



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEMESİNİN, ANNENİN  
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ İLE ÇOCUĞUN  
DAVRANIŞ PROBLEMLERİ ARASINDAKİ ARACI ETKİSİ**

ŞÜKRAN BUSE YILDIRIM

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr.Gökçen DUYMAZ

İstanbul-2022



T.C.

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEMESİNİN, ANNENİN  
DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ İLE ÇOCUĞUN  
DAVRANIŞ PROBLEMLERİ ARASINDAKİ ARACI ETKİSİ**

ŞÜKRAN BUSE YILDIRIM

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr.Gökçen DUYMAZ

İstanbul-2022

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar tüm safhalarında etik dışı olabilecek bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynakçaya aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

ŞÜKRAN BUSE YILDIRIM

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin ve tez çalışma sürecimde beni cesaretlendiren, bilgi birikimiyle yol gösteren ve olumlu tavrıyla her bağlamda destek sağlayan saygıdeğer danışman hocam Dr. Gökçen DUYMAZ'a sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yapabileceklerim için bana inanan, attığım her adımda ve aldığım her kararda beni destekleyen, sevgilerini her daim hissettiğim sevgili annem Sevtap ATAKAN ve sevgili babam Melih ATAKAN'a şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Kaybolduğumda yoluma ışık tutan, vazgeçişlerimde yeniden başlama cesareti veren, incindiğimde güçlendiren ve sevgisiyle yeşerten en büyük destekçim, hayattaki eşlikçim Şahin YILDIRIM'a içtenlikle teşekkür ediyorum.

Tez aşamamın başından sonuna, önce içimde sonrasında da kucağında, gülen gözleriyle ve eşsiz sevgisiyle büyüleyen canım kızım Selin YILDIRIM'a çok teşekkür ederim.

Ve son olarak; çalışmama katılan tüm annelere çok teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİL VE TABLOLAR.....	vi
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
GİRİŞ.....	1

### Birinci Bölüm

#### 1. Kavramlar

1.1.Duygu Kavramı.....	3
1.2. Duygu Düzenleme Kavramı.....	5
1.2.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme .....	8
1.2.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Boyutu .....	12
1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	18
1.3. Yaşantısal Kaçınma.....	22
1.4. Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Davranış Problemleri .....	25
1.5. Tezin Amacı.....	29

### İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM.....	32
2.1.Örnekleme. ....	32
2.2. Veri Toplama Araçları.....	32
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu. ....	33
2.2.2. Duygu Ayarlama Ölçeği.....	33

2.2.3. Yenilenmiş Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form.....	34
2.2.4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 .....	34
2.2.5. Duygu Düzenleme Ölçeği.....	36
2.3. Uygulama.....	37
2.4. Verilerin Çözümlemesi.....	37

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>42</b>
3.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular.....	43
3.2. Duygu Ayarlama Ölçeği.....	50
3.3. CEDÖ-27.....	51
3.4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30.....	52
3.5. Duygu Düzenleme Ölçeği.....	47
3.6. Araştırma Değişkenlerinin Kişisel Veri Formundan Sağlanan Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulguların İncelenmesi.....	54
3.7. Değişkenler Arası Korelasyon.....	61
3.8.Çocuğun Duygu Düzenlemesinin, Annenin Duygu Düzenleme Becerileri ile Çocuğun Davranış Problemleri Arasındaki Aracı EtkisininYordanması.....	64
3.8.1. Aracılık Modeli.....	64

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>4. TARTIŞMA VE YORUMLAR.....</b>	<b>68</b>
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulguların Araştırma Değişkenleri Üzerinde Etkisi.....	68
4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	77
<b>5. KISITLILIKLAR VE     ÖNERİLER.....</b>	<b>83</b>
<b>6. KAYNAKÇA.....</b>	<b>82</b>
<b>7. EKLER.....</b>	<b>113</b>

## ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma değişkenleri arasında varsayılan aracılık ilişkisi.....	40
Şekil 2. Process Eklentisi Model 4.....	65
Tablo 1. Birincil bakım verenlerin davranışları sonucu oluşan bağlanma örüntülerinin çocuk üzerinde etkileri.....	15
Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bulgular.....	44
Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Bulgular.....	45
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular.....	45
Tablo 5. Katılımcıların Çalışma Durumlarına İlişkin Bulgular.....	46
Tablo 6. Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirlerine İlişkin Bulgular.....	46
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Çocuk Sayısına İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Çocukların Yaşlarına İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Çocukların Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular.....	48
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Annenin Eşinden Destek Alıp Almadığına İlişkin Bulgular.....	48
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Annelerin Destek Kaynakları.....	49
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Aldıklarını Hissettikleri Destek Sıklığına İlişkin Bulgular.....	49
Tablo 13. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Betimsel Değerler .....	53
Tablo 14. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Annenin Medeni Durumu Açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile karşılaştırılması.....	55
Tablo 15. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Eğitim Durumu Açısından Gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	56
Tablo 16. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Annenin Çalışma Durumu Açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	58
Tablo 17. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Gelir Düzeyi Açısından Farklı Gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	59



Tablo 18. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Çocuğun Cinsiyeti Açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....61

Tablo 19. Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arasında Hesaplanan Korelasyon Katsayıları.....62

Tablo 20. Ölçeklerden Alınan Puanların Ortalamasına İlişkin Aracılık Modeli Bulguları.....66



## ÖZET

Bu çalışmada, çocuğun duygu düzenlemesinin, annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemleri arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 6-10 yaş grubu çocukları olan, 25-50 yaş aralığındaki anneler oluşturmaktadır. Çalışma bağlamında 692 katılımcıya ulaşılmış, buna karşılık yalnızca 270 katılımcı veri setini tamamladığı ve çalışma kriterlerini karşıladığından araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan *Açıklanmış Onam Formu*, *Kişisel Bilgi Formu*, *Duygu Ayarlama Ölçeği* (Kapçı ve ark., 2009), *Yenilenmiş Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form* (Kaner ve ark., 2013), *Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30* (Kaya ve ark., 2018) ve *Duygu Düzenleme Ölçeği'nin* (Aka ve Gençöz, 2014) kullanıldığı çalışmada elde edilen bulgular IBM SPSS programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, pearson korelasyon analizi ve SPSS programı process eklentisi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, annenin kaçınma davranışı ile çocuğun davranış problemleri arasında çocuğun duygu düzenlemesinin tam aracı rolünü doğrular niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** Davranış Problemleri, Duygu, Duygu Düzenleme, Kişilerarası Duygu Düzenleme

## ABSTRACT

In this study, the mediating role of child's emotion regulation between mother's emotion regulation and child's behavioral problems was investigated. The sample group of the study consists of mothers between the ages of 25-50 and children between the ages of 6-10. In the context of the study, 692 participants were reached, whereas only 270 participants were included in the study as they completed the data set and met the study criteria. *Announced Consent Form*, *Personal Information Form* prepared by the researcher as data collection tools, *Emotion Adjustment Scale* (Kapçı et al, 2009), *Revised Conners Parent Rating Scale-Short Form* (Kaner et al., 2013), *Multidimensional Experiential Avoidance Scale-30* (Kaya et al. et al., 2018) and *Emotion Regulation Scale* (Aka & Gençöz, 2014) were used and the findings obtained in the study were analyzed with the IBM SPSS program. Independent groups t-test, ANOVA, pearson correlation analysis, hierarchical regression analysis and SPSS program process plugin were used in the analysis of the data. The findings confirm the full mediator role of the child's emotion regulation between the mother's avoidance behavior and the child's behavioral problems.

**Keywords:** Behavioral Problems, Emotion, Emotion Regulation, , Interpersonal Emotion Regulation

## GİRİŞ

Duygular, duygu deneyimleri, duygusal farkındalık ve duyguların uyumlu ifade edilmesinin, bireylerin kişiler arası ilişkileri ve sosyal fonksiyonları üzerindeki önemleri yadsınmamakta ve çok sayıda araştırma ile de ortaya koyulmuş bulunmaktadır (Dökmen, 2000). Bireylerin kendi duyguları ve çevresindeki bireylerin duygularına ilişkin farkındalığı ile bu duyguları anlamlandırabilme yetisi, psikolojik ve sosyal iyi oluşun önemli bileşenlerini oluşturmaktadır. Bireyler, yaşamlarının her anında amaçlarını duygularını ifade edebilme yetileri ile gerçekleştirebilmektedir (Mayer ve ark., 2001).

Olumlu veya olumsuz, yapıcı veya yıkıcı olabilen duygular, duygu düzenleme yolu ile hedefe ulaşılabilir şekilde düzenlenmekte, olumsuz duyguların yıkıcı yönleri sınırlanabilmekte, olumlu duyguların ise işlevselliği arttırılabilmektedir (Oliver ve Gross, 2004). Bu bağlamda bir amaca ulaşmada bireyin duygusal ifadelerini makul düzeyde denetleyebilmesi, değerlendirebilmesi ve değiştirip uyumlayabilmesi önem taşımaktadır. Şahin Demirkapı (2013) ve Gross (1999), duygu düzenleme becerilerini, başlangıçta olumsuz duyguların kontrol edilmesi ve değiştirilmesi olarak tanımlamış olsa da, sonrasında kapsamını genişleterek içine olumlu duygu düzenlemesini de eklemiştir. Duyguları düzenlemenin hem negatif hem de pozitif duygular için geçerli olduğu, duygu düzenlemenin negatif duyguların azalmasında (Eisenberg ve ark., 1989), başarılı kişiler arası ilişkiler geliştirilmesinde (Manstead, 1991) ve yaşam doyumunun artmasında (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003) etkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Bireylerin sosyal, fizyolojik ve psikolojik iyi oluşları, yaşam kaliteleri üzerinde böylesi önemli bir rol oynamakta olan duygu düzenleme becerilerinin nasıl geliştiği, bu beceriler üzerinde hangi unsurların önemli rol oynadığı pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Araştırmalar duygu düzenleme becerilerinin bebeklik ve erken çocukluk döneminde kazanılmaya başladığını, bu bağlamda bakım verenin, özellikle de annenin belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar yaşamlarının başından itibaren bakım verenlerin tutumları sayesinde duygularını düzenleme becerilerini olumlu yönde geliştiren çocukların, olumsuz duyguları ile başa çıkma konusunda daha başarılı olduklarını göstermektedir (Macklem, 2007). nemli belirleyiciler ve duygu düzenleme kılavuzları olarak bakım verenler, bireyin deneyimlediği duyguları tanımak, yaşam boyu kişinin davranışlarını yönetmesini, anlamlandırmasını ve durumlar karşısında uygun tepkiler ortaya koymasına yardımcı olmaktadır.

Kendi duygularını düzenlemede etkin yolları kullanabilen bakım verenlerin, çocuklarının da duygularını fark ederek, anlayarak onların duygularını ifade etmelerini ve çocuklarının güçlü duyguları ile baş etmeleri konusunda kılavuzluk yapabilecekleri belirtilmektedir (Gotmann ve ark., 1996). Bu bağlamda, ebeveynlerin kendi duygu düzenleme becerileri ve bununla ilişkili olan psikolojik açıdan iyi oluş hallerinin önemli olduğu belirtilmektedir. Bu karşılıklı etkileşimin gözardı edildiği hallerde duygu düzenleme becerileri gelişmemiş çocukların, davranış problemlerine karşı kırılgan olabilecekleri, yaşam boyu psikopatolojik zorluklarla karşılaşabilecekleri dşnlmektedir (Gotmann ve ark., 1996).

Bu araştırmanın amacı, anne-çocuk arasındaki etkileşim ekseninde annenin duygu düzenleme becerilerinin çocuğun duygu düzenleme becerileri kazanımı üzerindeki etkisine odaklanmak, bunun sonucu olarak annenin duygu düzenlemesinin çocuğun davranış problemleri üzerindeki etkisini araştırmak olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda duygu düzenlemenin kişilerarası boyutuna odaklanılarak çocuğun duygu düzenleme becerilerinin annenin duygu düzenleme becerileri doğrultusunda oluşumu ve gelişimi incelenecektir. Duygu düzenleme becerilerindeki eksikliğin davranış problemlerine neden olduğu göz önünde bulundurularak, çocuğun davranış problemleri üzerinde annenin duygu düzenleme becerilerinin etkisi ve bu ilişki içerisinde çocuğun duygu düzenlemesinin aracı rolünün ortaya koyulması hedeflenmiştir.

## **Birinci Bölüm**

### **1. KAVRAMLAR**

#### **1.1.Duygu Kavramı**

Duygu kavramının, her disiplinin kendi hedef ve çalışma alanına göre çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Genel bir tanım olarak Türk Dil Kurumu duygu kavramını “kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” olarak tanımlamıştır. Oxford İngilizce sözlüğünde ise duygu kavramının “kişinin koşullarından, ruh halinden veya başkalarıyla ilişkilerinden kaynaklanan güçlü bir his” olarak tanımlandığı görülmektedir.

Goleman duyguyu öncelikle “bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, hareketler eğilimi” olarak tanımlamış, bu hisse özgü düşüncelere, psikolojik ve biyolojik hallere de tanımında yer vermiştir (Goleman, 1996). Literatür araştırıldığında kimi araştırmacıların duygular arasında asal duygular ve asal duygulardan meydana gelen karışım duygular ayrımının mevcudiyetini savunduğu görülmektedir. Bu ayrıma ilişkin tartışmalar, duygu karışımlarını meydana getiren asal duyguların var olup olmadığı araştırmaları hala sürmektedir. Buna rağmen Goleman (1996), kuramcıların duyguları öfke, utanç, üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme olarak ana kümelere ayırdığını belirtmişse de yine de bu tanımlamanın bütün duyguları açıklamakta yetersiz kaldığı belirtilmelidir.

Yavuzer (2017), duyguyu heyecan ifadeleri olarak adlandırmıştır. Bu tanımlamaya göre sevinç, sevgi, öfke gibi kavramlar birer heyecan ifadesinden ibaret olup, bireyden bireye değişebilen genel düzeydeki uyarımlar olarak tanımlanmaktadır. Bu uyarımlar fiziksel olarak veya başkaları tarafından da gözlemlenebilecek davranış ifadelerini içermektedirler (Yavuzer, 2017).

Duygu veya duygulara ilişkin tanımlamaların yetersiz kalmasının sebebi, esasen kavramın açıklanmasının değil, bir sürecin açıklanmasının gerekliliğidir. Duygu kavramının oldukça karmaşık bir sürece işaret ettiği belirtilmelidir. Bu sebeple duygu tanımına yönelik uzlaşmazlığın çözümü amacıyla yürütülmüş olan çalışmada da söz konusu kavrama ilişkin 92 farklı tanımın ortaya koyulduğunu belirtmiştir (Kleinginna, 1981).

Bu bağlamda duygu kavramına ilişkin eksiksiz bir tanıma ulaşabilmek adına duygunun bilinçli olarak hissedilmesini ve deneyimlenmesini, beyinde ve sinir sisteminde meydana gelen süreçleri ve özellikle yüzde meydana gelen ve gözlem yoluyla anlaşılabilen ifade motiflerini dikkate almak gerektiği belirtilmektedir (Izard, 2009).

Duygu kavramı gelişimsel bağlamda ele alındığında, bireylerin davranışlarında bir değişikliğin meydana gelebilmesi için o bireyin davranışlarının altında yatan duygulara ilişkin öz farkındalık önem kazanmaktadır. Güncel araştırmalar insan davranışlarının temelinde yatan bilinçli veya bilinç dışı duyguların var olduğunu ortaya koymakta, bu duyguların bastırılmaksızın ve uygun şekilde ifade edilmelerinin psikolojik iyilik hali ve çevreye uyum açısından hayati olduğunu ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla olumlu veya olumsuz fark etmeksizin duygularını uygun şekilde ifade etme güçlüğü yaşayan bireylerin pek çok psikolojik ve biyolojik sorunla karşılaşma olasılığı yüksek olarak görülmektedir (Yavuzer, 2000). Bireylerin duygu deneyimleri altında davranışlarının nasıl şekillendiği, halihazırda güncelliğini koruyan bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır (Cicarelli ve White, 2016).

## **1.2.Duygu Düzenleme Kavramı**

Duygu düzenlemeyi temel olarak bir duygusal uyarıcı ile karşı karşıya kalan bireyin içinde bulunduğu ortam ile uyumlu bir şekilde kendi duygusal durumunu düzenleyebilme becerisi olarak özetlemek mümkündür. Birey, duygu deneyimleri esnasında problem çözmeye veya uyum sağlamaya dayalı bir strateji, bir duygu



düzenleme stratejisi kullanmaktadır. Uyarlanabilir duygu düzenleme kavramı, mevcut öfkenin kontrol edilmesi, duygu deneyiminin doğru bir şekilde ifade edilebilmesi, heyecanın kontrol altına alınabilmesi ve başka bireylerle sosyal etkileşime girilebilmesi gibi becerilerle açıklanabilmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme becerisinin kişilerarası ilişkiler ve bireyin kişisel gelişimi bakımından oldukça önemli olduğu unutulmamalıdır (Eisenberg ve Spinrad, 2004).

Duygu düzenleme kavramından söz ederken yalnızca olumsuz duyguların kontrol altına alınması ve ifade edilebilmesi becerisi değil, aynı zamanda olumlu duyguların da yönetimi akla gelmelidir. Bilinçli, bilinçsiz, kontrollü, kontrolsüz, amaçlı, amaçsız ortaya çıkan davranışları, beceri ve stratejileri kapsayan duygu düzenleme, karşılaşılan duyguyla başa çıkma yollarının tamamı olarak da tanımlanabilmektedir (Gottman ve ark., 1997; Koole, 2009).

Duygu düzenleme yalnızca bireyin içsel duygu durumunu değil, aynı zamanda duyguya eşlik eden ve duygunun ifade edilmesinin aracı olan davranışın da düzenlenmesini içermektedir. Dolayısıyla duygu düzenlemenin içsel ve dışsal süreçler bütünü olduğunu söylemek mümkündür. Biyolojik, fizyolojik, gelişimsel, sosyal, davranışsal boyutları olan karmaşık bir sürece işaret eden duygu düzenlemeyi bütün yönleriyle değerlendirmek gerekmektedir. Olumlu veya olumsuz duygular üzerinde gerçekleşebilen duygu düzenlemenin yaşa göre de değişim gösterdiği ortaya koyulmuştur. Bebeklik veya erken çocukluk döneminde bireyler duygu düzenleme stratejilerini kullanırken başkalarına, özellikle bakım verenlerine ihtiyaç duyarken, zamanla içsel etkilerin duygulara yön verdiği ve bireyin kendi çabası ile duygu

düzenleme stratejilerini tamamlamaya başladığı görülmektedir (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011).

