Son test	1,47	0,18		
Duygu Düzenleme	Ön Test	3,01	0,34	t = -7,462	0,000*
	Son test	3,48	0,17		

Tablo 4'e göre deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=1,47$) ön test puan ortalamalarına ($\bar{X} =1,88$) göre daha düşük bulunmuştur. İstatistiksel olarak da Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test-ön test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,48$) ön test puan ortalamalarından ($\bar{X}=3,01$) daha yüksek bulunmuştur. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuz alt ölçeği puanlarındaki düşme duygu düzenleme becerilerindeki artışa işaret etmektedir. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği puanlarındaki artış da duygu düzenleme becerilerin yükseldiğine işaret etmektedir. Elde edilen sonuçlar deney grubundaki çocukların eğitim sonrası duygu düzenleme becerilerinin arttığını göstermektedir.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri son test-kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Deney Grubu Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine İlişkin Son Test ve Kalıcılık Test Puan Ortalamalarının İstatistik Sonuçları

Grup		Ortalama	Std. Sapma	M.W.U	
				Z	p
Olumsuzluk	Son Test	1,47	0,18	-2,053	0,063
	Kalıcılık testi	1,51	0,24		
Duygu Düzenleme	Son Test	3,48	0,17	-0,512	0,609
	Kalıcılık testi	3,46	0,23		

Tablo 5'e göre, deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=1,47$) kalıcılık testi puan

ortalamlarına ($\bar{X}=1,51$) göre daha düşük bulunmuştur. İstatistiksel olarak da Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=3,48$) kalıcılık testi puan ortalamalarından ($\bar{X}=3,46$) daha yüksek bulunmuştur. Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği son test ile kalıcılık testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ön test - son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Kontrol Grubu Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine İlişkin Ön Test ve Son Test Puan Ortalamalarının İstatistik Sonuçları

Grup		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumsuzluk	Ön Test	1,93	0,25	-3,731	0,000*
	Son test	1,96	0,32		
Duygu Düzenleme	Ön Test	2,80	0,36	-3,931	0,000*
	Son test	2,87	0,34		

Tablo 6’ya göre, kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=1,96$) ön test puan ortalamalarına ($\bar{X}=1,93$) göre daha yüksek bulunmuştur. İstatistiksel olarak Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği son test ile ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0,05$).

Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği son test puan ortalamaları ($\bar{X}=2,87$) ön test puan ortalamalarından ($\bar{X}=2,80$) daha yüksek bulunmuştur. Kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Duygu Düzenleme alt ölçeği ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuz alt ölçeği puanlarındaki artış, duygu düzenleme becerilerindeki azalmaya işaret etmektedir. Duygu Düzenleme alt ölçeği puanlarındaki artış da duygu düzenleme becerilerin arttığına işaret etmektedir. Kontrol grubunun Olumsuzluk alt ölçeği puanlarına göre duygu düzenleme becerileri azalmış, Duygu Düzenleme alt ölçeği puanlarına göre duygu düzenleme becerileri artmıştır.

Tablo 7’de deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ölçeği erişimi (son test- ön test puan farkı) ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Ön Test-Son Test Puan Farkı Ortalamalarının İstatistiksel Sonuçları

Grup		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olumsuzluk Erişimi (Ön test-Son test Farkı)	Deney	-0,40	0,26	-5,537	0,000*
	Kontrol	0,04	0,24		
Duygu Düzenleme Erişimi (Ön test-Son test Farkı)	Deney	0,48	0,29	4,324	0,000*
	Kontrol	0,07	0,31		

Tablo 7’ye göre, kontrol grubundaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk alt ölçeği erişimi puan ortalamalarının ($\bar{X}=0,04$), deney grubundaki çocukların erişimi puan ortalamalarından ($\bar{X}=-0,40$) çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki çocukların duygu Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuzluk erişimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Deney grubundaki çocukların Duygu Düzenleme erişimi puan ortalamaları ($\bar{X}=0,48$), kontrol grubundaki çocukların erişimi puan ortalamalarından ($\bar{X}=0,07$) çok yüksektir. Deney ve kontrol gruplarındaki çocukların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği erişimi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Olumsuz alt ölçeği puanlarındaki azalma duygu düzenleme becerilerindeki artışa işaret etmektedir. Duygu Düzenleme becerileri

alt ölçeği puanlarındaki artış da duygu düzenleme becerilerin arttığına işaret etmektedir. Olumsuzluk erişi puanlarına doğrultusunda eğitim sonunda deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin arttığı, kontrol grubunun ise duygu düzenleme becerilerinin azaldığını görölmektedir. Duygu düzenleme erişi ise kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinde 0,07'lik artışla, deney grubunun ise 0,48'li bir artışla duygu düzenleme becerilerinin artığını göstermektedir. Elde edilen bulgular aile katılımlı duygu düzenleme becerileri eğitim programının etkili olduğunu gözler önüne sermektedir.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan aile katılımlı eğitim programının etkililiğinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Araştırmaya, 20 çocuk deney ve 20 çocuk da kontrol grubunda olmak üzere anaokuluna devam eden aylık 40 çocuk ve bu çocukların anneleri katılmıştır. Deney grubundaki 20 çocuğa duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programı uygulanmış, kontrol grubundaki 20 çocuğa herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Kontrol grubundaki çocuklar buldukları okullarda kendi sınıf öğretmenleri tarafından uygulanan program çerçevesinde eğitimlerine normal akışında devam etmişlerdir. Deney grubuna haftada 3 oturum olmak üzere 12 haftada toplam 36 oturum duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programı uygulanmıştır. Eğitim programının içeriğinde çocuğun olumlu ve olumsuz duygularını tanıması, anlaması, ifade etmesi, duygularının nedenlerini düzenleyebilmesi, kendi duygularını düzenlemesi, diğerlerinin duyguları üzerindeki etkisini düzenleyebilmesine yönelik hazırlanan etkinliklere (Türkçe, sanat, drama, oyun, hareket, müzik, okuma yazmaya hazırlık etkinlikleri ve alan gezileri) yer verilmiştir. Programdaki her bir oturuma 50-60 dk'lık bir süre ayrılmıştır. Uygulanan programa paralel olarak oturumlar sonrasında, yapılan etkinliklerin fotoğraf ve videoları, yapılan etkinliklerle nelerin amaçlandığı, etkinliğin hangi kazanıma yönelik olduğu, verilen kazanımı evde nasıl destekleyebilecekleri akıllı telefon uygulaması üzerinden ailelerle oluşturulan gruptan paylaşılmıştır. Ayrıca ailelere evde çocuklarını destekleme amaçlı ev çalışmaları, oyunlar, bültenler, bilgilendirici yazılar gönderilmiş, süreç sınıf içi veli etkinlikleri, veli görüşmeleri ve seminerler ile desteklenmiştir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puanlarındaki bulgulara yönelik tartışma

Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programı uygulamasına başlamadan önce yapılan ön test değerlendirme sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ölçeğinin olumsuzluk alt boyutu ve duygu düzenleme alt boyutu ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç deney ve kontrol gruplarının duygu düzenleme becerileri açısından benzer durumda olduğunu göstermektedir. Bu bulgu deney ve kontrol grubuna dahil edilen çocukların eğitim programı uygulamasına kadar duygu düzenleme becerileri açısından benzer eğitimsel yaşantılara maruz kaldıkları şeklinde yorumlanabilir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin son test puanlarındaki bulgulara yönelik tartışma

Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programı uygulamasından sonra yapılan son test değerlendirme sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında duygu düzenleme becerileri ölçeğinin olumsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutlarından alınan puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Deney grubundaki çocukların olumsuzluk alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Düşük olumsuzluk puan ortalamaları yüksek duygu düzenleme becerisine işaret ettiğinden, olumsuzluk alt boyutundan elde edilen puan ortalamalarına bakarak eğitim sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinden yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Eğitim programında olumsuzluk alt boyutuna yönelik uygulanan “Fark Etmek Mutluluk Verir”, “Sabrın Sonu Sürpriz” gibi duyguların nedenleri ve sonuçlarını anlamayı sağlayan, “Duygu Ve Acı”, “Ne Kadar Kızgınsın” gibi olumsuz duygularını uygun yollarla ifade etmeye yardımcı olan, “İltifat Topu” “Üzüntüyü Uçurmak” “Kurbağa Gibi Sakin Ve Dikkatli” gibi olumsuz duygularını olumluya çevirmeyi destekleyici etkinlikler deney grubunun duygu düzenleme becerini destekleyerek programın etkililiğini sağlamış olabilir.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme alt boyut puan ortalamalarının yüksek olması duygu düzenleme becerilerinin arttığına işaret ettiğinden, duygu düzenleme alt boyut puan ortalamalarına bakarak eğitim programın uygulanması sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinden yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum bize hazırlanan aile katımlı eğitim programının deney grubu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Alan yazında duygusal zekâ ve duygu eğitimine yönelik olarak yapılmış bazı çalışmalar olduğu görülmektedir (Ulutaş 2005; Domitrovich et al. 2007; Durmuşoğlu Saltalı 2010). Ulutaş (2005) okul öncesi çocukların duygusal zekalarına duygusal zekâ eğitiminin etkisinin incelemiş ve sonuçta duygusal zekâ eğitimi alan deney grubundaki çocukların duygusal zekalarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Durmuşoğlu Saltalı (2010) ise duygu eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygusal becerilerine etkisi incelediği çalışmasında duygu eğitimi programının çocukların duygusal becerilerini desteklediğini belirtmiştir. Domitrovich vd. (2007) duygu eğitim programının (PATHS) okul öncesi çocukların sosyal duygusal yeterliliklerine olan etkisini incelediği çalışmasında, duygu eğitimi programının çocukların sosyal duygusal yeterliliklerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan eğitim programı çalışmalarında da bu çalışmanın bulgularıyla benzer sonuçlar gösterdiği göze çarpmaktadır.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puanları ile son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgulara yönelik tartışma

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ölçeği ön test- son test sonuçları incelendiğinde, olumsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmüştür. Olumsuzluk boyutunun son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin olumsuzluk boyutu puanlarındaki düşme duygu düzenleme becerilerindeki artışa işaret ettiğinden,

olumsuzluk boyutundan elde edilen puan ortalamalarına bakarak eğitim sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinde artış olduğu söyleyebiliriz. Duygu düzenleme boyutunun son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar deney grubundaki çocukların eğitim sonrası duygu düzenleme becerilerinin arttığını göstermektedir. Dolayısıyla aile katımlı duygu düzenleme becerileri eğitim programın etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Eğitim programında duygu düzenleme alt boyutuna yönelik uygulanan “Şaşkın Yüz” “Korkuları Yenmek” gibi kendinin duygularını tanıma, “Hiç Arkadaşım Yok”, “Sena’nın Üzüntüsü” gibi başkalarının duygularını fark etme, “Kuşların Mutluluğu”, “Mutluluk Kutusu” gibi empati kurmayı destekleyici etkinlikler deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyerek programın etkililiğini sağlamış olabilir.

Duygusal zekâ ve duygu eğitimine yönelik yapılan çalışmaların deney grubu ön test- son test puanlarından elde edilen bulgular bu araştırmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Ulutaş (2005); Domitrovich vd. (2007); Durmuşoğlu Saltalı (2010)’ nın çalışmaları incelendiğinde deney grubunun ön test son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; son testlerin ön testlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin son test puanları ile kalıcılık testi puanları arasındaki farka ilişkin bulgulara yönelik tartışma

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ölçeği son test-kalıcılık testi sonuçları incelendiğinde, olumsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Deney grubunun duygu düzenleme becerileri olumsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutu son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın görülmemesi eğitim programının etkinliğinin devam ettiğinin bir göstergesidir.

Duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan aile katılımlı eğitim programının etkisinin kalıcılığına ilişkin bulgular, Ulutaş (2005)'in anasınıfı çocuklarına uygulanan duygusal zekâ eğitiminin, Durmuşoğlu Saltalı (2010)'nın okul öncesi dönem çocuklarına uygulanan duygu eğitimi programının ve Domitrovich vd. (2007)'in okul öncesi dönem çocuklarına uyguladığı duygu eğitimi programının (PATHS) kalıcı olduğu olduğunu gösteren bulgularla benzerlik göstermektedir.

Kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test puanları ile son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgulara yönelik tartışma

Kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ölçeği ön test-son test sonuçları incelendiğinde olumsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğu gözlenmiştir. Olumsuzluk boyutunun son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Olumsuzluk boyutu puanlarındaki yükselme duygu düzenleme becerilerindeki azalmaya işaret ettiğinden, olumsuzluk boyutundan elde edilen puan ortalamalarına bakarak kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinin azaldığını söyleyebiliriz. Duygu düzenleme boyutunun son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme boyutu puan ortalamalarındaki artış duygu düzenleme becerilerinin arttığına işaret etmektedir..

Kontrol grubunun duygu düzenleme ölçeği olumsuzluk alt boyutuna göre duygu düzenleme becerileri azalmış, duygu düzenleme alt boyutuna göre duygu düzenleme becerileri artmıştır.