Duygu düzenlemenin fizyolojik boyutu ele alındığında dışsal uyarıcıların önemli birer etken olduğu gözlemlenmektedir. Buna karşılık gelişimsel boyutu ile duygu düzenlemede bireylerin bakım verenlerin, ebeveynlerinin bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde, duygu yoğunluklarının düzenlenmesinde kurucu rolü olduğuna değinilmektedir. Çocuklarının yaşadıkları sorunları kendileri ile paylaşmalarını, ihtiyaçlarını rahatlıkla dile getirmelerini ve duygularını özgürce ifade edebilmelerini cesaretlendirici davranışlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarının sosyal ve duygusal gelişimlerini olumlu yönde etkiledikleri araştırmalarla ortaya koyulmuştur (Şaşmaz, 2014).

Duygu düzenleme süreci, bireylerin deneyimleri ve duyguları üzerinde hakimiyet kurabilmek adına geliştirdiği fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçler olarak tanımlanmaktadır. Gross (1998), bu süreçlerin bireylerin duygu deneyimlerini açıklamaya ve ifade etmeye hizmet eden belirleyiciler olduklarını belirtmiştir. Duygu düzenleme süreci üzerinde sosyal bağlamın etkisinin önemini vurgulayan Gross, duygu deneyimleri takip eden duygusal tepkilerin nasıl farklılaştığını açıklamak adına süreç modelini geliştirmiştir (Gross, 1998; Gross, 2001; Gross, 2002). Bu model bağlamında duygu düzenleme süreci, bireyin bir tetikleyici ile karşılaşması ile başlamaktadır (Gross, 2001). Karşılaştığı tetikleyici vasıtasıyla duyguları harekete geçen birey, söz konusu duruma uygun olarak duygu düzenleme stratejileri arasında bir seçim yapar, ve uygun olan/olanları kullanır. Gross, birey tarafından seçilen bu stratejileri kullanılma zamanına göre ikiye ayırmaktadır. Bunlar, duygulara ilişkin

tepkilerin ortaya çıkmasından veya tepkilerin değiştirilmesinden önce kullanılan öncül odaklı stratejiler ile duygu deneyimi esnasında veya tepkiler ortaya çıktıktan sonra kullanılan sonuç odaklı stratejilerdir (Gross, 2001).

Gross'un süreç modeli bağlamında ele aldığı bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak karşımıza çıkmakta ve bu model bağlamında öncül odaklı stratejilerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda bilişsel yeniden değerlendirme, bir duygu deneyiminin tetikleyicisinin, tetiklediği duyguyu/ bu duygunun etkisini veya şiddetini değiştirecek şekilde bilişsel olarak yeniden yapılandırılmasıdır. Yine Gross'un süreç modeli bağlamında sonuç odaklı stratejilerden biri olarak ele aldığı bastırma ise mevcut duygu ifade edici durumları engellemek olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2001).

### **1.2.1. Kişilerarası Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme kavramı en temel haliyle karşımıza rahatsızlık verici durumlarla başa çıkma, bağlanma kuramları ve duygu kavramları ile açıklanıyor olsa da birçok farklı boyutu içermekte ve çok yönlü biçimde ele alınmayı gerektirmektedir (Koole, 2009). Duygu düzenleme kavramı altında birçok farklı unsuru barındırmakta olup en basit tanımlamasıyla bireylerin duygularına ilişkin denetimlerini yönetmek için başvurdukları stratejiler ile bu stratejilerin kullanımına ilişkin beceriler olarak anlatılmaktadır (John ve Gross, 2004).

Bireylerin başvuracakları duygu düzenleme stratejileri karşı karşıya kaldıkları duygu deneyimlerine ve durumlar bağlamında değişebilmektedir. Bireylerin bu süreçteki temel hedefi olumsuz duygularının şiddetini azaltarak onlarla başa çıkmayı, olumlu duyguların ise şiddetini arttırmaya çalışmak olarak özetlenebilmektedir

(Aldao, 2013; Gross, 2015). Duygu düzenleme sürecinde bireylerin başvuracakları stratejiler, ve genel olarak duygu düzenleme becerileri, bu strateji ve becerilerin oluşum ve gelişimi, ifade edilme şekilleri birçok farklı değişkenden etkilenmektedir.

Bu bağlamda duygu düzenleme stratejilerinin gelişiminde karşımıza çıkan en önemli unsurun sosyal bağlam olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. İnsanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğu, a priori olarak kabul edilmiş bir gerçekliktir. Bu doğrultuda bireyler duygularını diğer bireylerle karşılıklı etkileşim halinde düzenlemekte, duygu düzenleme süreçlerinde diğer insanlardan aldıkları desteklerden faydalanmaktadırlar (Gökdağ ve ark., 2019; Zaki ve Williams, 2013).

Duygu düzenleme kavramının bireylerin hayatları üzerinde belirleyici etkisinin henüz bebeklik döneminde, hatta yaşamın ilk gününden itibaren başladığı söylenmektedir (Gökdağ ve Naldöken, 2020). Duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi incelendiği zaman henüz erken çocukluk döneminde kendi başına duygu düzenleme stratejileri geliştirme kabiliyetine erişememiş olan çocuğun duygu düzenleme stratejilerini anne-baba ve bakım verenlerden aldığı destekle geliştirdiği bilinmektedir. Bebekler, yaşamlarının ilk günlerinden itibaren bakım verenleri ile karşılıklı bir etkileşim içerisine girmektedirler. Bu dönemde bakım verenleri ile etkileşim kurmalarının hedefi yaşamsal ihtiyaçlarının giderilmesi olup çeşitli ses ve mimiklerle ihtiyaçlarını ifade etmektedirler. Bakım verenlerin bu ihtiyaçlara verdikleri cevaplar, ihtiyaçların karşılanması veya reddedilmesi sonucu duygu düzenleme sürecini gerçekleştiren bebekler, bu süreçte duygularına hakimiyet kurma yetisine sahip değildirler. Duygu düzenleme sürecini henüz bilinçsiz olarak gerçekleştiren bebek, 3 yaşından itibaren duyguları üzerinde hakimiyeti olduğunu kavramaya başlar. Bu bağlamda duygularını etkileyen durumları, duygularıyla kendi davranışlarını ve

kendisini çevreleyen bireylerin duygularını kontrol edebileceğini fark etmeye başlar (Cole ve ark, 2009). Bununla birlikte kendi duygu düzenleme stratejileri henüz gelişmemiş olan çocuk, kendisini çevreleyen sosyal ortamın, dolayısıyla bakım verenlerinin desteğine muhtaçtır. Bakım verenlerini gözleyip onları örnek alan, onların doğrudan yatıştırmasına ihtiyaç duyan çocuğun duygu düzenleme stratejileri, bakım verenlerinin rol modeliği çevresinde gelişim göstermektedir (Morris ve ark.,2007; Hofmann, 2014). Bu noktada gerek bakım verenlerini gözlemlemesi yoluyla, gerek bakım verenlerinin davranışları doğrultusunda kendi duygularını düzenlemesi yoluyla çocuklar, duygu düzenleme stratejilerini bakım verenlerin etkisi altında geliştirmeye başlar (Morris ve ark., 2007).

Anlatılanlardan yola çıkılarak duygu düzenlemenin sosyal bağlamda gelişen bir süreç olduğunu belirtmek mümkündür. Çocuğun kendisini çevreleyen ilk sosyal çevresinin desteği ve örneği altında şekillenen duygu düzenleme stratejileri, yetişkinlik döneminde de duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında sosyal çevrenin ve diğer bireylerin desteğine ve karşılıklı etkileşimine duyulan ihtiyaçla aynı örüntüsüne devam etmektedir (Gökdağ ve ark., 2019; Zaki ve Williams, 2013). Bu bağlamda duygu düzenleme sürecinin öncelikli olarak sosyal bağlamdan etkilendiği, erken çocukluk yıllarında ilk sosyal çevre olan bakım verenlerin desteği ile ve onların rol modeliği etkisi altında şekillendiği, yaşamın devamında da diğer bireyler ile girilen etkileşimler ile devamlılığı sağlandığı söylenebilmektedir (Hoffman ve ark., 2016).

Doğası gereği sosyal olan insanın duygularını kişilerarası etkileşimler vasıtasıyla deneyimlediği bilinmektedir (Parrott ve Harre, 1996). Yine duygu deneyimlerinin diğer bireylerle paylaşılması, bireylerin neler hissettiklerine ilişkin

diğer bireyler ile etkileşime geçmesi de olağan bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır (Rimé, 2007). Bütün bu unsurlar, duygu düzenleme sürecinin kişilerarası boyutuna işaret etmektedir.

Duygu düzenlemenin kişilerarası boyutuna odaklanan Hofmann (2014), duygu düzenlemenin yalnızca içsel boyutuna odaklanmanın süreci açıklamakta yetersiz kaldığına, duygu düzenleme sürecinin hem de duygu deneyimlerinin kişilerarası bağlamda meydana geldiğine vurgu yapmıştır. Yine Hofmann ve ark. (2016), bireyleri çevreleyen sosyal çevrenin duygu düzenleme süreci üzerinde etkili olduğunu, dolayısıyla kişilerarası etkenlerin de duygu düzenlemenin gelişiminde yadsınamaz bir öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır. Bireyin karşısındaki bireyden beklentisi doğrultusunda duygu düzenleme stratejilerini şekillendirdiğini ortaya koyan araştırmaların da mevcut olduğunu belirtmek gerekmektedir (Netzer ve ark, 2015).

Coan (2011), kişilerarası duygu düzenlemenin bir başka bireyden alınan destek ile bireyin kendi olumsuz duygularının şiddetini azaltması olarak tanımlamış bulunmaktadır. Bunun yanında kişilerarası duygu düzenlemesi kavramına detaylı olarak odaklanmış olan Hoffman ve ark. (2014) söz konusu kavramı kişinin kendi duygularını sosyal bağlamda, diğer bireylerle karşılıklı etkileşim vasıtasıyla düzenlemesi olarak tanımlama yoluna gitmiştir.

Her ne kadar duygu düzenleme kavramının basit tanımlamalarında duygu düzenleme sürecinin içsel boyutuna değiniliyor olsa da, anlatılanlardan da yola çıkarak söz konusu sürecin dışsal boyutu göz ardı edilmemelidir. Duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi ve bu stratejilerin ifade ediliş biçimlerinin örüntülerini bebeklik dönemine kadar uzatmak mümkün, ve gereklidir. Yalnızca içsel bir süreç olarak ele

alınacak olan duygu düzenleme kavramı eksik kalacak, sosyal bağlamı denklemden çıkaracaktır. Modern anlamıyla duygu düzenleme kavramı, kişilerarası duygu düzenleme ile açıklanmakta, kişilerarası etkileşimlerin önemine vurgu yapılmaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşım öncelikli olarak bebeklik döneminde gelişmeye başlayan bu süreç üzerinde ilk sosyal çevre olan bakım verenlerin etkisini vurgulamaktadır.

### **1.2.2. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Boyutu**

Duygu düzenleme becerisi, bireylerin duygu deneyimlerini nasıl algıladıkları, nasıl anlamlandırdıkları ve nasıl dışa vurduklarına ilişkin davranışları olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bebeklik ve erken çocuklukta, yani bireyin yaşamının ilk yıllarında bakım verenler, ebeveynler gibi dış düzenleyiciler vasıtasıyla gerçekleştirilen duygu düzenleme, belirli bir sosyal kültür ve çevre içerisindeki etkileşimlerin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır (Friedlmeier ve Trommsdorff, 1999).

Bu bağlamda duygu düzenleme becerilerinin ve stratejilerinin gelişiminde mizaç, nörofizyolojik ve bilişsel süreçlerin yanı sıra bireyin gelişim gösterdiği aile ortamının, bakım verenlerin, ebeveynlerinin kişilik özellikleri ve davranış paternlerinin de etkili bileşenler olduğu görülmektedir (Morriss ve ark., 2007). Her ne kadar bahsi geçen aile kaynaklı unsurlar ile biyolojik süreçler arasında sürekli bir etkileşimin mevcudiyeti yadsınamıyor olsa da (Garner ve Power, 1996), aile kaynaklı unsurların psikopatoloji üzerindeki etkisini ortaya koymuş bulunan çok sayıda araştırmanın da mevcut olduğuna değinmek gerekmektedir (Belsky ve ark., 1998; Buschgens ve ark., 2009).

Duygu düzenlemenin yalnızca olumsuz duyguların yönetilmesi ve kontrol altına alınması değil aynı zamanda olumlu duyguların da uygun biçimde ifade edilmesi ve diğer insanlarla paylaşılabilmesi becerisini içerdiğine değinilmiştir (Gross, 2014). Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki olumsuz duygu deneyimleri esnasında bireyler bu olumsuz duygusal uyarılmayı azaltmak için anne ile ilgilenme, kendi kendini yatıştırma, dikkat dağıtma, temas, yakınlık arayışı gibi birtakım stratejilere başvurumaktadırlar. Bakım verenlerin duygusal davranış veya sözel ifadeleri bebeklerin kendi duygusal tepkilerini ve davranışlarını düzenlemeleri için birer kılavuz rolü üstlenmektedir. Bu bağlamda bebekler, bakım verenlerin, çoğu durumda özellikle de annelerinin olaylar karşısındaki tepkileri doğrultusunda kendi duygularını düzenlemektedirler.

Bağlanma kuramcıları da bakım verenlerin duygu düzenleme stratejilerinin gelişiminde kurucu bir rol oynadıklarına özellikle vurgu yapmaktadırlar (Bowlby, 2012; Ruppert, 2011). Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmelerinin yalnızca kendilerine bakım ve koruma sağlamaya istekli bir yetişkinin varlığında mümkün olduğunu savunmaktadır (Kapçı, 2006). Yeni doğanların dünyaya geldikleri andan itibaren sergiledikleri/sergileyebildikleri emme, izleme, ağlama, dokunma gibi davranışlar esasen kendilerine bakım ve korumayı sağlayan yetişkin ile iletişimi sağlama amacını taşımaktadır. Bebekler, kendilerine bakım verenler ile kurdukları etkileşimler sonucunda, dünyaya geldikleri andan itibaren sergiledikleri bu davranışlarında bir gelişim gerçekleşmektedir. Bu gelişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini Bowlby, bebeklerin yetişkinler ile kurdukları etkileşimin düzenli ve tutarlı oluşuna bağlamaktadır. Bağlanma sürecinin doğum ile



birlikte başladığı kabul edilmekle birlikte, fetüsün annenin duygulanımlarına tepki verebildiğini savunarak bu sürecin doğum öncesinde başladığını savunan araştırmalar da mevcuttur (Bloom, 1995). Doğumdan itibaren geçen 8 ila 12 haftalık süreçte yenidoğanların etraflarındaki kişileri ayırt etme yetisi bulunmayıp, kendilerine bakım verenlerin, özellikle annenin uyarıları ile tepki vermektedirler (Bowlby, 1958). 8-12 hafta ile 6 ay arasındaki dönemde ise bebekler annelerini diğer kişilerden ayırt etmeye başlayarak bağlanmanın ilk belirtilerini gösterirler. Bağlanma davranışının açık bir şekilde gözlemlenmeye başladığı 6 ila 24 ay arasında bebekler yakınlık arayışına girer ve annenin yokluğunda gerginlik, varlığında rahatlama duygusu ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 1979). Yaşamını sürdürebilmek için henüz bir yetişkinin bakımına ihtiyaç duyan bebekler yaşamlarının bu evresinde bazı ses, mimik ve davranışlarla kendilerine bakım vermekte olan yetişkinlerden yardım istemektedirler. Kendilerine bakım veren yetişkinlerin bu yardım çağrısına gösterdikleri duyarlılığın, bebeklerin duygu deneyimlerini nasıl düzenleyeceği üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda stres ve sıkıntı hissettiği durumlarda kendisine bakım veren yetişkinden duyarlılık gören bebek, böylesi durumlarda rahatlık aramayı hedefleyen stratejiler geliştirmeye yatkın olacaktır. Bütün bu süreç, güvenli bağlanmanın gelişimine zemin hazırlamaktadır (Brown ve Wright, 2001). Bu sebeple anne-çocuk ekseninde sağlıklı bağlanma, çocuğun duygusal gelişimi için olumlu ve önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Güvenli bağlanma dışında kalan sağlıklı ve başarısız bağlanma durumlarında ise tam aksi şekilde duygusal problemlerin ortaya çıkma riskinin arttığı gözlemlenmektedir (Ruppert, 2011). Bakım veren tutumları çevresinde şekillenen bağlanma örüntülerinin çocuğun yaşamındaki etkilerine ilişkin özet niteliğinde bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Birincil bakım verenlerin davranışları sonucu oluşan bağlanma örüntülerinin çocuk üzerinde etkileri*

<b>Bağlanma Örüntüsü</b>	<b>Bakım Vereninin Özellikleri</b>	<b>Çocukta Gelişen Özellikler</b>
Güvenli Bağlanma	-Kesintisiz, tutarlı tepkiler -Duyarlı, her zaman ulaşılabilir -Empatik (eş-duyumlu)	-Yüksek sosyal beceriler -Olumlu duygulanımların olumsuz duygulanımlara üstünlüğü -Çevre ile işbirliği ve uyum -Problem çözme becerileri -Toplumsal iletişim kurma ve duygusal yakınlık gösterme becerileri
Kaygılı Bağlanma	-Tutarsız tepkiler -Terk etme tehditleri	-Araştırmacı davranışlarda bulunmaya ilişkin kaygılar -Olumsuz benlik algıları -Terk edilme korkusu -Yoğun yakınlık ihtiyacı ve arayışı (diğerlerine ilişkin aşırı olumlu algılar)
Kaçıngan Bağlanma	-Mesafeli -Duygusal olarak ulaşılması zor -İlgisiz	-Olumlu benlik algıları -Diğerlerine ilişkin olumsuz algılar -Yüksek özgüven -Bağ kurma ve yakın ilişki kurma konusunda isteksizlik -Duygularını paylaşmada zorluk -Diğerlerinin duygusal ihtiyaçlarına cevap vermede zorluk

---

	-Kimlik sorunlar	organizasyonunda
Dağınık Bağlanma	-Fiziksel taciz veya ihmal -Psikiyatrik bozukluk ihtimali -Kendi bağlanma figürleri ile sorunları mevcut	-Stres ile baş edememe -Yabancı durumlarda donup kalma veya hareketlerde yavaşlama -Öz-değersizlik duygusu -Genel öfke hali -Yakın ilişki ihtiyacına rağmen ilişki kuramamak

---

Bowlby, böylelikle erken çocuklukta bağlanma figürü olan bakım verenlerin davranışları tarafından, çocuklarının zihinsel şemalarının şekillendirildiğini savunmaktadır (Bowlby,1979). Bağlanma kuramının temelinde; ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişimin çocuğun gelecek yaşamındaki ilişkilerinde beklenti ve davranışlarını yönlendiren bahsi geçen zihinsel şemaların, bir diğer ifade ile “içsel çalışma modelleri”nin içeriğini oluşturduğu iddiası yatmaktadır. Bireylerin gelişim çağında bakım verenleri ile olan ilişkilerindeki tutarlılık ve bakım verenlerinin davranış örüntüleri ile duyarlılıkları çerçevesinde şekillenen içsel çalışma modelleri, bireyin gelecek hayatında duygu düzenleme becerilerinin temelini oluşturmaktadır (Türköz, 2014). Bu doğrultuda duygu düzenleme stratejilerinin bağlanma biçimi ile yakından ilişkili olduğu, duygu düzenleme becerisinin çocuğun bakım veren ile

güvenli bağlanma sonucunda kazandığı becerilerden olduğu savunulmaktadır (Bowlby, 1988).