Olumsuzluk alt boyutu; harekete geçme, tepkisellik, öfke kontrolü, huysuzluk ve esnek olmamaya yönelik maddeleri içerirken, duygusal düzenleme alt boyutu ise uygun gelişimsel davranış, empati, uygun duygu sergileme ve duygusal farkındalığa yönelik maddeler yer almaktadır. Millî Eğitim Bakanlığının 36-72 Aylık Çocuklar İçin Eğitim Programında sosyal ve duygusal becerileri geliştirme ve desteklemeye yönelik amaç ve kazanımlar da yer almaktadır. Yılmaz Bursa (2017) “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerini Destekleyici Uygulamalarına İlişkin Görüşleri” isimli çalışmasında, okul öncesi öğretmenlerinin

drama, sohbet, soru sorma, empati kurdurma, mola uygulamaları ve resim çalışmalarından yararlanarak çocukların kendinin ve başkalarının duygularını anlayabilme, duygularıyla baş edebilme becerilerinin gelişimini desteklediklerini belirtmiştir. Görüldüğü üzere öğretmenlerin sınıf içinde yaptıkları etkinlikler ve destekledikleri beceriler daha çok duygu düzenleme alt boyutunun ölçtüğü becerileri artırmaya yöneliktir. 12 haftalık süre içinde kontrol grubundaki çocukların da öğretmenlerinin planları dahilinde eğitimlerine devam etmiş olmaları kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme alt boyutunda ölçülen beceri puanlarında artışa neden olmuş olabilir. Ayrıca bu dönemdeki çocukların hızlı bir gelişim içinde olmaları ve bu eğitim sürecinde meydana gelen gelişimsel ilerlemeden dolayı da kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme alt boyutunun ölçtüğü becerilerde performanslarının artmış olabileceği söylenebilir. Ancak araştırma sonucunda kontrol grubundaki çocukların olumsuzluk alt boyutundaki puanlarının artmış olması olumsuz duygularla baş etmeye yönelik programda yeterince kazanımın yer almaması ve buna bağlı olarak yeterince çalışmaya yer verilmemesinden kaynaklanıyor olabilir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri eriş (son test-on test puan farkı) puanlarına ilişkin bulgulara yönelik tartışma

Deney ve kontrol grupları arasında duygu düzenleme becerileri ölçeğinin olumsuzluk ve duygu düzenleme alt boyutları eriş puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Deney grubundaki çocukların olumsuzluk alt boyutu puan ortalamalarının kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından çok daha düşük olduğu belirlenmiştir. Düşük olumsuzluk puan ortalamaları yüksek duygu düzenleme becerisine işaret ettiğinden, olumsuzluk alt boyutundan elde edilen puan ortalamalarına bakarak eğitim sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinde kontrol grubunun çok üzerinde artış olduğu söyleyebiliriz. Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme alt boyutu puan ortalamalarının kontrol grubundaki çocukların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme alt boyut puan ortalamalarının yüksek olması duygu düzenleme becerilerinin arttığını göstermektedir. Duygu düzenleme alt boyutu eriş puan ortalamaları deney gurubunun duygu düzenleme alt boyutundaki artışın, kontrol

grubundaki artışın çok üzerinde olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular aile katılımlı duygu düzenleme eğitim programının etkililiğini gözler önüne sermektedir.

Hazırlanan eğitim programının duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olmasında eğitimcinin etkinlik ve materyal çeşitliliğine yer vermesi, farklı öğretim yöntem ve tekniklerini kullanması, eğitimcinin ve öğretmenin duygularını ifade etme konusunda model olması, yönlendirici rol üstlenmesi, hazırlanan eğitim programının çocuklar üzerinde etkili olmasını sağladığı söylenebilir.

Aile katılımının çocuğun gelişimi ve aile üzerinde olumlu etkileri olduğunu daha önce yapılan çalışmalar da desteklemektedir. (Unutkan 1998, Evirgen 2002, Ekinci Vural 2006). Çocuklar ve ailelerini içine alacak şekilde hazırlanmış duygusal beceri programları daha etkili ve kalıcı olmaktadır (Weikart 1998). Hazırlanan eğitim programının aile katılımlı olması, sınıf öğretmeniyle iş birliği içinde yürütülmesi eğitim programının başarısını artırmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırma duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan aile katılımlı eğitim programının okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi yapılmış ve aşağıdaki sonuçlara elde edilmiştir.

Eğitim öncesi deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç deney ve kontrol gruplarının duygu düzenleme becerileri açısından benzer durumda olduğunu göstermektedir.

Eğitim sonrası deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Eğitim programının uygulanması sonrasında deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinden yüksek olduğunu görülmektedir.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar deney grubundaki çocukların eğitim sonrası duygu düzenleme becerilerinin arttığını göstermektedir.

Deney grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin son test ve kalıcılık testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmüştür. Eğitim programının etkisinin dört hafta sonunda da korunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu düzenleme becerilerine yönelik bir eğitim almamış olan kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerilerine ilişkin ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Olumsuzluk boyutundan elde edilen puan ortalamaları duygu düzenleme becerilerinin azaldığını, duygu düzenleme boyutu puan ortalamaları duygu düzenleme becerilerinin arttığını göstermektedir.

Eğitim sonrası deney ve kontrol grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri erişim puan ortalamaları incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Elde edilen puan ortalamaları deney grubunun duygu düzenleme becerilerindeki artışın kontrol grubununkinden çok yüksek olduğunu olduğu göstermektedir.

6.2. Öneriler

Bu çalışma, okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerilerinin uygulanacak eğitim programı ile desteklenebileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda eğitimcilere, araştırmacılara ve ailelere aşağıdaki öneriler verilmiştir.

Eğitimcilere y6nelik 6neriler;

- Okul 6ncesi 6đretmenlerinin okul 6ncesi d6nemde 6ocuklarda duygu d6zenleme becerilerinin gelişimi ve desteklenmesi konusunda bilgilendirilerek bu konunun 6nemine dikkatlerinin 6ekilmesi gerekmektedir. 6zellikle davranış problemlerinin azaltılmasında, akademik becerilerin artırılmasında olumlu etkileri olan duygu d6zenleme becerilerinin değerlendirilmesi, geliştirilmesi ve desteklenmesi konularında 6đretmen ve 6đretmen adaylarına hizmet 6ncesi, hizmet i6i eğitimler verilebilir. Bunun i6in d6zenlenecek hizmet i6i eğitimlerle 6đretmenlerin duygu d6zenleme becerileri hakkında bilgilenmeleri sağlanabilir. Hizmet 6ncesinde ise 6ocuk Gelişimi ve Eğitimi B6l6m6 ve Okul 6ncesi 6đretmenliđi b6l6m6nde okuyan 6đretmen adaylarına gelişim dersleri ve programla ilgili dersler kapsamında duygu d6zenleme becerilerinin gelişimi ve bu gelişimi destekleyici programlar hazırlamaya y6nelik bilgiler verilebilir.
- Duygu d6zenleme becerilerinin gelişiminde rol modeller 6nemli olduğundan, 6đretmen ve 6đretmen adayları kendi duygu d6zenleme becerilerini geliştirmek i6in hizmet 6ncesi ve hizmet i6i eğitimler alabilirler.
- 6đretmenler uyguladıkları planlarda 6ocuğun duygularını tanınması, anlaması, ifade etmesi yanında duygularının nedenlerini d6zenleyebilmesi, kendi duygularını d6zenlemesi, diğerlerinin duyguları 6zerindeki etkisini d6zenleyebilmesine y6nelik hazırlanan etkinliklere yer verebilirler. T6rk6e ve drama etkinliğinin yanı sıra sanat, oyun, hareket, m6zik, okuma yazmaya hazırlık etkinlikleri ve alan gezileri gibi diğer etkinliklerde de duygu d6zenleme becerilerini destekleyici etkinliklere yer verebilir.
- Duygu d6zenleme becerilerinde yeterli bilgiye sahip olan 6đretmenler velilerini de duygu d6zenleme becerilerinin desteklenmesi konusunda bilgilendirebilir, aile katılım etkinliği kapsamında birlikte 6alışmalar yapabilir, duygu d6zenleme becerilerini destekleyici etkinlik kitaplarını, hikayeleri onlara 6nerebilir.

Araştırmacılara yönelik neriler;

- Duygu düzenleme becerileri eēitim programı farklı yaş gruplarındaki çocuklarla, farklı ekonomik, sosyal, kültürel çevrelerde ve uygulanarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Anne babalar için duygu düzenleme becerilerini destekleyen eēitim programı geliştirilerek çocuklar için hazırlanmış programla kaynaştırılabilir.
- Duygu düzenleme becerileri eēitim programında bazı düzenlemeler yapılarak özel gereksinimli çocuklar üzerinde uygulanabilir ve etkililiēi karşılaştırılabilir.
- Duygu düzenleme becerileri stratejileri, etkileyen etmenler ve uygulamalar konusunda hem nitel hem de nicel yöntemlerin kullanıldıēı karma yöntemlerle zenginleştirilmiş çalışmalar yapılabilir.

Ailelere yönelik neriler;

- Ailelerin kendi duygusal tepkileri fark etmesi, duygu düzenleme becerilerinde yeterlilik durumunu gözden geçirmesi ve etkili stratejileri ērenebilmesi için aileler duygu eēitimi ve duygu düzenleme stratejileri ile ilgili kitapları okuyabilir, seminer ve eēitimlere katılabilir.
- Aileler gözlemci olan ocuēa doēru model olabilir, çocukların duygularını kabul edici ve destekleyici bir tutum içinde bulunabilir, gerekli durumlarda rehberlik edebilir.
- ocuēun etkili duygu düzenleme stratejilerini fark etmesi amacıyla, aileler çizgi filmlerde, hikayelerde ya da gerçek hayatta şahit olduēu duygusal tepkiler ve uygulanabilecek duygu düzenleme stratejileri ile ilgili konuşmalar, deēerlendirmeler yapabilir.

7. KAYNAKLAR

- Altan, Ö. (2006). The Effects of Maternal Socialization and Temperament on Children's Emotion Regulation. K.Ü., Sosyal bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bilge Yağmurlu).
- Armstrong, L.M. (2011). Emotion Language In Early Childhood: Relations With Children's Emotion Regulation Strategy Understanding And Emotional Self-Regulation. P.S.U., College of the Liberal Arts. Dissertation in Psychology, (Director: Prof. Dr. Pamela Cole).
- Ashiabi, G.S. (2000). Promoting the emotional development of preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 28(2): 79-84.
- Berk, L.E. (2013). Child Development. Çocuk Gelişimi. 8th ed, Çeviren :Dönmez A, İmge Kitabevi, Ankara.
- Batum, P. ve Yağmurlu, B. (2007). What counts in externalizing behaviors? The contributions of emotion and behavior regulation. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, 25(4): 272-294.
- Berk, L.E. (2015). Infants And Children Prenatal Through Middle Childhood. Bebekler ve Çocuklar Doğum Öncesinden Orta Çocukluğa. 7th ed, Çeviren:Erdoğan N, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd Şti., Ankara.
- Boyd, D.R., Bee, H.L. (2014). The Growing Child. 13nd ed, Pearson, United States .
- Bredenkamp, S. (1997). NAEYC issues revised position statement on developmentally appropriate practice in early childhood programs. *Young Children*, 52(2): 34-40.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara, s.196-197.

- Calkins, S.D., Hill, A. (2006). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation. In: *Handbook of Emotion Regulation*. Eds: Gross JJ, Guilford Press, New York, p.229-248.
- Carlson, S.M., Wang, T.S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development*, 22(4) :489-510.
- Clark, L.A., Watson, D. (2008). Temperament. In: *Handbook of Personality: Theory and Research*, Eds: John P, Robins RW., Pervin LA. 3th ed, Guilford Press, New York, p.265-286.
- Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2): 317-333.
- Demirkapı, E.Ş. (2013). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojiler İle İlişkisi . M. Ü., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, (Danışman: Prof. Dr. Çiğdem Günseli Dereboy).
- Denham, S.A., Burton, R. (2003). Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers. Springer Science+Business Media, New York.
- Denollet, J., Nykliček, I., Vingerhoets, A.J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. In: *Emotion Regulation* . Eds: Denollet J., Nykliček I., Vingerhoets AJ, Springer, Boston, p.3-11.
- Dodge, K.A. (1991). Emotion and Social Information Processing. In: *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. Eds: Garber J., Dodge KA., 1th ed, Cambridge University Press, New York, p.159- 181.
- Dodge, K.A., Garber, J. (1991). Domains of Emotion Regulation. In: *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. Eds: Dodge K.A., Garber J., 1th ed, Cambridge University Press, New York, p.3-11.
- Domitrovich, C.E., Cortes, R.C., Greenberg, M.T. (2007). Improving young children's social and emotional competence: A randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2): 67-91.
- Durmuşoğlu Saltalı, N., Deniz, M.E., Çeliköz, N., Arı, R. (2009). Altı yaş çocukları için duygusal becerilerin değerlendirilmesi testinin (ACES) Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1): 403-420.

- Durmuşoğlu Saltalı, N. (2010). Duygu Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygusal Becerilerine Etkisi. S.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya, (Danışman: Doç. Dr. Mehmet Engin Deniz).
- Ecirli, H., Ogelman, G. (2015). Beş- altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 4 (13): 85-100.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1): 665-697.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4): 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Murphy, B.C. (1995). Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3): 505-517.
- Eisenberg, N., Liew, J., Pidada, S.U. (2001). The relations of parental emotional expressivity with quality of Indonesian children's social functioning. *Emotion*, 1(2): 116-136.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., Smith, C.L. (2004). Emotion-Related Regulation: Its Conceptualization, Relations to Social Functioning, and Socialization. In: *The Regulation of Emotion*, . Eds: Philippot P., Feldman R.S., 1th ed, Psychology Press, New Jersey, p.277-306.
- Eisenberg, N., Valiente, C. (2004). Elaborations on a theme: Beyond main effects in relations of parenting to children's coping and regulation. *Parenting: Science and Practice*, 4(4): 319-323.
- Ekinci Vural, D. (2006). Okul Öncesi Eğitim Programındaki Duyuşsal ve Sosyal Becerilere Yönelik Hedeflere Uygun Olarak Hazırlanan Aile Katılımlı Sosyal Beceri Eğitimi Programının Çocuklarda Sosyal Becerilerin Gelişimine Etkisi. D.E.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Işık Gürşimşek).
- Essau, C.A., LeBlanc, S.S., Ollendick, T.H. (Eds.), (2017). *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescents*. 1th ed, Oxford University Press, United Kingdom.
- Evirgen, Ş. (2002). Okul Öncesi Eğitim Çerçevesinde Okul Destekli Anne Eğitim Programının Anneler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. M.Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Müzeyyen Sevinç).