Yapılan araştırmalarda çocukların duygu düzenleme becerileri ile yaş (Yükçü & Demircioğlu, 2017), kültür (Friedlmeier ve Trommsdorff,1999), bağlanma örüntüleri (Şahin ve Arı, 2015), mizaç (Ural ve ark., 2015) ve bilişsel esneklik (Şahin ve Arı, 2015) arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Buna karşılık kuramsal düzlemde çocuğun duygu düzenlemesinin gelişiminde anne-babanın etkin unsurlar olarak ele alınıyor olmasına karşılık, araştırmalarda bu unsurlara kendisine yeterince yer bulamadığı görülmektedir.

Çocuğun kişilik gelişiminde bakım verenleri ile karşılıklı etkileşiminin önemli bir rolü olduğuna ve bu etkileşimin söz konusu bakım verenlerin kendi bakım verenleri ile erken yaşta aldığı deneyimlerden etkilendiği vurgulanmıştır (Bornstein ve ark., 2007). Bakım verenlerin kendi kişilikleri gibi unsurların onların ebeveynlik becerilerinde rol oynaması (Belsky ve ark., 2002; Bornstein ve ark., 2007) sebebiyle ebeveynlerin sahip oldukları özelliklerin çocuğun duygu düzenleme becerisinin gelişiminde de etkili olduğu görülmektedir. Bu etkiyi ortaya koyan pek çok çalışmaya rastlanmakla birlikte, bebeklerin güvenli bağlanma geliştirdiği annelerin duyarlı, kabullenici, işbirlikçi ve duygusal açıdan ulaşılabilir oldukları da saptanmıştır (Neal ve Frick-Horbury, 2001). Literatürden hareketle, çocuk duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde annenin duygu düzenleme becerilerinin, bağlanma stillerinin ve kişilik özelliklerinin önemli olduğu görülmektedir (Bilge ve Sezgin, 2020).

Çocuklarda davranış problemlerinin gelişiminde duyguların ve duygu düzenlemenin rolü açıkça ortaya konmaktadır. Literatür incelendiğinde çocukların

duygularını anlamlandırma, ifade ve düzenleme becerileri iyi olan çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak daha sağlıklı oldukları, akademik başarılarının yüksek olduğu ve daha az davranış sorunu gösterdikleri ortaya koyulmuştur (Gottman & Declaire, 1997).

Bununla birlikte, duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme becerilerinin gelişmemesinin ilerleyen dönemlerde anksiyete, duygudurum bozukluğu (Campbell-Sills ve ark., 2006) ve alkol bağımlılığı (Berking ve ark., 2011) gibi psikopatolojilerin gelişiminde etkili olduğu da saptanmıştır.

### **1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Bireylerin gelişimlerinin ilk yıllarından, bebeklik ve erken çocukluk döneminden başlayıp yaşam boyu devam ettiği ortaya koyulmuş olan duygu düzenleme becerileri (Calkins ve Hill, 2007; Gross, 2001; Livingstone ve ark., 2009), bireylerin duygu deneyimleri karşısındaki ifadelerinin yoğunluk ve dinamiklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Duygu düzenleme becerisi ile ifade edilen unsurlar duyguların bilinçli olarak deneyimlenmesi, kabul edilmesi; olumsuz duygular karşısında sorunlu dürtülerin kontrol edilebilme becerisi, bireylerin hedefleri doğrultusunda duygularını kontrol edebilme becerisi, mevcut durumun bireyden talepleri doğrultusunda duyguların düzenlenebilmesi olarak belirlenmektedir. Bu

becerilerden herhangi birinin yokluğunda duygu düzenleme güçlüğü'nün mevcudiyetinden bahsetmek yanlış olmayacaktır.

Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme becerilerinden yoksunluk, duyguların ifadesinde tepkisellik, yoğunluk ve değişim hızı açısından yaşanan problemler olarak tanımlanmaktadır (Shields ve Cicchetti, 1997; Thompson, 1994). Araştırmacılar duygu düzenleme güçlüğü'nü, yaşam boyunca maruz kalınan durumlar karşısında gelişen birtakım duygu deneyim ve ifadelerini düzenleme ve anlamlandırmada yaşanan zorluklar olarak değerlendirmektedir (Cole ve ark, 1994). Bireylerin duygularını hedefleri doğrultusunda yönetemedikleri (örneğin olumsuz duygunun şiddetinin azaltılmadığı veya ortadan kaldırılamadığı, veya yine mevcut durumun talebi doğrultusunda olumlu duygunun şiddetinin arttırılmadığı), veya kısa vadeli rahatlık hissine erişmek adına mevcut sorunu bir sonraki döneme öteledikleri (olumsuz duruma ilişkin duygunun bastırılması ve devamında bu bastırmanın psikolojik iyi oluş hali üzerinde olumsuz etkilerinin ortaya çıkması) durumları duygu düzenleme sürecinin etkili ve işlevsel bir şekilde kullanılmadığını ortaya koymaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Duygusal deneyimlerin tanımlanması ve deneyimlenmekte olan duygulara uyumlu tepkiler üretilmesi olarak özetlenebilen duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygu deneyimlerini psikolojik iyi oluşlarını arttıracak biçimde yönetme kabiliyetleri olarak özetlenebilmektedir. Duygu deneyimlerinin yönetimi için başvurulan stratejilerden biri olan kaçınma stratejileri, duygu bastırma, dikkat dağıtma, inkar ve dissosiyasyon ile karakterize olmaktadır (Hayes ve Feldman, 2004). Kuvvetli duygulara anlık olarak uygulandıklarında uyumu sağlayan bir tepki olabilen kaçınma,

tekrarlaması ve aşırı kullanılması halinde duyguların şiddet ve sürelerinin artmasına neden olabilmekte (Gross, 2002), uyuma yönelik olmayan bir duygu düzenleme stratejisi haline gelebilmekte, bir duygu düzenleme stratejisi olmaktan çıkıp duygu düzenleme güçlüğü'nün bir unsuru olarak bireylerin psikolojik iyi oluş ve kişilerarası iletişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Genel olarak duyguların uyumsuz bir şekilde düzenlendiği, uyuma yönelik stratejilerin kullanılmadığı durumlarda duygu düzenleme güçlüğü'nün mevcut olduğu söylenebilmektedir. Bu durumda kişiler duygularına ilişkin öz farkındalıktan yoksun olup duygularını anlayamamakta, kabul edememekte, durumlara uyumlaştıramamakta, duygu deneyimlerinde dürtü kontrolleri yaşamakta, amaca yönelik davranışlar gerçekleştirememektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü'nün bireylerin işlevselliğini ve insan ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkileyebildiği, bireylerin yaşam kalitelerinin düşmesine sebep olduğu söylenebilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü olumsuz duygu deneyimlerini arttırmakta, olumlu duygu deneyimlerini azaltmakta, sonuç olarak uyumsuz davranış örüntülerine sebebiyet vermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010; Gross ve Munoz, 1995; Leahy ve ark., 2011). Gross ve Munoz (1995), duygu düzenleme becerileri ile ruh sağlığı arasında yüksek etkili bir ilişki olduğuna değinmişler, bu bağlamda bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde karşılaşacakları güçlüklerin sosyal yaşamlarını, yaşamsal başarılarını ve psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz yönde etkileyeceğini belirtmişlerdir.

Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin literatür taraması ve araştırmalardan elde edilen veriler değerlendirildiğinde, duygu düzenleme becerisinden yoksunluğun; duygulara ilişkin deneyim ve hislerin anlaşılması ve tanımlanmasında güçlük yaşama, bu his ve deneyimlerin kabullenilmesinde güçlük yaşama, olumsuz duygu deneyimlerinde dürtü kontrolünde zorlanma, etkili duygu düzenleme stratejilerine erişmede güçlük yaşama ile karakterize olduğu belirtilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu bağlamda bireylerin psikolojik iyi oluş hallerine ilişkin birçok çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü bir değişken olarak kullanılmaktadır.

Gelişimsel boyutta ele alındığı zaman psikolojik iyi oluş halinin oldukça dalgalı seyrettiği gözlemlenen ergenlik döneminde, duygu düzenleme güçlüğünün dönemin beraberinde getirdiği diğer unsurlarla birlikte seyretmesi durumunda psikolojik sorunları arttıran göz ardı edilemez bir neden olabileceği belirtilmelidir (Thompson, 1994). Bununla birlikte yine gelişimsel boyutta ele alındığında çocuklukta duygusal düzenleme güçlüklerini yönetmek, ergenlik ve yetişkinlik sonrası kalıcı sorunlara neden olmaktadır. Çocukluk döneminde yaşanan duygu düzenleme güçlüğünün sebeplerine ilişkin araştırmalar öncelikli olarak anneye bağlanma biçimlerine (Ural ve ark., 2015) vurgu yapmaktadırlar. Yine bu bağlamda Buckholdt, Parra ve Shields (2014) tarafından yapılan araştırmada ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğünün, çocuğun duygu düzenleme güçlüğünün belirleyici faktörü olduğu ortaya koyulmuştur. Bu araştırma bağlamında çocukluk döneminde duygu deneyimlerine ilişkin işlevsel bir rol modele sahip olmayan ve bakım verenlerinden oluşan sosyal çevresinden yeterli desteği alamayan çocukların, kişilerarası duygu düzenlemelerinde



karşlarındaki bireyin desteğini aramama davranışına sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır.

Bununla birlikte duygu düzenleme güçlükleri kişilik bozukluklarının, psikolojik semptomların ve işlevsiz davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Rugancı ve Gençöz, 2010). Robertson ve ark. (2012), saldırgan davranışların ortaya çıkmasında duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel biçimde kullanılamıyor oluşuna işaret etmişlerdir.

Sonuç olarak kişinin duygularını tanınması, anlaması ve gerekli durumlarda duygu yoğunluğunu hafifletmesinin sosyal uyumunu kolaylaştırabileceği ve davranış problemlerinin önlenmesine yardımcı olacağı öngörülmektedir (Shields ve Cicchetti, 1997). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine bireyin öğrenilmiş davranış, tutum ve değerlerinin sebep olabileceği düşünölmekle birlikte (Cole ve ark., 1994), duygu düzenleme güçlüğü üzerinde yaşamın erken yıllarında içerisinde bulunan sosyal bağlama vurgu yapılmaktadır.

### **1.3. Yaşantısal Kaçınma**

Kaçınma, psikoloji literatüründe bir eylemden, bireyden veya nesneden kaçmak olarak tanımlanmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bununla birlikte kaçınma davranışı, klinik psikoloji literatüründe pek çok psikolojik bozukluk ile ilişkilendirilerek incelenmektedir. Bu bağlamda incelendiğinde kaçınma davranışı gösterme eğilimi olan bireylerde, kaçınılan, sakınılan deneyimin arttığı ortaya koyulmaktadır. Duyguların bastırılması, duyguların deneyimlenmesinin ertelenmesi

veya bu deneyimden kaçınılması gibi şekillerde karşımıza duygu düzenleme stratejisi olarak da çıkabilen kaçınma davranışının, başka bir deyişle kaçınma stratejisinin deneyimlenmek istenmeyen veya deneyimlemekten kaçınılan duyguların ve düşüncelerin varlığının sürmesine, psikolojik iyi oluşun olumsuz yönde etkilenmesine neden olduğu çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Gross ve John, 2003). Bu doğrultuda kaçınma, işlevsiz baş etme ve duygu düzenleme güçlüğüyle de ilişkilendirilen bir kavram olarak alanyazında yerini almıştır (Aldado ve ark., 2010).

Yaşantısal kaçınma kavramı, birçok kaçınma stratejisini içinde barındıran daha geniş kapsamlı bir kavram olarak geliştirilmiştir. Bu bağlamda yaşantısal kaçınma teriminin kaçınma ve kaçınmaya ilişkin psikolojik bozukluklar ve sorunlara daha kapsamlı bir açıklama sunabildiği düşünülmektedir (Kashdan ve ark., 2006). Bilişsel davranışçı terapilerden biri olan Psikolojik Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temeli olan kavramlardan biri olan yaşantısal kaçınma, bu terapinin öncüleri tarafından bireyin kendisine rahatsızlık veren fiziksel duyumlara, imgelere, duygulara, düşüncelere, hatıralara ve bu gibi deneyimlere temas etmemek istemesi nedeniyle geliştirdiği bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Bu bağlamda yaşantısal kaçınma davranışı içerisinde olan bireylerin, olumsuz olarak değerlendirdikleri deneyimleri kabullenmek ve deneyimlemek karşısında duydukları isteksizlik, bununla birlikte bu deneyimlerin sıklığını veya şiddetini azaltmak için geliştirdikleri davranışlar olarak özetlenmektedir. Bireyler bu davranışlar ile söz konusu deneyimlerin sıklığını, şeklini değiştirmeye çalışabileceği gibi bu deneyimden kısmen veya tamamen kaçmaya da çalışabilmektedir (Hayes ve ark., 1996).

Yaşantısal kaçınmanın, bireylerin olumsuz deneyimler karşısında katı, değişmez ve sürekli olarak benimsediği, yaşamının bir parçası haline getirdiği bir tutum olduğuna değinilmelidir. Bu doğrultuda yaşantısal kaçınma davranışları olaylar ve durumlar karşısında değişiklik göstermemektedir. Kısa vadede bireylerin temas etmek istemediği deneyimlerin hafifletilmesini sağlayabilen kaçınma davranışlarının, uzun vadede bu deneyimlerin etkisinin arttırılmış bir şekilde deneyimlenmesiyle sonuçlanmaktadır (Blackledge ve Hayes, 2001). Olumsuz duygu deneyimlerinin üstesinden gelmek için başvurulan işlevsel olmayan bir strateji olan yaşantısal kaçınma, dikkat dağıtma, bastırma, inkar etme gibi yaşantısal kaçınma stratejileri ile karakterize olmakta ve bireylerin deneyimlemekten kaçındığı duygulara ilişkin psikolojik problemlerin oluşmasına neden olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Hayes (2004), yaşantısal kaçınmanın birçok psikolojik bozukluğun açıklanmasında önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. Alanyazın araştırıldığında konu ile ilgili yapılmış çalışmalar, yaşantısal kaçınma düzeyinin artışının, endişe (Santanello ve Gardner, 2007) ve depresyon (Cribb ve ark., 2006) gibi belirtilerinin artışına da yol açtığını ortaya koymaktadır. Yaşantısal kaçınma stratejilerinin benimsenmesinin duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Rawal ve ark, 2010; Stewart ve ark., 2002). Bu bağlamda Gold ve Wegner (1995), istenmeyen deneyimlerden kronik bir şekilde kaçınmanın bu istenmeyen deneyimin esas şiddetini arttıracağını,, bu sebeple psikopatoloji riskini arttıracağını belirtmiştir. Bununla birlikte kronik yaşantısal kaçınma eğiliminin olumlu duygu deneyimlerini azalttığı, bu doğrultuda duygu

düzenleme güçlüğü'nün önemli bir bileşeni olduğuna da değinilmiştir (Kashdan ve ark., 2006; Hayes ve ark., 2006).

Tanımlamalardan ve mevcut çalışmalardan yola çıkılarak duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma arasında yakın bir ilişkinin mevcut olması beklenmektedir. Olumsuz olarak değerlendirdiği duyguları deneyimlemekten kaçınan bireylerin bu kaçınma sonucu duygularını düzenleyememesi, uyumlu duygu düzenleme stratejileri geliştirememesi olasıdır. Bireylerin deneyimlemekte oldukları duygulara ilişkin uygun tepkiler üretememeleri, duygularını yönetememeleri olarak özetlenebilecek olan duygu düzenleme güçlüğü'nün bu yönüyle yaşantısal kaçınmanın bir sonucu ve/veya bileşeni olduğunu ortaya koymak mümkündür. Bu yönüyle yaşantısal kaçınma davranışlarının, duygu düzenleme güçlüğü'nün mevcudiyeti araştırılırken göz önünde bulundurulması ve araştırılması gereken bir olgu olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4. Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerileri ve Davranış Problemleri**

Duygular üzerine inceleme gerçekleştiren araştırmacılardan bazıları bireylerin bedensel halleri ile duyguları arasındaki ilişkiye, bazıları ise duygu deneyimlerine odaklanmaktadır. Bedensel haller ile duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı yaklaşımlar arasında James-Lange ve Cannon-Bard yaklaşımları dikkat çekmektedir. James-Lange yaklaşımı, bireylerin duygularının bedensel haller üzerindeki değişimlerde belirleyici olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşımın aksine Cannon-Bard

yaklaşımında esas olan duyguların ortaya acıkmasında nörolojik etkinliklerin belirleyici oluşudur. Bu yaklaşıma göre duygular ile davranışlar, bedensel haller aynı anda gerçekleşmektedir (Bem ve Hoeksema, 2002). Bu bağlamda yürütülen araştırmalar, duyguların bireylerin bedenini birtakım tepkilere hazırladığını ortaya koymuştur. Korku halinde retinanın büyümesi, öfke halinde kalp atışının hızlanması bunlara örnek olarak verilebilmektedir.

Duyguların bireyleri davranışlara yönelten bir başlangıç noktası olduğunu kabul etmekle birlikte, biyolojik, iletişimsel ve güdüsel işlevlerinin altı çizilmelidir. Bu bağlamda duyguların biyolojik işlevi içsel hisleri dışavurumu sağlamak, dışarıdan gözlenebilen tepkileri üreten bir uyarıcı olarak hareket etmesi olarak özetlenebilmektedir. Duyguların iletişimsel işlevi ise ikili ilişkilerde kendini göstererek bireyin kendisinin ve karşısındakinin duygularına ilişkin bir anlayışı mümkün kılıp buna uygun tepkiler geliştirebilmesidir. Güdüsel işlev, bireyin deneyimlediği durumlar ile gelecekte yeniden karşılaşması durumunda, geçmiş deneyime uygun tepkileri üretmesi olarak özetlenebilmektedir (Saltalı, 2010).

Bu bağlamda duyguların toplumsallaşma ve sağlıklı ilişkiler kurma ekseninde önemi ortaya çıkmaktadır. Duygulara ilişkin farkındalık ve duygular doğrultusunda uygun tepkilerin üretilebilmesi çocukların topluma uyumlanmasını, saygı ve değer görmesini sağlarken; duygu farkındalığı eksikliklerinin davranış problemlerine neden olduğu bilinmektedir (Fine ve Poggio, 1977). Tek başına duygular, bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi veya topluma uyumlanabilmesi için belirleyici bir kriter olmamakla birlikte; duygulara ilişkin uygun tepkilerin üretimi, bir başka ifade ile uygun davranışın sergilenmesi bu bağlamda belirleyici bir unsur olarak ortaya

koyulmaktadır. Günümüzde sıklıkla karşılaşılan öfke kontrol problemleri bu noktada bir örnek olarak verilebilmektedir. Bu bağlamda öfke hissini saldırganlık davranışı ile dışavurmak sorunlu bir toplumsal ve psikolojik yaşamı beraberinde getirmekte, bireyi öznel iyi oluş halinden uzaklaştırmaktadır. Örnek üzerinden, öfke durumunda saldırganlık davranışına ilişkin önleyici eğitimin çocukluk yıllarında verilmesinin önemi özellikle vurgulanmaktadır (Yavuz, 2000).

Çok boyutlu olan çocukluk gelişim döneminde uyum sorunları sıklıkla karşılaşılan bir sorundur. Çocuklar, gelişim sürecinin bir basamağından diğerine uyum sağlamakta zorluk yaşayabilmekle birlikte bu uyum sorunları yeni gelişim basamağına uyum ile birlikte ortadan kalkmaktadır. Yeni gelişim evresine süreç içerisinde uyum sağlanamaması ve dengeyi kurulamaması, uyum sorunlarının ilerleyen yaşlara taşınması bir davranış bozukluğunun tanımlayıcısıdır.

Davranış problemleri çeşitli araştırmacılar tarafından farklı sınıflandırmalara tabi tutularak tanımlanmıştır. Bu bağlamda Balcıoğlu, davranış problemlerini dört kategori altında incelemiştir: davranış bozuklukları, duygusal bozukluklar, alışkanlık bozuklukları, ağır ruhsal bozukluklar. Davranış bozuklukları kategorisi altında sinirli, asi, kavgaya yatkın, kural yıkıcı davranışları sıklıkla sergileyen çocuklar ele alınmaktadır. Bu çocukların çevreleri ve aileleri ile iletişim kurmada zorluklar yaşadıkları, sürekli olarak tersleşme halinde oldukları belirtilmektedir. Bahsi geçen iletişimsizlik, iletişim kurmada başarısızlık, davranış bozukluklarını daha da derinleştirmektedir. Bir diğer kategori olan duygusal bozukluklara sahip çocukların ise kekemelik, tik, uyku bozukluğu, obsesyon ve yoğun korku deneyimledikleri; çevreleriyle iletişimlerinde sorunları olmamasına rağmen güvensiz ve çekingen

olduklarına değinilmiştir. Bu kategori altındaki bozukluklara sahip çocukların sorunlarının temelinde aile içi sorunlar olduğu belirtilmiştir. Alışkanlık bozuklukları kategorisi altında dışkı kaçıırma, tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlara sahip çocuklar incelenmekle birlikte ihtiyaç duydukları ilgi ve yakınlığı normal dışı davranışlar ile elde etmeye çalıştıklarına değinilmiştir. Ağır ruhsal bozukluklar ise çocukların hayatın her alanındaki uyumsuzluğuna sebep olan ruhsal hastalıklar olduğu belirtilmiştir.

Duyguların uygun şekilde tanımlanabilmesi ve hissedilen duygular uyarınca doğru davranışların sergilenmesinde ebeveynlerin duygu koçluğu ve duyarlılığı hayati öneme sahiptir. Yaşamının ilk yıllarında duygularını tanımlamakta güçlük çeken çocukların duygularını tanımlamaları ve bu duygularını uygun şekilde diğerlerine ifade edebilmeleri, ebeveynlerinden aldıkları duygu koçluğuna bağlıdır. Bu bağlamda literatürde kullanılmakta olan bir diğer kavram olan “duygu sosyalleştirme”, çocukları olumsuz duygular deneyimlemekte olan ebeveynlerin çocuklarının mevcut duygu deneyimi ve duygu durumuna uyumlu tepkiler ve uygun iletişim biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve ark., 1989). Alanyazın araştırıldığında, ebeveynlerin duygu sosyalleştirmesi ile çocukların duygu düzenleme ve davranış problemleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyar nitelikte araştırmaların mevcut olduğu gözlemlenmiştir (Sille, 2016; Güven ve Erden, 2017; İyi ve Çoban, 2019). Bunun yanı sıra annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelendiği, annenin duygu düzenlemesinin çocuğun davranış problemleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyar nitelikte çalışmalara da rastlanmıştır (Crespo ve ark., 2017; Graziano ve Garcia, 2016).

Gottman, duyguların isimlendirilmesinin sinir sistemini dinginleştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda duygunun isimlendirilmesi ve ifade edilmesinin sol beyni harekete geçirdiğini, mantığın merkezi olan sol beynin ise harekete geçmesi ile birlikte çocuğu sakinleştirdiğini belirtmiştir (Gotmann, 1996). Dolayısıyla ebeveynlerin duygu koçluğu vasıtasıyla çocuklarının duygularına ilişkin farkındalıklarını arttırmaları, belirli duygu deneyimleri esnasında onlara rehberlik etmeleri, özetle duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri konusunda kendilerine yardımcı olmaları, duygularına uygun tepkilerin üretimini öğretme, duygu düzenleme becerilerini geliştirme konusunda belirleyici olmaktadır.

### **1.5. Tezin Amacı**

Araştırmalar bakım verenlerin, özellikle de annelerin, yaşamlarının ilk yıllarından itibaren çocuklarının “yardımcı korteksi” olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Schore, 2001). Bu bağlamda çocuğun kendi duygularını anlamlandırma, anlama, ifade etme ve düzenleme konusundaki becerilerinin anneleriyle karşılıklı etkileşimleri yoluyla geliştiği ortaya koyulmaktadır.

Çocukların erken dönemlerde anneleri ile girdikleri karşılıklı etkileşimlerin hayatları boyunca belirleyici bir rolü olduğu ortaya koyulmuştur. Duygu düzenleme güçlükleri çocuklarda zayıf sosyal becerilere (Calkins ve ark., 1998), depresyona (Silk ve ark., 2003), kaygıya (Rubin ve ark., 1995) ve davranış problemlerine (Cole ve ark. 1996) sebep olduğu araştırmalarda görülmüştür.



Bebeğin duygusal gelişiminde annenin etkin rolü, şüphesiz ki kendi duygu düzenleme becerilerine bağlıdır (Morris, 2007). Kendisi duygu düzenleme güçlüğü çeken anne, çocuğunun başa çıkmakta zorlandığı duygularda ona kılavuzluk etmekte zorlanacaktır.

Bu karşılıklı etkileşimin çocuğun davranış problemlerindeki etkisini anlamak amacıyla; “Çocuklarda Duygu Düzenlemesinin, Annenin Duygu Düzenleme Becerileri ile Çocuğun Davranış Problemleri Arasındaki Aracı Etkisi” adlı araştırmada; 6-10 yaş çocuğu olan 25-50 yaş aralığındaki annelerin duygu düzenleme becerisi ile çocuğun duygu düzenlemesinin çocuğun davranış problemlerine etkisini incelemek hedeflenmektedir.

Bu çalışmada; çocuğun duygu düzenlemesinin aracı değişken rolü düşünülerek hem annenin duygu düzenleme becerisi hem de çocuğun davranış problemlerine yönelik ilişkisi ele alınacaktır.

Bugüne kadar çok az sayıda çalışma, annenin kendi duygusal düzenleme güçlükleri ile çocuklarının düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi analiz etmiş, bu analize çocukların davranışsal sorunlarını da eklemiştir (Buckholdt ve ark.,2014; Lemery - Chalfant & Reiser, 2007). Özellikle duyguların bastırılmasının teşvik edilmesiyle aşırı koruyucu ebeveynliğin yaygın olduğu Türkiye'de, çocuklarda psikolojik sorunlara yönelik potansiyel yolu anlamının çok önemli olduğu varsayılmıştır.

Bu bağlamda, bu çalışma davranış problemleri ve çocuğun duygu regülasyonu becerilerini birlikte ele alacak Türkiye’de ilk araştırma olma özelliği taşımaktadır. Dünya’da da bu değişkenler kullanılarak 6-10 yaş grubuyla çalışılmadığı görülmüştür. Dolayısıyla üç değişken arasındaki ilişkiyi anlamak, özellikle terapötik anlamda, davranışsal müdahalelerde bulunurken, duygusal faktörlerin de ele alınmasının önemini ortaya koyacaktır.

Söz konusu aracılık ilişkisini araştırma hedefini gütmekte olan çalışma, ilişkilere müdahale etmek yerine sorunun temelini oluşturan altta yatan sorunların çözümünün hedeflenmesine, hem müdahale hem de önleme açısından büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın orijinal değerinin, araştırma bağlamında Türk literatüründe ilk ve Dünya literatüründe ise farklı yaş değişkeniyle ilk olmasıyla mevcut literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Uygulama bağlamında ise çocuk psikoterapisine katkısı nedeniyle ebeveynlerin psikoterapi süreci ile iş birliğinin önemini gösteren bir çalışma olması hedeflenmektedir.

## İkinci Bölüm

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu 6-10 yaş grubu çocukları olan 25-50 yaş aralığındaki anneler oluşturmaktadır. Sosyoekonomik düzey, eğitim durumu veya yaşamış olduğu şehre yönelik herhangi bir sınırlandırma getirilmemiş ve online anket yoluyla katılımcılara ulaşılmıştır.

Katılımcıların açıklanmış onam formuyla onaylarının alındığı gönüllülük esaslı bir araştırma yürütülmüş ve online anket yoluyla veriler elde edilmiştir. Verilerin gerek online ortamda toplanmış olması, gerekse katılımcılara ilişkin kriterlerin geniş tutulmuş olması nedeniyle örneklemin oldukça geniş bir kitleden oluştuğu söylenebilmektedir.

#### 2.2. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada veri toplama amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Duygu Ayarlama Ölçeği (Kapçı ve ark., 2009) , Yenilenmiş Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği- Kısa Form (Kaner ve ark., 2013), Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 (Kaya ve ark., 2018) ve Duygu Düzenleme Ölçeği (Aka ve Gençöz, 2014) kullanılmıştır.

### **2.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan annelerin yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, ailenin geliri, çocuk sayısı gibi sosyodemografik bilgilerinin alındığı 11 soru sorulmuştur. Bu sorular; annenin yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, çalışıp çalışmadığı, ailenin aylık geliri, çocuk sayısı, araştırmaya katılan çocuğun yaşı ve cinsiyeti, çocuk bakımı, ev işleri ve çocuk bakımında eşinden destek alıp almadığı, annenin çocuk bakımında başka destek aldığı kişiler ve hangi oranla destek aldığını hissettiği şeklindedir.

### **2.2.2. Duygu Ayarlama Ölçeği**

Duygu Ayarlama Ölçeği, Shields ve Cicchetti tarafından 1997 yılında geliştirilmiş olup anne baba ve öğretmenlerin yanı sıra çocuğu tanıyan herhangi bir yetişkin tarafından da doldurulabilmektedir. 24 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri “hiçbir zaman (1)” ile “hemen her zaman (4)” arasında 4lü Likert tipi derecelemeye uygun olarak düzenlenmiş bulunmaktadır.

Ölçek, duygu yoğunluğu, değişkenliği, esnekliği, olumlu veya olumsuz oluşu, duygusal ifadenin ortalama uygunluğunu değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Shields ve Cicchetti (1997), ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. İlk faktör olan “değişkenlik/olumsuzluk), duygu durumundaki değişimleri, öfke ile duygu ifadesini, duygusal yoğunluğu, duyguların ayarlanamamasını ölçen maddeleri içermektedir. İkinci faktör olan “duygu ayarlama”

faktörü ise duyguları anlama, eşduyum ve temkinlilik gibi uyumlanmayı sağlayıcı duygu ayarlamayı yansıtmaktadır.

Kapçı ve ark. (2009), yaptıkları araştırmada Duygu Ayarlama Ölçeği'nin 6-13 yaş aralığındaki çocukların duygu ayarlama yetkinliklerini değerlendirmeyi hedefleyen araştırma ve uygulamalarda kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır. Gerçekleştirilen analizler, ölçeğin ölçüt ve ayırt edici geçerliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte yine Kapçı ve ark. yaptıkları araştırmada ölçeğin genel olarak yüksek bir güvenilirlikte değerlendirme yaptığını ortaya koymuştur.

Bu araştırma için 380 geçerli sonuç üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde Duygu Ayarlama Ölçeğine ilişkin cronbach alpha değeri 0,819 olarak bulunduğundan, ölçeğin söz konusu araştırma için yüksek güvenilirlik sağladığı söylenebilmektedir.

### **2.2.3. Yenilenmiş Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği- Kısa Form**

Connors tarafından 1997 yılında geliştirilmiş olan ölçek, 2013 yılında Kaner ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 3 alt boyut ve 27 maddeden oluşmakta olup çocukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları karşı gelme bozukluğu, hiperaktivite ve bilişsel problemler-dikkatsizlik olarak belirlenmiştir.

Ölçek anne babalara uygulanabilmekle birlikte, ebeveyn değerlendirmesi türünde geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri “0=hiçbir zaman doğru değil” ve “3=çok doğru” arasında derecelendirilen 4'lü Likert tipine uygun olarak derecelendirilmiştir.

Ölçekten alınabilecek puan 27 ile 81 arasında değişmekte olup, yüksek puan çocuğun ölçekte tanımlanan problemlere o kadar çok sahip olduğunu göstermektedir.

Kaner ve ark. (2013) tarafından yapılan araştırmada maddelerin faktör standardize katsayıları 0,33 ile 0,60 arasında ve tümü 0,01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada cronbach alpha ve iki yarı güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,85-0,55 ve 0,80-0,50 arasında bulunmuştur.

Bu çalışma için yapılan analizlerde cronbach alpha 0,94 bulunmuş olup ölçeğin yüksek güvenirliği saptanmıştır.

#### **2.2.4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30**

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin 30 maddelik kısaltılmış formu 2016 yılında Sahdra, Ciarrochi, Parker ve Scrucca tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ebeveynlerin yaşantısal kaçınma özelliklerini ölçmek üzere geliştirilmiş bulunmaktadır.

Toplam 6 alt boyut ve 30 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi (1=kesinlikle katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=yarı yarıya katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum) derecelendirmeye uygun olarak geliştirilmiştir.

Ölçek alt boyutları arasında davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkar, sıkıntıya katlanma bulunmaktadır. Her bir alt boyuta ilişkin 5 madde mevcuttur.

Ölçek Ekşi, Kaya ve Kuşçu tarafından (2018) Türkçe'ye çevrilmiş, yapılan analizler sonucunda geçerlik ve güvenirlik sağladığı gözlemlenmiştir. Ekşi ve arkadaşları Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 için hesapladıkları alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkar ve sıkıntıya katlanma alt ölçekleri için sırasıyla .79, .76., .78, .87, .81 ve .85 olarak hesaplamışlardır. Bu araştırmada ise ölçeğin cronbach alpha katsayısı .80 bulunmuş olup güvenirlik sağlamaktadır.

### **2.2.5. Duygu Düzenleme Ölçeği**

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), 2003 yılında Gross ve John tarafından geliştirilmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek, kişisel duygu düzenleme stratejileri olarak kişinin yeniden değerlendirme ve duygu ifadesini bastırmayı kullanma derecesini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipi (1=hiç doğru değil, 7=tamamen doğru) derecelendirmeye uygun olarak geliştirilmiştir.

Alt boyutlardan ilki olan yeniden değerlendirme boyutu altı maddeden oluşmaktadır. Bir maddede genel olarak duyguların yeniden değerlendirilmesine, birer maddede genel olumu ve olumsuz duygularının değerlendirilmesine odaklanırken, birer maddede de belirli olumlu ve olumsuz duyguların etkisini değiştirmek için durumun yeniden anlamlandırılması değerlendirilmektedir.

İkinci alt boyut olan bastırma boyutu ise toplam 4 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden ikisi duygu bastırmayı, birer madde genel olumlu ve olumsuz duyguların bastırılma derecesini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Ölçek 2008 yılında Güvenir ve ark. tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek mevcut çalışmada anne, baba ve öğretmenler tarafından değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı sırasıyla olumlu sosyal davranış, dışsallaştırma ve içselleştirme problemleri için anne değerlendirmelerinde .70, .71 ve .69, baba değerlendirmelerinde ise .78, .72, ve .74 'olarak ölçülmüştür. İç tutarlılık güvenirlik katsayısı öğretmen örnekleme için ise yine sırasıyla .87, .80 ve .79 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma için yapılan analizlerde ise Duygu Düzenleme Ölçeği cronbach alpha değeri .72 ölçülmüş ve güvenirlik sağlamıştır.