- Farrer, S., Writer, N.N.C. (2004). School-based program promotes positive behavior, reduces risk factors for drug use, other problems. *Nida Notes*, 18(6): 14-16.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization and the Development of The Self*. 1st ed, Other Press, New York.
- Fox, N.A., Calkins, S.D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27(1): 7-26.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M.M., Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1): 1-9.
- Garrett-Peters, P.T., Fox, N.A. (2007). Cross-cultural differences in children's emotional reactions to a disappointing situation. *International Journal of Behavioral Development*, 31(2): 161-169.
- Gilpin, A.T., Brown, M.M., Pierucci, J.M. (2015). Relations between fantasy orientation and emotion regulation in preschool. *Early Education and Development*, 26(7): 920-932.
- Goldsmith, H.H., Buss, A.H., Plomin, R., Rothbart, M.K., Thomas, A., Chess, S., McCall, R.B. (1987). Roundtable: What is temperament? Four approaches. *Child Development*, 505-529.
- Gottman, J.M., Katz, L.F., Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3): 243.
- Gravetter, F.J., Forzano, L.B. (2012). Research methods for the behavioral sciences. Wadsworth, clearing. *International Edition*, 13(1): 978.
- Graziano, P.A., Reavis, R.D., Keane, S.P., Calkins, S.D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1): 3-19.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3): 271.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3): 281-291.

- Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2): 348.
- Gross, J.J., Muñoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2): 151-164.
- Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In: *Handbook of Emotion Regulation*. Eds: Gross JJ, Guilford Press, New York, p.3-20.
- Gumora, G., Arsenio, W.F. (2002). Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, 40(5): 395-413.
- Hughes, J.D.C. (1998). Young children's understanding of emotions within close relationships. *Cognition & Emotion*, 12(2): 171-190.
- Hyson, M. (2003). *The Emotional Development Of Young Children: Building An Emotion-Centered Curriculum*. 2nd ed, Teachers College Press, New York and London.
- Işık, E., Turan, F. (2015). Normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenleme. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1 (24): 709-716.
- Kayhan Aktürk, Ş. (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Duygu Düzenleme Becerileri ile Akran İlişkilerinin İncelenmesi. İ.Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Hatice Ergin).
- Kılıç, B.G., Oral, N. (2006). Çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik üzerine bir gözden geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2): 76-86.
- Koçyiğit, S., Yılmaz, E., Sezer, T. (2015). 60-72 aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1): 209-218.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1): 4-41.
- Larsen, J.K., Vermulst, A.A., Geenen, R., Van Middendorp, H., English, T., Gross, J.J., Engels, R.C. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33(2): 184-200.

- Leahy, R.L., Tirsch, D., Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. 1nd ed, Guilford Press, New York.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barrett, L.F. (2008). *Handbook of Emotions*. 3rd ed . Guilford Press, New York.
- 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.
- Macklem, G.L. (2007). *Practitioner's Guide To Emotion Regulation İn School-Aged Children*. 1nd ed, Springer, Manchester.
- McLaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., Mennin, D.S., Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(9): 544-554.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S., Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2): 361-388.
- Nissen, H., Hawkins, C.J. (2010). Promoting emotional competence in the preschool classroom. *Childhood Education*, 86(4): 255-259.
- Park, J. (2003). *The Emotional Literacy Handbook: Promoting Whole-School Strategies*. David Fulton Publishers, London.
- Özcan, A. (2017). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 60-72 Aylık Çocukların Ahlakî ve Sosyal Kural Algıları Prososyal Davranışları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. G.Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Fatma Abide Güngör Aytar).
- Plomin, R., Buss, A.M. (1984). The EAS Approach to Temperament. In: *Temperament: Early Developing Personality Traits*. Eds: Plomin R., Dunn J., Lawrence Erlbaum Associates Publishers, London, p.76-80.
- Pons, F., Harris, P.L., Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2): 127-152
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A., Oberklaid, F. (2001). Longitudinal predictors of behavioural adjustment in pre-adolescent children. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(3): 297-307.

- Raikes, H.A., Robinson, J.L., Bradley, R.H., Raikes, H.H., Ayoub, C.C. (2007). Developmental trends in self-regulation among low-income toddlers. *Social Development*, 16(1): 128-149.
- Raver, C. (1997). Poor children gain social competence from sensitive interaction with parent. *Brown University Child&Adolescent Behavior Letter*, 13(7): 1-2.
- Rothbart, M.K., Ahadi, S.A., Hershey, K.L. (1994). Temperament and social behavior in childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 1982: 21-39.
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempts to monitor their expressive behavior. *Child Development*, 55(4): 1504-1513.
- Sala, M.N., Pons, F., Molina, P. (2014). Emotion regulation strategies in preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 32(4): 440-453.
- Schore, A.N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1): 23-47.
- Senemoğlu, N. (1994). Okul öncesi eğitim programı hangi yeterlikleri kazandırmalıdır?. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10: 21-30.
- Silk, J.S., Steinberg, L., Morris, A.S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6): 1869-1880.
- Southam-Gerow, M.A. (2014). Emotion Regulation In Children And Adolescents. Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme. 1th ed, Çeviren : Şahin M ve Artıran M, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd Şti., Ankara.
- Swinkels, A., Giuliano, T.A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9): 934-949.
- Şahin, G., Arı, R. (2015). Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntüleri açısından incelenmesi. *Inesjurnal Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5): 1-12
- Temiz, G., Akbaş, B. (2015). 60-66 aylık çocukların empati beceri düzeylerinin anne empati beceri düzeyi açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2): 106-112.

- 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., Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1): 163-182.
- Thompson, R.A., Happold, C.A. (2002). The roots of school readiness in social and emotional development. *A Strong Foundation for School Readiness*.1(1): 8-29.
- Thompson, R.A., Meyer, S. (2007). The Socialization of Emotion Regulation in The Family. In: *Handbook of Emotion Regulation*. Eds: Gross JJ, Guilford Press, New York, p.249-268.
- Ulutaş, İ. (2005). Anasınıfına Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Duygusal Zekalarına Duygusal Zeka Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi. G.Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Esra Ömeroğlu).
- Underwood, M.K. (1997). Top ten pressing questions about the development of emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1): 127-146.
- Unutkan, Ö.P. (1998). 5-6 Yaş Grubu Aile Katılımlı Sosyalleşme Programı. M.Ü., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Rengin Zembat).
- Vingerhoets, A.J., Van Heck, G.L. (1990). Gender, coping and psychosomatic symptoms. *Psychological Medicine*, 20(1): 125-135.
- Weikart, D.P. (1998). Changing early childhood development through educational intervention. *Preventive Medicine*, 27(2): 233-237.
- Yağmurlu, B., Altan, O. (2010). Maternal socialization and child temperament as predictors of emotion regulation in Turkish preschoolers. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 19(3): 275-296.
- Yağmurlu, B., Sanson, A., Köymen, S.B. (2005). Ebeveynlerin ve çocuk mizacının olumlu sosyal davranış gelişimine etkileri: Zihin kuramının belirleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55): 1.
- Yaylacı, G. (2008). Duygusal Zekâ. Hayat Yayınları, İstanbul, s.39.