### **2.3. Uygulama**

Veri toplamak için demografik bilgi formu ve yukarıda açıklanan ölçekler kullanılmıştır. Çalışmanın uygulaması kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak internet ortamında ulaşılabilen kişilerle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci 6 ay (Temmuz-Aralık 2021) sürmüştür.

### **2.4. Verilerin Çözümlemesi**

Araştırma hipotezlerini hipotezi test etmek amacıyla annenin duygu düzenlemesi (bağımsız değişken), çocuğun davranış problemi (bağımlı değişken) ile; çocuğun duygu düzenlemesi (aracı değişken rolü olması beklenen değişkenler) ile; çocuğun davranış probleminin çocuğun duygu düzenlemesi ile arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak için araştırmada adı geçen değişkenlerin tabii tutulduğu Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiş ve sunulmuştur.



Daha sonra annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemi arasında çocuğun duygu düzenlemesinin aracı değişken olarak rolü olup olmadığını araştırmak için SPSS Process eklentisi kullanılarak Model 4 uygulanmıştır ve sonuçları sunulmuştur.

Baron ve Kenny (1986) geliştirdikleri aracı değişken modelinde, bir değişkenin aracı değişken rolü üstlenip üstlenmediğinin ortaya koyulması için bazı ölçütleri karşılaması gerektiğini ortaya koymuştur. Mevcut çalışma bağlamında ele alındığında bu ölçütler şunlardır:

1) Bağımsız ve bağımlı değişken arasında anlamlı ilişki olmalıdır, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkisi gözlemlenmelidir. Aracılık ilişkisi bağlamında mevcut çalışma için bu ölçütün karşılanabilmesi adına annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmekte olup, annenin duygu düzenleme becerileri arttıkça çocuğun davranış problemlerinin azalacağı öngörülmektedir.

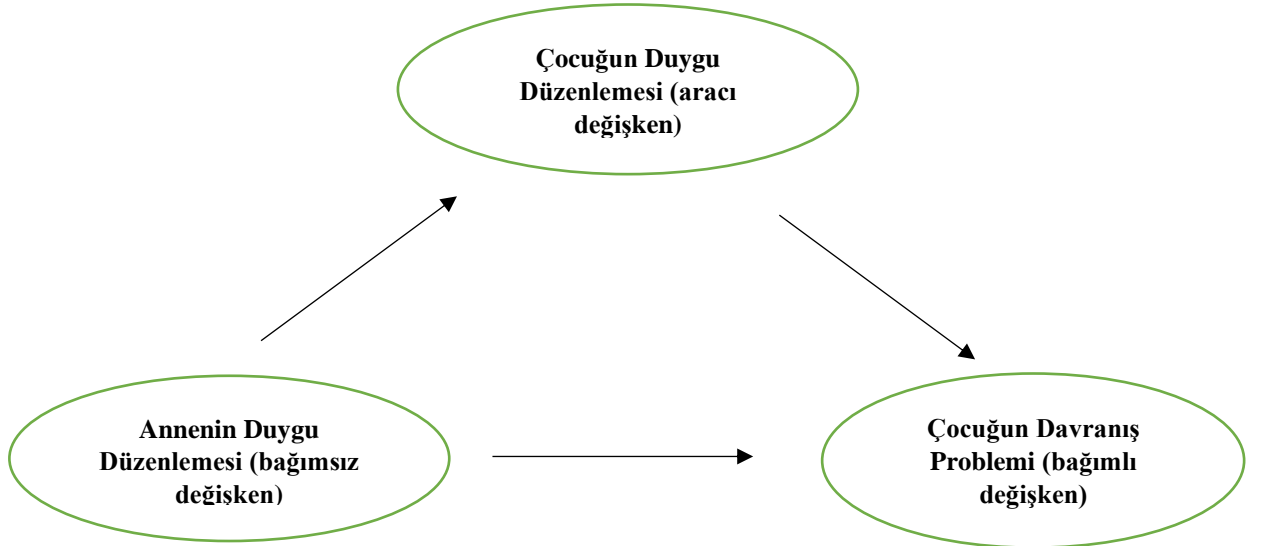
2) Aracı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalı, bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı etkisi gözlemlenmelidir. Aracılık ilişkisi bağlamında mevcut çalışma için bu ölçütün karşılanabilmesi adına çocuğun duygu düzenlemesi ile annenin duygu düzenlemesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmekte olup, annenin duygu düzenleme becerileri arttıkça çocuğun duygu düzenleme becerilerinin de artacağı öngörülmektedir.

3) Aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalı, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı etkisi gözlemlenmelidir. Aracılık ilişkisi bağlamında mevcut çalışma için bu ölçütün karşılanabilmesi adına çocuğun duygu düzenleme becerileri ile çocuğun davranış problemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmekte olup, çocuğun duygu düzenleme becerileri arttıkça çocuğun davranış problemlerinin azalacağı öngörülmektedir.

4) Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki anlamlı ilişki, aracı değişken kontrol edildiğinde ya azalmalı ya da tamamen ortadan kalkmalıdır. Bu bağlamda bağımsız değişken ve aracı değişken analize tabi tutulduğunda aracı değişkenin anlamlı etkisi sürerken bağımsız değişkenin etkisinde düşme veya anlamsızlaşma beklenmektedir. Düşmenin gerçekleşmesi kısmi aracılığa işaret ederken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı olan bütün etkisinin ortadan kalkması, tam aracılığa işaret etmektedir. Bu bağlamda kısmi aracılık, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin bir kısmının aracı değişken üzerinden, bir kısmının ise doğrudan bağımsız değişken üzerinden gerçekleşmesidir. Diğer taraftan bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin tamamının aracı değişken üzerinden gerçekleşmesi durumunda tam aracılık ilişkisinin mevcudiyetine işaret edilmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemleri arasındaki ilişkide çocuğun duygu düzenlemesinin aracı rolü sınanacaktır. Annenin duygu düzenlemesi ve çocuğun duygu düzenlemesi analize tabi tutulduğunda çocuğun duygu

düzenlemesinin anlamlı etkisinin sürmesi; buna karşılık annenin duygu düzenlemesinin etkisinin azalması veya anlamsızlaşması beklenmektedir. Mevcut çalışmada aracılık etkisinin mevcudiyetinin ortaya koyulması öngörülmektedir. Çalışmanın temel hipotezlerinin yanı sıra katılımcı annelerin çocuklarının duygu düzenlemeleri üzerinde annelerin çocuk bakımı konusunda destek alıp almayışları ve bu doğrultuda medeni durumlarının etkili olacağı öngörülmektedir. Cinsiyet, yaş ve eğitim demografik değişkenlerinin araştırma değişkenleri üzerinde herhangi bir etkisinin mevcut olmayacağı düşünülmektedir.

Baron ve Kenny'nin (1986) açıklanmış bulunan aracı değişken ölçütleri, çalışma bağlamında araştırılmakta olan aracılık ilişkisinin dinamiklerini açıklar niteliktedir. Bununla birlikte regresyon temelli geliştirilmiş olan SPSS Process Eklentisi kapsamında, Hayes (2017) tarafından geliştirilmiş olan Model 4'e, aracılık ilişkisini sınamak üzere başvurulmuştur.



Şekil 1. Araştırma değişkenleri arasında varsayılan aracılık ilişkisi

Bu bağlamda bahsedilmiş olan analizler ile sınanacak olan aracılık ilişkisinde çalışma kapsamında araştırılacak hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Annenin Duygu Düzenlemesi ile Çocuğun Davranış Problemi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Annenin Duygu Düzenlemesi ile Çocuğun Duygu Düzenlemesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Çocuğun Duygu Düzenlemesi ile Çocuğun Davranış Problemi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Annenin Duygu Düzenlemesinin Çocuğun Davranış Problemi üzerindeki etkisinde Çocuğun Duygu Düzenlemesi aracılık rolü oynar.

H5: Annenin medeni durumunun, Çocuğun Davranış Problemleri ve Çocuğun Duygu Düzenlemesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H6: Çocuk bakımında eş desteğinin, Çocuğun Davranış Problemleri ve Çocuğun Duygu Düzenlemesi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H7: Annenin eğitim seviyesinin, Çocuğun Davranış Problemleri ve Çocuğun Duygu Düzenlemesi üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır.

H8: Annenin çalışma durumunun, Çocuğun Davranış Problemleri ve Çocuğun Duygu Düzenlemesi üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır.

H9: Ailenin gelir durumunun, Çocuğun Davranış Problemleri ve Çocuğun Duygu Düzenlemesi üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır.

H10: Çocuğun cinsiyetinin, Çocuğun Davranış Problemleri ve Çocuğun Duygu Düzenlemesi üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi vardır.

### Üçüncü Bölüm

#### 3.BULGULAR

Bu bölümde, çalışma kapsamında incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler ve araştırma hipotezlerini doğrulamak üzere formüle edilen aracı modele ilişkin istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular açıklanacaktır.

İlk aşama olarak çalışma değişkenlere ilişkin betimleyici istatistik değerleri ve sosyodemografik değişkenler ele alınarak oluşturulmuş olan gruplara ilişkin veriler ve yüzdeler dağılımlar paylaşılmıştır. Takiben değişkenler arasındaki ilişkiler arası korelasyon analizleri sunulmuştur Son olarak çalışmanın hipotezini oluşturan aracılık ilişkisini inceleyen Aracı Değişken analizinin sonuçları verilmiştir.

Analizlerin ilk adımı olarak katılımcıların araştırmaya dahil edilme koşullarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiş, söz konusu koşullara ilişkin en büyük ve en küçük

değerler incelenerek veri girişi kontrol edilmiştir. Kendisi ve/veya çocuğu istenen yaş aralığında olmayan, herhangi bir ölçüm aracında eksik cevabı bulunan katılımcılar araştırmaya dahil edilme koşullarını karşılamadığından, bu koşulları karşılamayan 422 katılımcıdan elde edilen veriler veri setinden çıkarılmıştır. Değişkenler üzerinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, bu değerler kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunmuş, dolayısıyla herhangi bir veri araştırmadan çıkarılmamıştır. Analizler, 270 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda tamamlanmıştır.

### **3.1.Katılımcılara İlişkin Bulgular**

Araştırma için surveymonkey.com çevrimiçi veri toplama sitesi üzerinden oluşturulup katılımcıların erişimine açılmış olan araştırma ölçüm araçları ile toplamda 692 katılımcıya (n=692) ulaşılmış, 692 katılımcı arasından kendilerinden tamamlanmaları istenen ölçüm araçlarını tamamlayarak araştırma bağlamında kullanılacak verilerin tamamını sağlayarak ölçekleri tamamlayan ve araştırmanın katılım kriterlerine uyan 270 katılımcı (n=270) araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların 84'i (n=84) yaş kriterlerini karşılamadığından, 338'i (n=338) ölçekleri tamamlamadığından bu katılımcılardan elde edilen veriler araştırmaya dahil edilmemiştir.

Kişisel veri formunda yaşlarını rakam ile belirtmeleri istenen katılımcıların (n=270) yaş ortalamaları 36,64 olarak hesaplanırken katılımcıların en küçüğü 25, en büyüğü 50 yaşındadır. Katılımcıların yaşlarına ilişkin detaylı yüzdeler dağılımlar aşağıda sunulan Tablo 2'de paylaşılmaktadır.

**Tablo 2***Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bulgular*

Yaş	N	%
25	1	.4
26	1	.4
27	3	1.1
28	3	1.1
29	5	1.9
30	10	3.7
31	10	3.7
32	13	4.8
33	25	9.3
34	21	7.8
35	18	6.7
36	21	7.8
37	23	8.5
38	33	12.2
39	13	4.8
40	20	7.4
41	9	3.3
42	17	6.3
43	3	1.1
44	7	2.6
45	5	1.9
46	4	1.5
47	2	.7
48	1	.4
49	1	.4
50	1	.4
Toplam	270	100

Kişisel veri formunda medeni durumlarını Boşanmış, Dul, Evli, Yeniden Evlenmiş seçenekleri arasından seçerek belirtmeleri istenen katılımcıların (n=270) %4.8'inin

boşanmış (n=13), % 1.1'inin dul (n=3), %92.6'sının evli (n=250) ve % 1.5'inin yeniden evlenmiş (n=4) olduğu görülmüştür. (bkz. Tablo 3)

**Tablo 3**

*Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Bulgular*

Medeni Durum	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Boşanmış	13	4.8
Dul	3	1.1
Evli	250	92.6
Yeniden Evlenmiş	4	1.5
Toplam	270	100.0

Katılımcılardan (n=270) eğitim durumlarını verili seçeneklerden kendilerine uygun olanı seçerek belirlemeleri istenmiştir. Katılımcıların %3,7'sinin (n=10) ilkokul mezunu, % 18,1'inin (n=49) lise mezunu, %5,9'unun (n=16) ortaokul mezunu, %56,7'sinin (n=153) üniversite mezunu ve % 15.6'sının (n=42) yüksek lisans mezunu olduğu saptanmıştır. (bkz. Tablo 4)

**Tablo 4**

*Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular*

Eğitim	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
İlkokul	10	3.7
Ortaokul	16	5.9
Lise	49	18.1
Üniversite	152	56.7
Yüksek lisans/doktora	42	15.6
Toplam	270	100.0



Kişisel veri formu vasıtasıyla katılımcılardan elde edilen veriler, katılımcıların %47'sinin (n=127) çalıştığını gösterirken, %53'ünün (n=143) çalışmadığını ortaya koymuştur. (bkz. Tablo 5)

**Tablo 5**

*Katılımcıların Çalışma Durumlarına İlişkin Bulgular*

Çalışma Durumu	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Çalışıyor	127	47
Çalışmıyor	143	53
Toplam	270	100.0

Katılımcılardan ailelerinin aylık gelirlerine ilişkin bilginin, verili aralıklardan kendilerine uygun olanı seçerek araştırmacı ile paylaşmaları istenmiştir. Bu bağlamda katılımcıların (n=270) ailelerinin %31.5'inin (n=85) 10.000 TL ve üstü, %15.2'sinin (n=41) 3000 TL'nin altı, %31.1'inin (n=84) 3000tl ile 6.000 tl arası, %22,2'sinin (n=60) 6.000 tl ile 10.000 tl arası aylık gelire sahip oldukları saptanmıştır. (bkz. Tablo 6)

**Tablo 6**

*Katılımcıların Ailelerinin Aylık Gelirlerine İlişkin Bulgular*

Aylık Gelir	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
3.000 ve altı	41	15.2
3.000-6.000	84	31.1
6.000-10.000	60	22.2
10.000 ve üstü	85	31.5

Araştırmaya katılan katılımcılardan kaç çocukları olduğunu yine verili sayılardan kendilerine uygun olanı seçerek belirlemeleri istenmiştir. Katılımcılardan (n=270) %57,8'inin (n=156) 2 çocuğu, %10,4'ünün (n=28) 3 çocuğu, %0,4'ünün (n=1) 4 çocuğu ve %31,5'inin (n=85) tek çocuğu olduğu belirlenmiştir. (bkz. Tablo 7)

**Tablo 7**

*Araştırmaya Katılan Katılımcıların Çocuk Sayısına İlişkin Bulgular*

Çocuk Sayısı	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
1	85	31.5
2	156	57.8
3	28	10.4
4	1	.4

Kendilerine sunulmuş olan kişisel veri formunda çocuklarının yaşlarını sayı ile belirtmeleri istenen katılımcılardan (n=270) sağlanan veriler doğrultusunda en küçükleri 6 (n=71) en büyüğü 10 (n=14) yaşında olan çocukların yaş ortalaması 7,35 olarak belirlenmiştir. Çocukların yaşlarına ilişkin detaylı bilgi aşağıda Tablo 8'de paylaşılmıştır.

**Tablo 8**

*Araştırmaya Katılan Çocukların Yaşlarına İlişkin Bulgular*

Yaş	N	%
6	71	26.3
7	85	31.5
8	74	27.4
9	26	9.6
10	14	5.2

Katılımcılardan (n=270) edinilen bilgiler doğrultusunda çocukların %56,3'ünün (n=152) erkek, %43,7'sinin (n=118) ise kız olduğu saptanmıştır. (bkz. Tablo 9)

**Tablo 9**

*Araştırmaya Katılan Çocukların Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular*

Çocuğun Cinsiyeti	N	%
Erkek	152	56.3
Kız	118	43.7

Katılımcılardan eşlerinin ebeveynlik, çocuk bakımı ve ev işlerinde kendilerine yardımcı olup olmadıklarını ve çocuk bakımındaki destek kaynağı bireylerin kimler olduğuna ilişkin bilgileri paylaşımları istenmiştir. Katılımcılardan (n=270) %70,4'ü (n=190) eşlerinin kendilerine destek olduğunu belirtirken, %29,6'sı (n=80) eşlerinden destek görmediklerini belirtmiştir. (bkz. Tablo 10) Bununla birlikte katılımcıların destek aldıklarını belirttikleri kaynaklar aşağıda Tablo 10'da detaylı bir şekilde gösterilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların %13,0'ının (n=35) hiçbir destek kaynağı olmadığı, ebeveynliği yalnızca kendileri üstlendikleri saptanmıştır.

**Tablo 10**

*Araştırmaya Katılan Annenin Eşinden Destek Alıp Almadığına İlişkin Bulgular*

Eş desteği	N	%
Eşinden Destek Alan Grup	190	70.4
Eşinden Destek Almayan Grup	80	29.6

**Tablo 11***Araştırmaya Katılan Annelerin Destek Kaynakları*

Destek Kaynağı	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Akraba	44	16.3
Akraba, bakıcı	4	1.5
Arkadaş	1	0.4
Bakıcı	10	3.7
Eş	102	37.8
Eşi, akraba	49	18.1
Eş, akraba, arkadaş	4	1.5
Eş, akraba, arkadaş, bakıcı	1	0.4
Eş, akraba, bakıcı	10	3.7
Eş, arkadaş	2	0.7
Eş, arkadaş, bakıcı	1	0.4
Eş, bakıcı	7	2.6
Kimse	35	13

Çocuk bakımı konusunda ne ölçüde destek aldıklarını hissettikleri sorulan katılımcıların (n=270) %55,6'sının (n=150) biraz destek aldığını, %24.1'inin (n=65) çok destek aldığını, %20,4'ünün (n=55) hiç destek almadığını hissettiği saptanmıştır. (bkz. Tablo 12)

**Tablo 12***Araştırmaya Katılan Katılımcıların Aldıklarını Hissettikleri Destek Sıklığına İlişkin Bulgular*

Destek sıklığı	N	%
Hiç	55	20.4
Biraz	150	55.6
Çok	95	24.1

### 3.2.Duygu Ayarlama Ölçeği

Araştırma kapsamında kullanılan, Shields ve Cicchetti tarafından 1997 yılında geliştirilen ve Türkçe'ye Kapçı, Uslu, Akgün ve Acer (2009) tarafından uyarlanan, çocuğun duygu ayarlaması hakkında bilgi veren Duygu Ayarlama Ölçeği'ni (DAÖ) tamamlaması istenen katılımcıların (n=270) ölçekten aldıkları toplam puanlardan hesaplanan aritmetik ortalama, standart sapma ve alınan en yüksek ve en düşük değerler Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13'de görüldüğü gibi duygu ayarlama ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması  $X=45,15$ , standart sapma oranı  $S=8,36$  olarak hesaplanmış olup, toplam puanların en düşüğü 26, en yükseği ise 71 olarak belirlenmiştir Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, çocuğun duygu ayarlamasının düşük olduğunu belirtmektedir. 4'lü likert tipi ölçek olan DAÖ kullanılarak araştırmacılardan elde edilen puanlar, araştırmaya katılan çocukların ortalama duygu ayarlamasının orta düzeyde olduğunu gösterir niteliktedir.

### 3.3. CEDÖ-27

Araştırma kapsamında kullanılan, Conners tarafından 1997 yılında geliştirilen ve Türkçe'ye Kaner, Büyüköztürk ve İşeri (2013) tarafından uyarlanan, çocuğun dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu hakkında bilgi veren Conners Ebeveyn Dereceleme Ölçeği-Yenilenmiş Kısa Form'u tamamlaması istenen katılımcıların (n=270) ölçekten aldıkları toplam puanlardan hesaplanan aritmetik ortalama, standart sapma ve alınan en yüksek ve en düşük değerler aşağıda Tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13’de görüldüğü gibi katılımcıların CEDÖ-27’den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=23.14$ , standart sapma oranı  $S=14,91$  olarak hesaplanmış olup, toplam puanların en düşüğü 0, en yükseği ise 73 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, çocuğun ölçekte tanımlanan problemlere o kadar çok sahip olduğunu belirtmektedir. 4’li likert tipi (0=hiçbir zaman doğru değil, 3=çok doğru) ölçek olarak geliştirilmiş olan CEDÖ-27 kullanılarak araştırmacılardan elde edilen puanlar, araştırmaya katılan çocukların ortalama olarak ölçülen davranış bozukluklarına düşük orta düzeyde sahip olduklarını gösterir niteliktedir.

#### **3.4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30**

Araştırma kapsamında kullanılan Türkçe’ye Ekşi, Kaya ve Kuşçu (2018) tarafından uyarlanan, yaşantısal kaçınma hakkında bilgi veren Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30’u (ÇBYKÖ-30) tamamlaması istenen katılımcıların ( $n=270$ ) ölçeğin alt boyutlarından aldıkları toplam puanlardan hesaplanan aritmetik ortalama, standart sapma ve alınan en yüksek ve en düşük değerler aşağıda Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13’de görüldüğü üzere katılımcıların ÇBYKÖ-30’un Davranışsal Kaçınma alt ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=23,96$ , standart sapma oranı  $S=5.93$  olarak hesaplanmış olup elde edilen en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak saptanmıştır; Sıkıntıdan Hoşlanmama alt ölçeğinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=19,84$ , standart sapma oranı  $S= 6,98$  olarak hesaplanmış olup elde edilen en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak hesaplanmıştır; Erteleme alt ölçeğinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması

$X=18,32$ , standart sapma oranı  $S=6,61$  olarak hesaplanmış olup elde edilen en düşük puan 5, en yüksek puan 34 olarak hesaplanmıştır; Dikkat Dağıtma/Bastırma alt ölçeğinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=23,30$ , standart sapma oranı  $S=6,98$  olarak hesaplanmış olup en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak hesaplanmıştır; Baskılama/İnkar alt ölçeğinden alınan toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=14,04$ , standart sapma oranı  $S=6,54$  olarak hesaplanmış olup elde edilen en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak hesaplanmıştır; son olarak Sıkıntıya Katlanma alt ölçeğinden elde edilen toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=26,60$ , standart sapma oranı  $S=5,88$  olarak hesaplanmış olup en düşük puan 6, en yüksek puan 35 olarak hesaplanmıştır.

### **3.5.Duygu Düzenleme Ölçeği**

Araştırma kapsamında kullanılan, Gross ve John tarafından 2003 yılında geliştirilen ve Türkçe'ye Aka ve Gençöz (2014) tarafından uyarlanan, bastırma ve yeniden değerlendirme alt boyutlarıyla bireylerin duygu düzenleme becerileri hakkında bilgi veren Duygu Düzenleme Ölçeği'ni tamamlaması istenen katılımcıların ( $n=270$ ) ölçeğin alt boyutlarından aldıkları toplam puanlardan hesaplanan aritmetik ortalama, standart sapma ve alınan en yüksek ve en düşük değerler aşağıda Tablo 13'de verilmiştir.

**Tablo 13***Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Betimsel Değerler*

Ölçek	N	$\bar{x}$	S	En Düşük Değer	En Yüksek Değer
DAÖ	270	45,15	8,36	26	71
CEDÖ-27	170	13,14	14,91	0	73
<b>ÇBYKÖ-30</b>					
Davranışsal Kaçınma	270	23,96	5,93	5	35
Sıkıntıdan Hoşlanmama	270	19,84	6,98	5	35
Erteleme	270	18,32	6,61	5	34
Dikkat Dağıtma/ Bastırma	270	23,30	6,98	5	35
Bastırma/İnkar	270	14,04	6,54	5	35
Sıkıntıya Katlanma	270	26,60	5,88	6	35
<b>DDÖ</b>					



Yeniden Değerlendirme	270	29,31	6,23	11	41
Bastırma	270	13,36	5,20	4	28

---

Tablo 13’de görüldüğü üzere katılımcıların DDÖ’nün Yeniden Değerlendirme alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=29,31$ , standart sapma oranı  $S=6,23$  hesaplanırken katılımcıların alt boyuttan aldıkları en düşük puan 11, en yüksek puan 41 olarak; Bastırma alt boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması  $X=13,36$ , standart sapma oranı  $S=5,20$  olarak hesaplanırken katılımcıların alt boyuttan aldıkları en düşük puan 4, en yüksek puan 28 olarak saptanmıştır.

### **3.6.Araştırma Değişkenlerinin Kişisel Veri Formundan Sağlanan Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulguların İncelenmesi**

Araştırma kapsamında kişisel veri formundan elde edilen katılımcılara ilişkin özellikler göz önünde bulundurularak oluşturulmuş olan gruplar, ikili kategoriler için bağımsız örneklem t-Testi ve çoklu gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların medeni durumları açısından yapılan t-testi sonuçlarına göre, oluşturulan grupların (evli grup, evli olmayan grup) “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt

Boyutu”, “Duygu Düzenleme  leği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu” ve “ok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma  leği”nden alınan toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. (bkz Tablo 14.)

**Tablo 14**

*Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Annenin Medeni Durumu Açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile karşılaştırılması*

Toplam Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	P
Duygu Ayarlama �leği	Evli Grup	254	1,8787	,37046	,477
	Evli Olmayan Grup	16	1,8200	,33108	
Connors Ebeveyn Derceeleme �leği	Evli Grup	254	,8644	,38147	,653
	Evli Olmayan Grup	16	,6837	,37615	
Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma �leği	Evli Grup	254	4,489	,53792	,148
	Evli Olmayan Grup	16	3,872	,58093	
Duygu Düzenleme �leği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	Evli Grup	254	5,3493	1,12407	,287
	Evli Olmayan Grup	16	5,3729	,89162	
Duygu Düzenleme �leği Bastırma Alt Boyutu	Evli Grup	254	3,0896	,98086	,194
	Evli Olmayan Grup	16	3,4234	,84330	

Katılımcıların eğitim durumları açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilebilmesi için gruplar oluşturulmuştur. İlkokul mezunları (n=10) ve ortaokul mezunları (n=16) örneklem sayıları düşük bulunduğundan bir arada değerlendirilmiş, lise öncesi eğitim mezunları grubu olarak analize tabi tutulmuştur. Bu bağlamda oluşturulan grupların (lise öncesi eğitim mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans mezunu) “Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu”, “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu” toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. (bkz. Tablo 15)

**Tablo 15**

*Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Eğitim Durumu Açısından Gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması*

Toplam Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	F	P
Duygu Ayarlama Ölçeği	Lise öncesi mezunu	26	1,9920	2,411	,067
	Lise mezunu	49	1,8963		
	Üniversite mezunu	153	1,8913		
	Yüksek lisans/doktora mezunu	42	1,7698		
	Toplam	270	1,8830		
	Lise öncesi mezunu	26	1,0883	2,599	,053

Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği	Lise mezunu	49	,8571		
	Üniversite mezunu	153	,8611		
	Yüksek lisans/doktora mezunu	42	,7063		
	Toplam	270	,85		
	Lise öncesi mezunu	26	4,8753		
Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	Lise mezunu	49	4,2410		
	Üniversite mezunu	153	4,3299	,645	,587
	Yüksek lisans/doktora mezunu	42	4,2285		
	Toplam	270	4,1373		
	Lise öncesi mezunu	26	4,8013		
Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	Lise mezunu	49	4,9456		
	Üniversite mezunu	153	4,9009	,363	,780
	Yüksek lisans/doktora mezunu	42	4,7460		
	Toplam	270	4,8753		
	Lise öncesi mezunu	26	3,7500		
Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu	Lise Mezunu	49	3,5510	2,076	,104
	Üniversite mezunu	153	3,2990		

Yüksek lisans/doktora mezunu	42	3,0476
Toplam	270	3,3491

Araştırmaya katılan annenin çalışma durumu açısından yapılan analiz sonuçlarına göre oluşturulan grupların (çalışıyor, çalışmıyor) “Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği”, “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Connors Ebeveyn Derecelendirme Formu”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu” toplam puan ortalamaları arasında istatistikler olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (bkz Tablo 16)

Tablo 16. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Annenin Çalışma Durumu Açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması

Toplam Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	P
Duygu Ayarlama Ölçeği	Çalışan Grup	127	1,8442	,33023	,494
	Çalışmayan Grup	143	1,9143	,36209	
Connors Ebeveyn Derceleme Ölçeği	Çalışan Grup	127	,8128	,49145	,072
	Çalışmayan Grup	143	,8961	,60006	
Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	Çalışan Grup	127	4,1661	,64392	,443
	Çalışmayan Grup	143	4,2895	,68092	
	Çalışan Grup	127	4,7073	1,13403	,062

Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	Çalışmayan Grup	143	5,0431	,92240
Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu	Çalışan Grup	127	3,0256	1,18086
	Çalışmayan Grup	143	3,6224	1,34330

Katılımcıların gelir düzeyleri açısından oluşturulan farklı gruplar ile (3000 TL altı, 3.000-6.000 TL arası, 6.000-10.000 TL arası, 10.000 TL üstü) ölçeklerden alınan toplam puanlar arasında anlamlı bir istatistiksel ilişkinin mevcut olup olmadığını sınamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu bağlamda “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği”, Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutları” ile gelir düzeylerine ilişkin oluşturulan gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. (bkz. Tablo 17)

**Tablo 17**

*Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Gelir Düzeyi Açısından Farklı Gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması*

Toplam Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	F	P
Duygu Ayarlama Ölçeği	3000 tl ve altı	41	1,9573	,839	,474
	3001-6000 tl arası	84	1,8785		
	6001-10000 tl arası	60	1,8722		
	10001 tl ve üzeri	85	1,8539		

	Toplam	270	1,8813		
	3000 tl ve altı	41	,9657		
	3001-6000 tl arası	84	,8651		
Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği	6001-10000 tl arası	60	,8198	,734	,533
	10001 tl ve üzeri	85	,8227		
	Toplam	270	,8569		
	3000 tl ve altı	41	4,2951		
	3001-6000 tl arası	84	4,3230		
Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	6001-10000 tl arası	60	4,2661	2,461	,063
	10001 tl ve üzeri	85	4,0718		
	Toplam	270	4,2315		
	3000 tl ve altı	41	5,1585		
	3001-6000 tl arası	84	4,7143		
Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	6001-10000 tl arası	60	4,9444	1,784	,150
	10001 tl ve üzeri	85	4,8804		
	Toplam	270	4,8852		
	3000 tl ve altı	41	3,6098		
	3001-6000 tl arası	84	3,4881		
Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu	6001-10000 tl arası	60	3,4625	3,350	,070
	10001 tl ve üzeri	85	2,9824		
	Toplam	270	3,3417		

Araştırmaya katılan annenin çocuğunun cinsiyeti açısından yapılan analiz sonuçlarına göre oluşturulan grupların (kız, erkek) “Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği”, “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden

Değerlendirme Alt Boyutu” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu” toplam puan ortalamaları arasında istatistikler olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (bkz. Tablo 18)

**Tablo 18**

*Ölçeklerden Alınan Toplam Puanların Çocuğun Cinsiyeti Açısından Farklı Gruplar için t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması*

Toplam Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	P
Duygu Ayarlama Ölçeği	Kız	118	1,8284	,33789	,239
	Erkek	152	1,9224	,35232	
Connors Ebeveyn Dereceleme Ölçeği	Kız	118	,7621	,51481	,156
	Erkek	152	,9306	,57045	
Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	Kız	118	4,1729	,67395	,566
	Erkek	152	4,2770	,65733	
Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	Kız	118	4,8856	1,05942	,753
	Erkek	152	4,8849	1,02655	
Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu	Kız	118	3,1737	1,30969	,730
	Erkek	152	3,4720	1,28496	

### 3.7. Değişkenler Arası Korelasyon

Araştırmada kullanılan Duygu Ayarlama Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Connors Ebeveyn Dereceleme Ölçeği-Kısa Form ölçüm araçlarına yönelik gerçekleştirilmiş olan normallik analizleri



sonucunda ölçüm araçlarının normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Normallik koşulunun sağlandığının saptanmasının akabinde ve bu sebeple değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi Kullanılarak saptanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkisine yönelik sonuçlar aşağıda Tablo 21’de gösterilmektedir.

**Tablo 19**

*Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arasında Hesaplanan Korelasyon Katsayıları*

	n=270	1	2	3	4	5
1	DAÖ	1				
2	CEDÖ	,716**	1			
3	ÇBYKÖ	,224**	,277**	1		
4	DDÖ- Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu	-,159**	-,117	,135**	1	
5	DDÖ-Bastırma Alt Boyutu	,201**	,156**	,338**	,135*	1

\*.p<0.05, \*\*.p<0,01

Tablo 21’de gösterilmekte olan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları doğrultusunda Duygu Ayarlama Ölçeği ile Connors Ebeveyn Dereceleme Ölçeği

arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=.716$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuç doğrultusunda çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin puanları artarken davranış problemlerine ilişkin puanların da arttığı saptanmaktadır.

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 ile Duygu Ayarlama ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=.224$ ,  $p<.01$ ). Bu ilişki, annenin duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin puanları artarken çocuğun da duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin puanların arttığını gösterir niteliktedir. Aynı doğrultuda Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma alt boyutu ile DAÖ ölçeği arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken ( $r=.201$ ,  $p<.01$ ), Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme alt boyutu ile DAÖ arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=-.159$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuçlar, çocuğun duygu düzenleme güçlüğü puanları arttıkça annenin bastırmaya ilişkin puanlarının da arttığını, çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin puanları artarken annenin duygularını yeniden değerlendirme yetisine ilişkin puanlarının azaldığını ortaya koymaktadır. Özet olarak bu sonuçlar annenin duygu düzenleme yetilerine ilişkin puanları ile çocuğun duygu düzenleme yetilerine ilişkin puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koyar şekildedir.

Conners Ebeveyn Dereceleme Ölçeği- Kısa Form ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=.277$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuç doğrultusunda çocuğun davranış problemlerine ilişkin puanlar arttıkça, annenin duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin puanların da arttığı ortaya koyulmaktadır. Benzer şekilde CEDÖ ile DDÖ Bastırma alt boyutu arasında da istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r=.156$ ,  $p<.01$ ). Bu

ilişki, çocuğun davranış problemlerine ilişkin puanlar arttıkça annenin duygu düzenlemede bastırma davranışına, yani duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin puanların arttığını ortaya koyar niteliktedir. (bkz Tablo 21)

Tablo 21’de görüldüğü gibi en yüksek ilişkinin çocuğun duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemleri arasında olduğu, bu durumu benzer değişkenler olan ÇBYKÖ ve DDÖ Bastırma alt boyutu arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkiden sonra ÇBYKÖ ve CEDÖ arasındaki istatistiksel olarak anlamlı pozitif yöndeki ilişkinin, yani annenin duygu düzenleme güçlüğü ile çocuğun davranış problemi arasındaki ilişkinin takip ettiği görülmüştür. Bunlarla birlikte çocuğun duygu düzenlemesi ile annenin duygu düzenlemesi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu da ortaya konmuştur. Değişkenler arası korelasyon analizlerini takiben öncelikle değişkenler Hayes (2017) tarafından aracılık etkisini incelemek üzerine geliştirilen SPSS Process Model 4’e tabi tutulmuş, değişkenler arası ilişki incelenmiştir.

### **3.8. Çocuğun Duygu Düzenlemesinin, Annenin Duygu Düzenleme Becerileri ile Çocuğun Davranış Problemleri Arasındaki Aracı Etkisinin Yordanması**

#### **3.8.1. Aracılık Modeli**

Araştırma bağlamında verilerin analizinin son aşaması olarak değişkenler arasındaki aracılık etkisinin sağlanmasının yapılması adına SPSS v.25.00 paket programı kapsamında regresyon temelli PROCESS eklentisi kullanılarak Hayes

(2017) tarafından aracılık etkisini incelemek üzerine geliştirilen Model 4'e başvurulmuştur. Söz konusu model, aşağıda şekil 2'de sunulmuştur.