Yurtsever, S.S., Sütçü, S.T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80): 20-43.

Zeman, J., Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3): 957-973.



8. EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER

Çocuğun Adı-Soyadı:

Yaşı (ay olarak) :

Cinsiyeti:

Doğum Sırası: () 1. Çocuk () 2. Çocuk () 3. Çocuk () 4. Çocuk

Kardeş Sayısı:

() Tek Çocuk () 1 Kardeş () 2 Kardeş () 3 ve daha fazla kardeş

1- Formu dolduran kişinin çocuğa yakınlığı: () Anne () Baba

2- Annenin yaşı:

() 20-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41 ve üzeri

3- Babanın yaşı

() 20-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41 ve üzeri

4- Annenin öğrenim durumu :

() Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ve Dengi
() Meslek Yüksekokulu () Üniversite () Yüksek Lisans / Doktora

5-Babanın öğrenim durumu:

() Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ve Dengi
() Meslek Yüksekokulu () Üniversite () Yüksek Lisans / Doktora

6- Anne çalışıyor mu? () Evet () Hayır

Çalışıyor ise anne mesleği.....

7- Baba çalışıyor mu? () Evet () Hayır

Çalışıyor ise baba mesleği.....

9- Ailenin toplam aylık geliri

() Asgari Ücret () 1500-2000 () 2001- 4000 () 4001 ve üstü

EK 2. Duygu Düzenleme Becerileri  leği ( rnek Maddeler)

Aşağıdaki listede bir çocuğun duygusal durumu ile ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Verilen numaralandırma sistemini kullanarak, aşağıdaki davranışları çocuğunuzda ne sıklıkla g zlemlediğinizi lütfen işaretleyiniz:

Bu davranışı:

- (1) HİÇBİR ZAMAN / NADİREN
- (2) BAZEN
- (3) SIK SIK
- (4) NERDEYSE HER ZAMAN gözlemliyorum.

	HİÇBİR ZAMAN /NADİREN	BAZEN	SIK SIK	NERDEYSE HER ZAMAN
1. Neşeli bir çocuktur.	1	2	3	4
2. Duygu hali çok değişkendir (ocuğun duygu durumunu tahmin etmek zordur çünkü neşeli ve mutluyken kolayca �zg�nleşebilir).	1	2	3	4
3. Yetişkinlerin arkadaşça ya da sıradan (nötr) yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
4. Bir faaliyetten diğerine kolayca geçer; kızıp sinirlenmez, endişelenmez (kaygılanmaz), sıkıntı duymaz veya aşırı derecede heyecanlanmaz.	1	2	3	4
5. �z�nt�s�n� veya sıkıntısını kolayca atlatabilir (�rneğin, canını sıkan bir olay sonrasında uzun süre surat asmaz, endişeli veya �zg�n durmaz).	1	2	3	4
6. Kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayıp sinirlenir (huysuzlaşır, öfkelenir).	1	2	3	4
7. Yaşıtlarının arkadaşça ya da sıradan (nötr) yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
8. Öfke patlamalarına, huysuzluk nöbetlerine eğilimlidir.	1	2	3	4
9. Hoşuna giden bir Őeye ulaşmak için bekleyebilir. (�rneğin, Őeker almak için sırasını beklemesi gerektiğinde keyfi kaçmaz veya heyecanını kontrol edebilir).	1	2	3	4

	HİÇBİR ZAMAN /NADİREN	BAZEN	SIK SIK	NERDEYSE HER ZAMAN
10. Başkalarının sıkıntı hissetmesinden keyif duyar (örneğin, biri incindiğinde veya ceza aldığında güler; başkalarıyla alay etmekten zevk alır).	1	2	3	4
11. Heyecanını kontrol edebilir (örneğin, çok hareketli oyunlarda kontrolünü kaybetmez veya uygun olmayan ortamlarda aşırı derecede heyecanlanmaz).	1	2	3	4
12. Mızırmaz ve yetişkinlerin eteğinin dibinden ayrılmaz.	1	2	3	4
13. Ortalığı karıştırarak çevresine zarar verebilecek enerji patlamaları ve taşkınlıklara eğilimlidir.	1	2	3	4
14. Yetişkinlerin sınır koymalarına sinirlenir.	1	2	3	4
15. Üzüldüğünü, kızıp öfkelenildiğini, veya korktuğunu söyleyebilir.	1	2	3	4
16. Üzgün veya halsiz görünür.	1	2	3	4
17. Oyuna başkalarını katmaya çalışırken aşırı enerjik ve hareketlidir.	1	2	3	4
18. Yüzü ifadesizdir; yüz ifadesinden duyguları anlaşılabilir.	1	2	3	4
19. Yaştlarının arkadaşıca ya da sıradan (nötr) yaklaşımlarına olumsuz karşılık verir (örneğin, kızgın bir ses tonuyla konuşabilir ya da ürkek davranabilir).	1	2	3	4
20. Düşünmeden, ani tepkiler verir.	1	2	3	4
21. Kendini başkalarının yerine koyarak onların duygularını anlar; başkaları üzgün ya da sıkıntılı olduğunda onlara ilgi gösterir.	1	2	3	4
22. Başkalarını rahatsız edecek veya etrafa zarar verebilecek kadar aşırı enerjik, hareketli davranır.	1	2	3	4
23. Yaştları ona saldırgan davranır ya da zorla işine karıştırsa, bu durumlarda hissedebileceği olumsuz duygularını (kızgınlık, korku, öfke, sıkıntı) uygun bir şekilde gösterir.	1	2	3	4
24. Oyuna başkalarını katmaya çalışırken olumsuz duygular gösterir (örneğin, aşırı heyecan, kızgınlık, üzüntü).	1	2	3	4

EK 3. Ölçek Kullanım İzni

Duygu Düzenleme Ölçeği



Müge Ekerim <mekerim14@ku.edu.tr>

10.01.2017 (Sal) 22:02

Kime: rabiaugur@hotmail.com

Bilgi: [Bilge Yağmurlu](#) (bsekcuk@ku.edu.tr) ↗

↩ Yanıtla | v



Duygu Düzenleme Ölçe...
54 KB



Orta, Corapçı, Yağmurlu...
207 KB



yağmurlu & altan 2010...
167 KB



24. Batum Yağmurlu CP ...
2 MB

4 ekin (2 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive - Kişisel konumuna kaydet

Merhaba Rabia Hanım,

Ekte Duygu Düzenleme Ölçeği'ni, ölçeğin puanlama bilgilerini ve kullandığı makaleleri bulabilirsiniz.