## Şekil 2.

### *Process Eklentisi Model 4*



X değişkeninin bağımsız, M değişkeninin aracı, Y değişkeninin ise bağımlı değişken olarak belirlendiği model değişkenler arasındaki aracılık etkisini ölçmek üzere geliştirilmiş bulunmaktadır. Söz konusu model, bir önceki bölümde yürütülen hiyerarşik regresyon analizi adımlarını tek seferde sağlayarak aracılık etkisini ve bu etkiye ilişkin etki büyüklüğünü ortaya koymak üzere tasarlanmış bulunmaktadır. SPSS aracılığıyla PROCESS eklentisi ile gerçekleştirilen analizde, bir bağımsız değişkeninin (X) bir bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisini bir aracı değişken (M) üzerinden test eden Model 4 kullanılmıştır. PROCESS eklentisi, aracı etkinin değerlendirilmesi için Bootstrap adı verilmiş olan yöntemi uygulamaktadır. Bootstrap yöntemi, çalışmanın örnekleminde rastgele seçilmiş olan çeşitli alt örneklemler oluşturulur ve çalışmanın örnekleminde elde edilen model ile bu örneklemlerin modelini karşılaştırarak bir güven aralığı oluşturmaktadır (Hayes, 2017). Bu çalışmada %95 güven aralığı esas alınmıştır.

Çalışma kapsamında annenin duygu düzenlemesi bağımsız değişkenini (X) ölçmek adına söz konusu modelde Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme ve Bastırma alt boyutları kullanılmıştır. Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları farklı duygu düzenleme stratejilerini ölçmek üzere tasarlandığından, başvuru model her bir ölçüm aracından alınan puanların

ortalaması için ayrı ayrı incelemeye alınmıştır. İncelemeye ilişkin sonuçlar Tablo 22’de sunulmaktadır.

**Tablo 20.Ölçeklerden Alınan Puanların Ortalamasına İlişkin Aracılık Modeli Bulguları**

Bağımsız Değişkenler				Etki Büyüklüğü	LLCI	ULCI	p
Duygu	Düzenleme	Ölçeği	Yeniden	-,060	-,1112	-,0130	,009**
Değerlendirme Alt Boyutu							
Duygu	Düzenleme	Ölçeği	Bastırma	,060	,0214	,1164	,000**
Boyutu							
Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği				,075	,0872	,1343	,006**

\*\*p<,01

İlk olarak annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemi arasındaki ilişkide çocuğun duygu düzenlemesinin aracılık etkisinin incelenmesi adına, söz konusu model bağlamında bağımsız değişken olarak Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Yeniden Değerlendirme Alt boyutundan elde edilen puanlar kullanılmıştır. Üretilen aracılık modeli,  $p<,01$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Aracılık modeli sonuçları doğrultusunda annenin duygu düzenlemesine ilişkin yeniden değerlendirme stratejilerinin çocuğun davranış problemi üzerindeki etki büyüklüğü -,060 olarak saptanmış olup, mevcut etkinin LLCI:-,1112 ile ULCI:-,0130 güven aralığında anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur. Bu veriler, sınıanan aracılık modelinin anlamlı olduğu ve uç değerlere sahip olmadığını ortaya koyar niteliktedir. Böylelikle başvurulan aracılık

modelinden elde edilen verilerin, aracılık ilişkisinin saptanmasında kullanılabileceği ortaya koyulmuştur.

İkinci olarak ise yine söz konusu model bağlamında bağımsız değişken olarak Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Bastırma Alt boyutundan elde edilen puanlar kullanılmıştır. Bu şekilde incelemeye alınan model  $p < ,01$  ölçüsünde anlamlı bulunmuştur. Aracılık modeli sonuçları doğrultusunda annenin duygu düzenlemesinin bastırma stratejilerinin çocuğun davranış problemi üzerindeki etki büyüklüğü ,060 olarak saptanmış olup, mevcut etkinin LLCI:0214 ile ULCI:,1164 güven aralığında anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur. Son olarak bağımsız değişken olarak Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nden elde edilen puanlar kullanılarak aracılık ilişkisi Model 4 kapsamında sınanmış, model bu şekliyle de  $p < ,01$  ölçüsünde anlamlı bulunmuştur. Bu şekliyle aracılık modelinde annenin duygu düzenlemesi bağlamında çok boyutlu yaşantısal kaçınma stratejilerinin çocuğun davranış problemi üzerindeki etki büyüklüğü ,075 olarak saptanmış, mevcut etkinin LLCI:,0872 ile ULCI:1343 güven aralığında anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur.

SPSS Process Eklentisi kapsamında Hayes (2017) tarafından geliştirilmiş olan Model 4 kullanılarak sınanmış olan aracılık ilişkisi, mevcut analizler doğrultusunda tam aracılık ilişkisine işaret etmektedir. Böylelikle araştırmanın odağındaki aracılık ilişkisinin mevcudiyeti ortaya koyulmuştur.

## BÖLÜM IV

### 3. TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu araştırmada 6-10 yaş arası bir çocuğun ebeveyni olan 25-50 yaş arası annelerin duygu düzenlemeleri ile çocuklarının davranış problemleri arasında çocuğun duygu düzenlemesinin aracı etkisine odaklanmak hedeflenmiştir. Bu aracılık etkisi incelenirken çocuğun cinsiyeti, çocuğun yaşı, ailenin aylık geliri, annenin eğitim durumu, annenin medeni durumu, annenin eşinden destek alıp almadığı gibi kişisel bilgiler de sorgulanmıştır.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki Duygu Ayarlama Ölçeği, Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği- Kısa Form, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 vasıtasıyla incelenmiştir. Annenin duygu düzenlemesine ilişkin ölçüm araçları olarak belirlenen Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği ayrı şekilde aracılık analizlerine tabi tutularak, araştırmaya konu olan aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmış, analizler tam aracılık ilişkisine işaret etmiştir. Bu bölüm bağlamında yapılmış bulunan araştırmadan elde edilen sonuçlar incelenmekte ve yorumlanmaktadır.

#### **4.1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulguların Araştırma Değişkenleri Üzerinde Etkisi**

Araştırma bağlamında kişisel veri formu vasıtasıyla katılımcı annelerin medeni durumlarına ilişkin bilgiler edinilmiş, bu bilgilerin araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılığa sebep olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda

anneninin medeni durumunun araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Her ne kadar araştırmada kullanılmış olan demografik formda katılımcılardan medeni durumlarını belirtmeleri (boşanmış, dul, yeniden evlenmiş, evli) istenmişse de medeni durum analizleri grupların örneklem sayılarının düşük olması nedeniyle bu seçeneklere dayanarak gerçekleştirilememiştir. Öyle ki boşanmış katılımcılar n=13, dul katılımcılar n=3, evli katılımcılar n=250 ve yeniden evlenmiş katılımcılar n=4 olarak saptanmıştır. Dolayısıyla katılımcılar evli ve evli olmayan grup olarak birleştirilmiş, bu şekilde analize tabi tutulmuşlardır. Buna karşılık mevcut araştırma katılımcılarından evli grup (n=254) ile evli olmayan grup (n=16) arasındaki örneklem sayısı farkı, araştırma bulgularının doğruluğuna şüphe düşürür niteliktedir. İlerleyen araştırmalarda iki grup arasında homojen bir dağılım, bulguların doğruluğunun sınanmasını sağlayabilecektir.

Buna karşılık annelerin medeni durumlarının araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığına ilişkin bulgu, konu üzerine yapılmış önceki çalışmalardan elde edilen bulgular ile tutarlılık içerisindedir. Kaya ve Gündüz (2019), anne-babası evli veya boşanmış olan çocukları karşılaştırdıkları, bu çocukların algıladıkları ebeveyn tutumları ve davranış problemleri ile ebeveynlerinin medeni durumlarını inceledikleri araştırmalarında anne-babanın evli olup olmayışları ile çocukların davranış problemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlamadıklarını bildirmişlerdir. Gerek literatür araştırmasından elde edilen sonuçlar, gerekse bu çalışmanın sonuçları, boşanmanın veya evliliğin tek başına çocuğun duygu düzenlemesi ve davranış problemlerini etkileyen bir unsur olmadığını gözler önüne serer niteliktedir (Akbaba ve İlgar, 2017; Usta, 2014; Ezgin ve Dilmaç, 2018; Işık,



2020). Boşanmanın etkileri üzerine yapılan çalışmalar, boşanmanın gerek çocuk gerek ebeveyn üzerindeki olumsuz ve olumlu sonuçları üzerinde yoğunlaşmakta olup (Amato, 2000), söz konusu deneyimin içerisindeki her bir birey için yaşam boyu zorlukları beraberinde getirme riskine sahip bir yaşam deneyimi olduğundan bireylerin bu deneyimle başa çıkma tarzlarının süreci etkilediğinin altını çizmektedir. Literatür araştırıldığında çocuk açısından boşanma olayındansa, boşanma öncesi aile içi olumsuz ortam ve çatışmaların etkisinin mevcut olduğuna dikkat çekilmektedir (Öngider, 2013). Boşanma sonrasında ise çocuğun tek ebeveyn ile yaşamını sürdürmesi nedeniyle sosyalleşme veya kişilerarası ilişkiler kurabilme açısından zorlanabileceğini savunan görüşlere rastlanmaktadır (Yaşa ve Yıldırım, 2018). Bu bakış açısı, sağlıklı aile sistemleri açısından olumlu olarak değerlendirilebilecekken, aile içi çatışmanın yüksek olduğu aileler için olumsuz olarak değerlendirilecektir. Bahsi geçen nedenlerden yola çıkılarak, annenin medeni durumunun çocuğun duygu düzenlemesi ve dolayısıyla davranış problemi üzerinde tek başına etkisinin mevcut olmadığı bulgusu, literatür ile tutarlılık göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerinde ve uyumlu stratejilerin kullanımında ebeveynin duygu sosyalleştirmesinin ve duygu koçluğunun önemi göz önünde bulundurulursa bu yaşam deneyiminin çocuğun duygu düzenlemesi üzerindeki etkisinin ölçülebilmesi, yalnızca ebeveynlerin çocukları ile kurdukları ilişkinin kalitesi göz önünde bulundurularak mümkün olabilecektir.

Araştırma bağlamında katılımcıların çocuk bakımında eşleri tarafından desteklenip desteklenmedikleri incelenmiştir. Modernleşme sürecinde değişen aile içi rol paylaşımı ve cinsiyetler arası çocuk bakımını üstlenmede eşitlik anlayışının hakim

olması gerektiği göz önünde bulunduruluyor olsa da, mevcut çalışma bağlamında annenin duygu düzenlemesi ile çocuğun duygu düzenlemesi ve davranış problemleri incelendiğinden katılımcıların eşlerinden destek alıp almadıklarına odaklanılmıştır. Buna karşılık modern aile yapısında kadın ile erkek arasında çocuk bakımında eşitlikten yoksunluk, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin görünümü niteliğindedir (Demirgöz Bal, 2014). Çocuk bakımında annenin etkisine odaklanılmasının toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir görünümü olarak değerlendirilebileceğinin bilincinde olunsa da, Türk aile yapısının geleneksel durumu göz önüne alınarak mevcut çalışmada annelere odaklanılmıştır. Buna karşılık katılımcılara eşlerinden destek alıp almadıklarına ilişkin yöneltilen soruya verilen cevaplar istatistiksel analize uygun sayıda gruplar sağlanmasına zemin oluşturamadığından (eş desteği alan grup n:190, eş desteği almayan grup n= 80), iki grup arasındaki farkın miktarı göz önünde bulundurularak söz konusu unsur üzerinde istatistiksel analiz gerçekleştirilmemiştir.

Bununla birlikte, duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası boyutu, bireylerin duyguları ve duygularını kontrol etme, duygu deneyimleri ile başa çıkma stratejileri oluşturmalarında ikili ilişkilerin önemine vurgu yapmaktadır. Bu çalışmanın hedef kitlesini oluşturan 6-10 yaş arası çocukların, gelişim süreçleri göz önünde bulundurulduğunda yoğun bir ilgi ve önem bekledikleri söylenebilmektedir. İkili ilişkilerinin gelişmeye başladığı bu dönemde çocuk sahibi olan annelerin duygu deneyimlerinin çoğunun, özellikle çocuk bakımından ve çocukları ile olan ilişkilerinden, onlara yaptıkları veya yapmaları gereken duygu koçluğundan kaynaklandığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda çocuk bakımında eş desteğinin önemine değinilebilmektedir (Akman, 2019; Yıldız, 2014). Çocuk bakımında eş

desteği, böylelikle duygu deneyimlerinin ortak üstlenilmesine, duyguların şiddetinin azaltılabılmesine, ortak stratejiler ile duygu deneyimleri ile başa çıkılabılmesine fayda edebilecektir. Çocuk bakımında eş desteği almayan annelerin duygu deneyimlerini tek başına üstlenmesi, kendilerine yüklenen psikolojik yük açısından onları kaçınma davranışına itebilecektir. Bakım yükünün tamamını tek başına üstlenen ebeveynin, duygu deneyimlerini ötelemesi, bu deneyimlerden kaçınması; buna karşın çocuk bakımının işlevsel yönüne odaklanması öngörülelebilmektedir. Bununla birlikte duygu düzenleme stratejisi olarak kaçınma stratejilerini benimsemiş bir bireyin mevcut stratejileri kullanımı ile aldığı destek oranı arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde ortaya koyulması gerekmektedir. Literatür incelendiğinde mevcut açıklığın kapatılması için alınan somut destek yerine, algılanan desteğin ölçüldüğü görülmüştür (Kumral, 2017; Akmanış, 2010; Kılıç ve Meltem, 2021). Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurdukları tespit edilen katılımcı annelerin yine mevcut stratejileri nedeniyle destek almadıkları algısına sahip olabileceği, eşleri tarafından sağlanan desteğe karşın bahsi geçen uyumsuz stratejileri kullanarak bu desteği de uzaklaştırıyor olabileceği ihtimali üzerinde durulmalıdır. Bu bağlamda eş desteğinin ebeveynin çocuğun duygu düzenlemesi üzerindeki etkisi, konunun aydınlatılabılması adına ilerleyen çalışmalarda aydınlatılmalı, somut destek ile algılanan destek arasındaki ayırım ortaya koyulmalı, ayrıca daha yüksek örneklem sayısına ulaşarak destek alan grup ile almayan grup ayırımının yapılabilmesi sağlanmalıdır.

Katılımcıların eğitim düzeyine ilişkin bulgular, ilkokul mezunları ile yüksek lisans/doktora mezunlarının “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt

Boyutu”ndan alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılığı ortaya koyduğunu gösterir niteliktedir. Bu bulguya ilişkin literatür incelendiğinde, ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça çocuğun duygu düzenleme yetilerinin arttığına ilişkin çeşitli çalışmalar ile karşılaşılmaktadır (Arı ve Seçer, 2004; Goodman ve Thompson, 2010; Saltalı ve Arslan, 2011). Araştırma bağlamında çocuğun duygu düzenleme davranışlarını ölçmek üzere kullanılan Duygu Ayarlama Ölçeği’nden alınan puanlar ile annenin eğitim düzeyi arasındaki anlamlı düzeyde farklılaşma ilişkisi literatürü destekler niteliktedir. Bu bağlamda annenin eğitim düzeyi arttıkça çocuğun duygu düzenleme becerilerinin arttığı söylenebilmektedir. Annenin eğitim düzeyi ile çocuğun duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin, annenin duygu koçluğu bağlamında açıklanabilmesi mümkündür (Yükçü, 2017). Öyle ki, bilinçlenen annenin kendi duygularını daha kolay tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesinin çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkisi öngörülebilmektedir. Çocukluk döneminde gözlemlenen davranış problemlerinin ilişkilendirildiği değişkenlerden biri anne-babanın eğitim düzeyi olarak karşımıza çıkmaktadır (Dobbs ve ark., 2004) . Davranış problemleri ile eğitim düzeylerinin ilişkilendirildiği çalışmalar incelendiğinde, eğitim düzeyi düşük ailelerin çocuklarında daha yüksek oranda davranış problemleri ile karşılaşıldığı gözlemlenmektedir (Dufrene ve ark, 2007). Araştırma bağlamında çocuğun davranış problemlerini ölçmek üzere kullanılan “Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği”nden alınan puanlar ile annenin eğitim düzeyine ilişkin gruplar arasında anlamlı bir farklılığın bulunması, literatürdeki belirlemeler doğrultusundadır. Annenin eğitim düzeyi arttıkça, çocuğun davranış problemlerinin azaldığı gözlemlenmektedir. Eğitim düzeyindeki artışın, çocuk yetiştirme stilleri üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Literatür araştırıldığında

ilkokul mezunu annelerin çocuk yetiştirme sürecinde fiziksel cezalara daha sık başvurduğu, bu durumun çocuklarda davranış problemlerinin gelişimine sebep olduğu gözlemlenmiştir (Bilir ve ark., 1991). Eğitim düzeyindeki düşüklüğün, yetiştirme stilleri üzerindeki etkisinin yanı sıra çocukların davranış problemleri karşısında benimsenecek tutum karşısında bilgisizlik ve bu durumla baş edememeye sebep olabileceği de düşünülebilmektedir. Bu doğrultuda eğitim düzeyi yüksek annelerin çocuk yetiştirme stillerinde daha bilinçli davranmaları ve çocukların davranış problemlerini gözlemleyip duruma uygun başa çıkma stratejileri ve çözümler üretebilecek olmaları, araştırma bulgusunu açıklar niteliktedir.

Katılımcıların çalışma durumlarına ilişkin bulgular, annenin çalışma durumu ile “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu”ndan alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koyar niteliktedir. Bu bulgu, annelerin çalışma hayatlarının çocukları ile olan karşılıklı etkileşimi üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir (Usta, 2014). Kişilerarası duygu düzenleme bağlamında vurgu yapılan öncelikli unsur fiziksel yakınlık değil, duygusal yakınlık olduğundan bu bulgu anlamlandırılabilir. Bulgular, çalışma hayatı annelerin çocukları ile olan fiziksel yakınlık süreçlerini kısaltabiliyor olsa da, duygusal yakınlık ve duygu koçluğunun anne-çocuk ilişkisinde öncelikli unsur oluşunu; anne-çocuk ilişkisinde çalışma durumunun öncelikli bir etken olmayışını; bağlanma örüntülerinin birlikte geçinilen süre değil, benimsenen duygu düzenleme stratejileri ile inşa edildiğini, bu nedenle çocuklarda duygu düzenleme güçlüğü ve davranış problemlerinin annenin çalışma durumundan etkilemediğini ortaya koyar niteliktedir. Çalışmayan annelerin

çocuklarıyla daha fazla vakit geçirme imkanları olduğundan çalışan annelere kıyasla çocuklarıyla daha yoğun bir etkileşim içinde olabilecekleri toplumsal olarak yaygın kabul gören bir kanı olsa da; çalışan annelerin kısıtlı vakitlerini nitelikli değerlendirebileceği durumu, annelerin çalışıyor veya çalışmıyor oluşlarının çocuğun duygu düzenleme becerileri ve davranış problemleri üzerindeki etkisini ortadan kaldırır niteliktedir.