Ölçeği aşağıdaki gibi referans verebilirsiniz:

Batum, P., & Yağmurlu, B. (2007). What counts in externalizing behaviors? The contributions of emotion and behavior regulation. *Current Psychology*, 25, 272-294.
doi: 10.1007/BF02915236

İyi çalışmalar dilerim,

--
Müge Ekerim
PhD Student in Developmental Psychology
Research and Teaching Assistant

Koç University
Sarıyer 34450 İstanbul / TURKEY

EK 4. Etik Kurul İzni

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	“Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katımlı Eğitim Programının Etkinliğinin İncelenmesi”			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd. Doç. Dr. Özlem GÖZÜN KAHRAMAN			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Çocuk Gelişimi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Karabük Üniversitesi			
	DESTEKLEYİCİ				
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>	
Karar Bilgileri	Karar No: 6/5	Tarih: 05.07.2017		
	Yukarıda bilgileri verilen Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oybirliği” ile karar verilmiştir.			

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL	Anatomi	Karabük Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Seyit Ali KAYIŞ	Tıp Bilişimi ve Biyoistatistik	Karabük Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Didem SUNAY	Aile Hekimi	Karabük Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Mehmet KARA	Tıbbi Biyokimya	Karabük Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Yusuf ERSAN	Histoloji ve Embriyoloji	Karabük Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Gülhan ÜNAL KOCAMAN	Periodontoloji	Karabük Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Nazan KARAHAN	Ebelik	Karabük Üniversitesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Avukat Hüseyin ŞAHİN	Avukat	Karabük Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunmadı



T.C.
KARABÜK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 44653020-20-E.2772755
Konu :Rabia ULUSOY' un
Araştırma Çalışması

09/02/2018

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Karabük Üniversitesi Rektörlüğünün 30.01.2018 tarihli ve 2097479 sayılı yazısı.
b) 07.02.2018 tarihli Komisyon Kararı

Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd.Doç. Dr. Özlem GÖZÜN KAHRAMAN' ın danışmanlığında Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi 2016528303005 numaralı Rabia ULUSOY'un "**Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katımlı Eğitim Programının Etkinliğinin İncelenmesi**" konulu araştırma çalışmasını İlimiz Merkez, Beşbinevler Anaokulunda yapmak isteği Karabük Üniversitesi Rektörlüğünün ilgi (a) yazısı ile bildirilmiştir.

İlgi (b) komisyon kararı ile uygun görülen araştırma çalışmasının, okul müdürlüğünün sorumluluğunda eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak kaydıyla gönüllülük esasına göre uygulanması, uygulamalarda sadece mühürlü anket sorularının kullanılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ali KÖSE
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1- Talep Yazısı (81 sayfa)
- 2- Komisyon Kararı (1 sayfa)

OLUR
09/02/2018
Abdulhalim CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres: Ergenekon mah. Atatürk Blv.No:6/A.Kat:3.4.5-KARABÜK
Telefon No: (0 370) 412 22 80 Fax No: (0 370) 424 23 33
e-Posta:İstatistik78@meb.gov.tr İnternet Adresi:

Bilgi için:Nuray BUDUR
Unvan :Memur
Telefon No: (0 370) 412 22 80-5132


Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6127-cb44-33d0-8a3e-e651 kodu ile teyit edilebilir.

KOMİSYON KARARI

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim üyesi Yrd.Doç .Dr. ÖZLEM GÖZÜN KAHRAMAN 'ın danışmanlığında Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü Yüksek Lisans programı öğrencisi 2016528303005 numaralı Rabia ULUSOY 'Okul Öncesi Dönem çocuklarında duygu düzenleme becerilerine yönelik hazırlanan Aile Katılımlı Eğitim Programının etkinliğinin incelenmesi' konulu tez çalışmasının Müdürlüğümüze bağlı Beşbinevler Anaokulunda uygulanmasında herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

İş bu komisyon kararı tarafımızca verilmiş olup imza altına alınmıştır.06.02.2018


Nurcan TARIMCI
Komisyon Başkanı


Ayşe Ebru TEKELİOĞLU
Üye


Sevim GÜRLEYİK
Üye

EK 6. Eğitim Programı Örnekleri

5. Hafta 2. Oturum (Öfke)

Etkinliğin Adı : Barış İçinde Yaşa Resmet

Etkinlik Türü: Drama +Sanat (Bütünleştirilmiş Büyük Grup) Etkinliği

Kazanım Göstergeler

Kazanım 3: Kendini yaratıcı yollarla ifade eder.

Duygu, düşünce ve hayallerini özgün yollarla ifade eder.

SDA. Kazanım : Bir olay ya da durumla ilgili olarak kendi duygularını açıklar.

Göstergeleri:

Kendi duygusal ifadelerini fark eder.

Kendi duygularını söyler.

Kendi duygularının nedenlerini söyler.

Kendi duygularının sonuçlarını söyler.

SDA. Kazanım 5: Bir olay ya da durumla ilgili olumlu-olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir.

Göstergeleri:

Olumlu- olumsuz duygularını olumlu sözel ifadeler kullanarak açıklar.

Olumsuz duygularını olumlu davranışlarla gösterir.

Karşısındakinin kişinin ne hissettiğini açıklar.

Başkalarının hislerini incittiğinde özür diler.

Eğitim Araç Gereçleri:Vivaldi' nin “Dört Mevsim” adlı klasik müzik eserinin “Bahar” bölümü

Öğretim Süreci:

Etkinlik sonrasında uygulayıcı çocuklardan yere uzanmasını ya da gözleri kapalı olarak oturmasını ister. Ugulayıcı nokta ve virgüllerde durarak sakin bir ses tonu ile yönergeleri okur.

“ Bugün hayal gücünüzü kullanarak zihninizde, barış içinde bir dünya görüntüsü canlandırabilirsiniz. Bedeninizi rahat bırakın ve hareket ettirmeyin... Güzel bir bahçe hayal edin. İçinde ağaçlar ve çiçekler olsun... Çok güzel bir bahçe... Çimenler

yumuşacak, şarkı söyleyen kuşları işitebiliyorsunuz... Kuşların yavaşça gökyüzüne uçtuklarını seyrediyorsunuz... Burada güven ve huzur içinde olduğunuzu hissediyorsunuz... Yakında küçük bir havuz var,içinde altın sarısı renginde bir balık yavaş yavaş yüzüyor... Havuzun yanından geçerken sizin yaşınızda iki çocuğun size doğru geldiğini görüyorsunuz... Size el sallayarak “Merhaba” diyorlar...Sizi oyuna çağırıyorlar... Onlarla oyun oynadığınızı görüyorsunuz... Hangi oyunu oynuyorsunuz? Bir süre oynuyorsunuz ve çocuklarla konuşuyorsunuz... Yakınıınızda oyun oynayan başka çocuklar da görüyorsunuz. Herkes mutlu. Burada kimse kavga etmiyor... Arkadaşlarınızla güzel vakit geçirmeye devam ediyorsunuz... Ayrılma vakti geldiğinde hepiniz birbirinize “Hoşçakal” diyorsunuz... Sonra hayalinizde sınıfınıza geri dönüyorsunuz...(Önder,2003)

Çocuklara gözlerini açması söylendikten sonra aşağıdaki sorular yöneltilir ve çocukların görüşleri alınır.

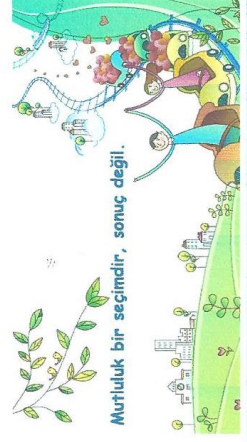
- Zihninizde canlandırdığınız barış içindeki dünya nasıldı,orada neler vardı?
- Barış ve huzur getirici davranış ve sözler nelerdir?
- Dinlediğiniz ve zihninizde canlandırdığınız barış içindeki dünya sizde hangi duyguları uyandırdı?
- Barışde dünyayı hayal ederken bedeninizde değişiklikler oldu mu? (yüz ifadeleri, nefes alıp verişler,kasların gevşemesi)
- Olumlu güzel şeyler düşünme öfke duygusu üzerindeki etkisi ne sizce nedir?

Etkinlik sonrasında çocuklardan barış içindeki dünya ile ilgili zihinlerinde canlanan görüntülerin resimlerini yapıp boyamaları istenir. Bu sırada rahatlatıcı ve huzur verici bir müzik de çocuklara dinletilir. (Vivaldi’ nin “Dört Mevsim” adlı klasik müzik eserinin “Bahar” bölümü gibi)

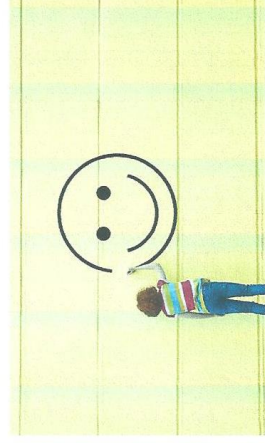
Etkinlik sonrasında çocukların yaptıkları resimleri arkadaşlarına anlatmaları istenir. Müzik dinleyerek resim yapmanın onlarda hangi duyguları uyandırdığı tartışılır.

EK 7. Ailelere Gönderilen Bülten Örneği

- Bizi neler mutlu eder? üzerine düşündük, mutluluklarımızı paylaştık.
- İyilik meleği olduk ve sınıf arkadaşlarımıza iyilik yaparak mutlu olduk.
- İhtifat topu oyununu oynadık. Güzel sözlerin bizi ve başkalarını mutlu ettiğini öğrendik
- Kuşlar için yemlik yaptık. Çevremizdeki canlıların mutluluğunun bizi mutlu edeceğini fark ettik
- Toprağa dokunmanın, temiz havanın, çevremizdeki güzelliklerin bizi mutlu ettiğini toprağa çiçek dikerek pekiştirdik
- İhtiyaç sahibi çocuklar için mutluluk kutusu hazırladık. Yardım etmenin, paylaşmanın, başkalarını mutlu etmenin mutlu ettiğini vurguladık.
- Anladık ki mutluluk bulaşıcıymış ve paylaştıkça çoğalmış .

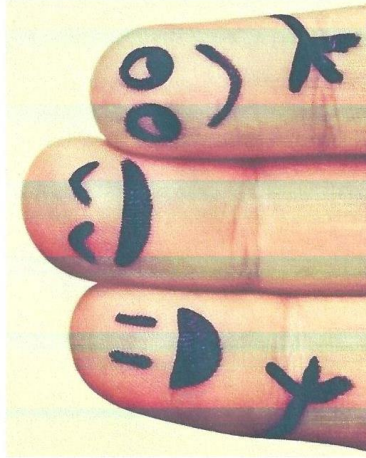


Neler Öğrendik ?



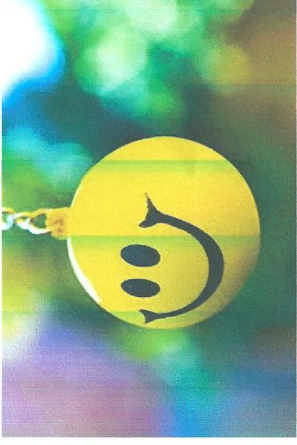
*Fark etmek,
İyilik yapmak, bir kalbe dokunmak,
Paylaşmak, yardımlaşmak,
Güzel müzik, güzel koku,
Güzel sözcükler duymak, iltifat etmek
Ailemize sarılmak,
Gülümsemek,
Toprağa dokunmak,*

Mutluluk verir.



ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- **Yuvarlak Masa Etkinliği**
Aile bireyleri sakin, sessiz bir ortamda bir masanın etrafında geçerler. Herkes sırayla ailedeki bireyleri bu hafta en çok neyin mutlu ettiğini tahmin etmeye çalışır. Etkinlik haftada bir tekrarlanır (Örneğin çocuklar ve baba, evin annesini neyin mutlu ettiğini düşünüp, tahminlerini sıra ile paylaşırlar. Anne en son kendini mutlu eden şeyleri açıklar. Etkinlik tüm aile bireyleri için sıra ile uygulanır).
- **Bugünkü Mutluluklarım**
Gece yatmadan "Bu gün seni en çok ne mutlu etti?" sorusu çocuğa sorulur, mutluluğunu paylaşması istenir. Böylelikle çocuk yaşadığı olumlu durumlara, mutluluklara odaklanacak ve huzur içinde uykuya dalacaktır. Ayrıca mutluluk paylaştıkça çoğalacak, çocuğunuzun tebessümüne size de bulaşacaktır.



MUTLULUK



Ebeveynlerin en çok istediği şey çocuklarının her daim mutlu olmasıdır.

Çocuğunuzun mutlu olması için

Önce siz mutlu olmalısınız.

Doğru duydunuz!

Çocuğunuzun mutlu etmek istiyorsanız önce sizin mutlu olmanız gerekiyor.

Yapılan araştırmalarda, ebeveyn mutluluğunun çocuk mutluluğunu yüksek oranda etkilediği tespit edilmiştir.

9. ÖZGEÇMİŞ

Rabia UĞUR ULUSOY 1984 yılında Karabük doğumludur. İlk ,Orta ve Lise öğrenimini Karabük'te tamamladı. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Okul öncesi öğretmenliğinden mezun oldu. 2008-2009 yılında Karabük Özel Enis Kreş ve Gündüz Bakımevinde Sorumlu Müdür olarak görev yaptı. 2009-2015 yılları arasında Karabük Eflani Şehit Ali Şen Korkut Ortaokulunda okul öncesi öğretmeni olarak görev yaptı. 2015 yılından beri Karabük Beşbinevler Anaokulunda okul öncesi öğretmeni olarak görev yapmaktadır. 2016 senesinden beri Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünde Yüksek Lisans eğitimi almaktadır. Evli ve 1 çocuk annesidir.

ADRES BİLGİLERİ

Adres: Emek Mah. Firuze Sok. Hilal Sit. F-2 Kat:1 Safranbolu/ KARABÜK

e-posta :rabiaugur@hotmail.com