Katılımcıların gelir durumlarına ilişkin bulgular ile “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu”ndan alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür araştırması, ailenin aylık gelirinin çocuğun duygu düzenleme becerisi üzerinde etkisinin olmadığına ilişkin bulguyu destekler niteliktedir (Yükçü ve Demircioğlu, 2017). Önceki çalışmalar ile desteklenen bu bulgu bağlamında, mevcut gelir durumu yerine algılanan gelir düzeyinin daha esaslı bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Ailenin algılanan gelir düzeyleri ile çocukların psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelendiğinde helikopter ebeveyn kavramı ile karşılaşılmaktadır. Helikopter ebeveynlik, çocukları ile aşırı boyutta ilgilenen, yaşamını çocuk etrafında şekillendiren, çocuklarına aşırı derecede destek gösteren, çocukları yerine plan ve programlar yapan, onların hayatını yöneten ve mükemmeliyetçi ebeveyn tutumu olarak özetlenebilmektedir (Berger ve Luckman, 2008). Gençdoğan ve Gülbahçe (2020), gelir durumunun “yetersiz” olarak algılandığı ailelerde büyüyen çocukların, “orta” ve “yüksek” olarak algılananlara göre algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda gelir durumunun düşük algılandığı ailelerin, yetiştirme stillerini bu algı çevresinde şekillendirdikleri,

gelir durumlarındaki yetersizliği çocukları üzerinden telafi edebilecekleri düşüncesi ile çocukları üzerinde normalin ötesinde kontrolcü bir yetiştirme stili benimsedikleri söylenebilmektedir. Algılanan gelir düzeyi ile mevcut gelir durumu arasındaki kavram farkından dolayı, ilerleyen araştırmalarda algılanan gelir düzeyinin araştırılması, bu durumun çocuğun duygu düzenlemesi ve davranış problemleri üzerindeki olası etkisinin aydınlatılması açısından faydalı görülmektedir.

Katılımcıların çocuklarının cinsiyetlerine ilişkin bulgular ile “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Conners Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form”, “Duygu Düzenleme Ölçeği Bastırma Alt Boyutu”ndan alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bulgular, çocuğun cinsiyetinin duygu düzenleme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koyan çalışmalar ile tutarlılık içerisindedir. Bunun yanı sıra cinsiyet bağlamında literatürde toplumsal cinsiyet rol tutumlarının altı çizilmektedir. Bu bağlamda kız ve erkek çocuklarının farklı duygu sosyalizasyonları ve farklı sosyalleşmeler nedeniyle duygu düzenleme becerileri arasında farklılıklar olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Altan, 2006). Bu çalışmalar, cinsiyetin duygu düzenleme üzerindeki etkisini kültür ile açıklama eğilimi göstermekte; kız çocuklarının duygusallıkla, erkek çocuklarının duygu bastırma ile ilişkilendirildiğini ve bu yönde yetiştirildiklerinden duygu düzenleme becerilerinin farklılaştığını ortaya koyar niteliktedir (Sumbas ve Erdemir, 2021; Özdemir, 2016; Tatlıcı, 2002; Gültepeataç, 2000; Horney, 2003). Çalışma bulgularında cinsiyetin çocukların duygu düzenleme ve davranış problemleri üzerinde anlamlı bir etkisinin tespit edilmemiş olması, toplumda toplumsal cinsiyete ilişkin artan farkındalıkla açıklanabilmektedir. Bununla birlikte araştırma katılımcılarının

çoğunluğunun yüksek sosyoekonomik seviyesi, bu farkındalığın yüksek oluşuna, bu nedenle cinsiyetin çocuğun duygu düzenlemesi ve davranış problemleri üzerinde esaslı bir etkisinin tespit edilmemiş olmasının sebebi olarak düşünülebilmektedir.

#### **4.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Araştırma kapsamında çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin verilerin elde edilmesi amacıyla kullanılan Duygu Ayarlama Ölçeği ile çocuğun davranış problemlerine ilişkin verilerin elde edilmesi amacıyla kullanılan Connors Ebeveyn Dereceleme Ölçeği'nden alınan toplam puanların ortalamalarına ilişkin analizler, bu iki ölçekten elde edilen veriler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ifade etmiştir. Başka bir deyişle, çocuğun duygu düzenleme güçlüğü arttıkça, davranış problemlerinin de arttığı saptanmıştır. Bu bulgu literatürde birçok çalışma tarafından doğrulanmış bulunmaktadır (Şahin, 2019; Newland ve ark., 2011; Çağdaş ve Seçer, 2002; Tepeli & Yılmaz, 2013; Cole ve ark., 1996). Çocukların davranışlarının başlı başına bir soruna değil, çocuğun mevcut bir soruna veya stres uyandıran bir duruma gösterdiği tepki olduğunun altının çizilmesi, bu bulgunun anlaşılması açısından önemlidir. Saldırganlık ve aşırı çekingenliğin çocuğun deneyimlediği stresin dışavurumu oluşu, duygu düzenleme becerisinin önemine dikkat çekmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşamakta olan çocuklar, duygu düzenleme sürecinin doğası itibariyle bu duygu karşısında bilinçsiz ve savunmasız olarak değerlendirilmelidirler. Belirli bir duygu karşısında uyumlu tepki üretemeyen çocukların geliştirdiği uyumsuz başa çıkma stratejileri, duygu düzenleme güçlüğü ile karakterize olmaktadır. Benimsenen uyumsuz başa çıkma stratejilerinin ise başlı başına davranış problemleri



olarak çocukların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemesi öngörülebilmektedir.

Mevcut araştırma hipotezi ve araştırma sorularının duygu düzenleme güçlüğüne davranış problemlerine yol açacağı ön kabulünden yola çıkılarak geliştirildiği düşünüldüğünde, araştırma bulgularının bu ön kabulü doğrular nitelikte olması önemlidir. Duygulara ilişkin farkındalık, duyguların tanımlanması, duyguların deneyimlenmesi ve bu deneyimin uyumlu stratejiler çerçevesinde yapılabilmesi kabiliyeti olarak tanımlanan duygu düzenleme becerilerinin varlığının bireylerin psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları açısından belirleyici olduğuna değinilmektedir (Bayrak, 2019). Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerin kalitesinin de duygu düzenleme becerileri tarafından belirlendiği bilinmektedir. Bu bağlamda yaşamın ilk yıllarında bakım verenler ile kurulan ilişkiler sonucunda gelişmeye başlayan duygu düzenleme becerileri ve bu gelişim çerçevesinde edinilen duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz olmaları halinde davranış problemlerine yol açabilecek olması beklenmektedir. Çalışma bulguları bu bilgiler doğrultusunda tutarlı olup, çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne davranış problemleri üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koyar niteliktedir.

Katılımcı annelerin duygu düzenleme becerilerine ilişkin yeniden değerlendirme alt boyutunu ölçmeyi hedefleyen Duygu Düzenleme Ölçeği ile çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne ölçmeyi hedefleyen Duygu Ayarlama Ölçeği arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, annenin yeniden ayarlama yetisi arttıkça, çocuğun duygu düzenleme güçlüğüne azaldığını ortaya koymaktadır. Aynı doğrultuda Duygu Düzenleme Ölçeği'nin annenin duygu

düzenlemesine ilişkin bastırma alt boyutundan alınan puanlar ile Duygu Ayarlama Ölçeği arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu veriler, annenin duygu düzenlemesinin çocuğun duygu düzenlemesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu gösterir niteliktedir. Annenin duygu düzenlemesinin çocuğun duygu düzenlemesi üzerindeki ilişkisi, literatürde geniş yer bulmuş ve birçok araştırma ile anlamlılığı doğrulanmış bir araştırma sorusu olarak karşımıza çıkmakta olup (Bilge ve Sezgin, 2020; Field, 1994; Morelen ve ark, 2014), araştırmadan elde edilen veriler literatür ile tutarlılık göstermektedir. Bu bağlamda annenin duygu koçluğunun, çocuğun duygu düzenleme stratejileri üzerinde birincil bir etkisi olduğunun altı çizilmelidir. Kendi duygularını tanımlama, anlamlandırma ve bu duygu deneyimleri ile başa çıkabilmek adına uygun stratejiler üretme kabiliyetinden yoksun olan çocuk, bu becerilerini kendisine bakım veren vasıtasıyla geliştirebilmektedir. Bu bağlamda annelerin duygu düzenlemelerinin çocuğun duygu düzenlemesi üzerindeki etkisinin varlığı anlaşılabilir. Rol model olarak bakım verenini alan ve duygularını ondan öğrendiği duygu düzenleme stratejileri doğrultusunda geliştiren çocuğun duygu düzenleme becerisi, annesinin duygu düzenleme becerisi doğrultusunda ve paralelinde gelişmektedir (Bilge ve Sezin, 2020; Friedlmeler ve Trommsdorff, 1999; Belsky ve ark., 1998). Kişilerarası etkileşimin yaşamın ilk yıllarında çoğunlukla anne olmak üzere bakım verenler ile başladığı bilinmektedir. Bu doğrultuda henüz kendi duygularını tanımlama, deneyimlemek, belirleme ve bu duygular doğrultusunda tepki verme, bu deneyimlere ilişkin stratejiler geliştirme kabiliyetlerinden yoksun olan bebek duygu düzenleme aracı olarak bakım verenini kullanmaktadır. Böylelikle anne bebeğe gerek anlık duygu düzenleme koçu/rehberi olarak destek olmakta, gerek gelecek yaşamındaki duygu düzenleme stratejilerinin kazanılması için ona rol

modellik yapmaktadır. Bu bağlamda annenin duygu düzenleme stratejilerinin ve becerilerinin bebeğin duygu düzenleme becerilerinin gelişimi için oldukça önemli ve belirleyici olduğu göz ardı edilemeyecek bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Henüz kendi duygu düzenleme stratejileri olmayan bebek, bu stratejilerin yokluğunda annesinin ve/veya bakım vereninin duygu düzenleme stratejilerinden yola çıkarak bu kabiliyetini geliştirecektir. Çalışmadan elde edilen bulgular, bahsi geçen ilişkiyi doğrular niteliktedir.

Araştırma bağlamında çocukların davranış problemlerini ölçmek üzere kullanılan Connors Ebeveyn Derecelendirme Ölçeği-Kısa Form ile ebeveynlerin duygu düzenleme güçlüğüne ölçmek üzere kullanılan Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış; bu doğrultuda çocuğun davranış problemlerinin, annenin duygu düzenleme güçlüğü ile orantılı olarak artış gösterdiği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma verisinin birçok çalışma ile desteklendiği görülmektedir (Crespo ve ark, 2017; Binion ve Zalewski, 2018).

Çocuğun Duygu Düzenlemesinin, annenin duygu düzenleme becerileri ile çocuğun davranış problemleri arasındaki aracı etkisinin incelenmesinde üç farklı inceleme gerçekleştirilmiştir. Bu incelemelerden ilkinde değişkenler arası aracı ilişkinin incelenmesinde annenin duygu düzenlemesine ilişkin değişken Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu kullanılarak, ikincisinde ise yine aynı ölçeğin Bastırma Alt Boyutu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu incelemeler sonucunda çalışmanın odak noktası olan aracılık etkisinin mevcut olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda annenin duygu düzenleme becerileri ile çocuğun davranış

problemleri arasında çocuğun duygu düzenlemesinin tam aracılık etkisinin mevcut olduğu gösterilmiştir. Duyguların işlevi, bireylerin kendilerini çevreleyen ortam ve bireylere bızlı olarak davranışsal, biyolojik ve bilişsel tepkiler göstererek yeni durumlara uyum sağlamalarına aracılık etmektir (Denollet ve ark., 2008). Duygulara ilişkin bu işlev, aynı zamanda duygu düzenleme becerilerini de tanımlar niteliktedir. Duygu düzenleme becerileri, bireylerin duygularına ilişkin algılarını ve bu duygularını dışa vurum şekillerini belirlemektedir (Gross, 2007). Yaşamın ilk yıllarında bakımverenler tarafından sağlanan duygu düzenleme, belirli bir çevre içerisinde karşılıklı etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Friedlmeier ve Trommsdorff, 1999). Duygu düzenleme üzerinde bakımverenlerin etkisinin yanısıra (Garner ve Power, 1996), bakımverenler ve duygu düzenleme becerilerinin psikopatoloji üzerindeki etkisini araştıran çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Belsky ve ark., 1998; Buschgens ve ark., 2009). Duygu düzenleme becerileri yüksek olan çocukların daha az davranış sorunu gösterdiklerine ilişkin çok sayıda çalışma mevcuttur (Gottman, 1997; Izard, 2002; Çorapçı ve ark., 2010; Walker ve ark., 2002; Eisenberg ve ark., 1989). Çalışma bağlamında saptanmış olan tam aracılık etkisinin, literatürde mevcut önceki çalışmalarla desteklendiğı böylelikle ortaya koyulmuştur.

Çocuğun duygu düzenlemesinin, annenin duygu düzenleme becerileri ile çocuğun davranış problemleri arasındaki aracı etkisinin incelenmesi için yapılan son analizde, annenin duygu düzenlemesine ilişkin değışkenin ölçümü için Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğı'nden elde edilen toplam puanların ortalamaları kullanılmıştır. Model bu şekliyle araştırmanın değışkenleri arasındaki aracılık etkisini doğrulamıştır. Yaşantısal kaçınma, bireylerin kendilerine rahatsızlık veren bedensel

duyumlar ve duygular gibi deneyimlerden uzaklaşmak istemesi, bu hedefine ulaşmak için harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Bireyler bu hedeflerine ulaşmak için uyarılardan kısmen veya tamamen uzaklaşmaya çalışabilmekte, bastırma gibi mekanizmaları devreye sokabilmektedirler. Hemen hemen duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin her tanımlamada değinildiği üzere bireyin duygu düzenleme güçlüğü, duyguları üzerinde kontrol sahibi olamaması ile ilişkili olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamak gerekmektedir. Duygularından, duyumlarından ve deneyimlerinden uzaklaşmak için harekete geçen bireylerin duygularını düzenleme yetilerinden yoksun olmaları beklenmektedir. Araştırmadan elde edilen veriler bağlamında annenin duygularını deneyimlemekten kaçmakla karakterize olan yaşantısal kaçınma tutumunun işaret ettiği duygu düzenleme güçlüğü ile çocuğun davranış problemleri arasında, çocuğun duygu düzenlemesinin tam aracılık etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmanın önceki kısımlarında söz edildiği üzere kaçınma davranışına sıklıkla başvuruluyor olması, duygu düzenleme güçlüğüne belirtilerinden ve şekillerinden biridir. Deneyimlenmekte olan duygunun ertelenmesi, bu duyguya bir tepki üretmekten çekinilmesi, bu duygunun göz ardı edilmesi, deneyimin inkar edilmesi gibi durumlarla karakterize olabilen kaçınma anlık olarak kullanıldığı zaman uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olabilse de, sıklıkla başvurulduğu zaman ciddi bir duygu düzenleme güçlüğüne işaret eder niteliktedir. Duygu düzenleme becerilerinin oluşumu ve gelişimi için, duygu düzenleme stratejilerinin edinilmesi için ebeveyninin duygu düzenleme stratejilerini rol model alan çocuk için ebeveynin duygu koçluğu hayati bir

öneme sahiptir. Kendi duygularını tanımlamaktan, deneyimlemekten kaçınan ebeveynin ise çocuğuna bu doğrultuda koçluk yapabilmesi mümkün gözükmemektedir. Dolayısıyla annenin duygu düzenleme güçlüğü boyutuna varan kaçınma davranışının çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişimi önünde önemli bir engel olduğu, ebeveynini rol model olarak duygu düzenleme gücüne sahip olan çocuğun ise duygu düzenleme becerilerinden yoksunluğu nedeni ve sonucu ile davranış problemlerine sahip olacağı öngörülebilecek bir gerçekliktir. Çalışma bulguları ve literatürde bu ilişkiye işaret eden çalışmalar (Yıldız, 2014; Tunalı, 2020; Dereboy ve ark, 2014) bu çıkarım ve aracılık ilişkisi ile tutarlılık içerisinde olup çalışma hipotezlerini doğrular niteliktedir.

## **5.KISITLILIKLAR VE ÖNERİLER**

Araştırmada çocuğun duygu düzenlemesi ve çocuğun davranış problemlerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklere ilişkin geri dönüşler, birden fazla çocuğu olan ebeveynler açısından soruların cevaplanması aşamasında karmaşaya sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Yapısı itibariyle tek çocuğa ilişkin puanların ölçülmesine sebebiyet veren ölçüm araçlarının kullanılmış olması çalışmanın önemli kısıtlılıklarından biri olarak belirlenmiştir.

Araştırma için gerekli olan verilerin toplanmış olduğu dönem COVID-19 pandemisine denk geldiğinden yüz yüze veri toplamak mümkün olmamış, çevrimiçi anketler vasıtasıyla veri toplanmak zorunda kalmıştır. Ölçüm araçlarının katılımcılara çevrimiçi olarak sunulmuş olması, katılımcıların soruların ölçmeyi

hedeflediği verilere ilişkin karmaşalarına anında yanıt verebilme olasılığını ortadan kaldırmıştır.

Bunun yanı sıra araştırmanın COVID-19 pandemisinin etkisi altında yapılmış olması, araştırmanın evrenselliğini sorgulamaya açabilmektedir. Karadeniz ve Zabcı (2021), pandemi sürecinde çocuklarda daha önce gözlemlenmemiş davranış problemlerinin ortaya çıkmış olduğunu, annenin algıladığı stres ve artan umutsuzluk düzeyinin bu davranış problemleri üzerinde etkisini ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, pandemi sürecinde annelerin korku ve yalnızlık endişelerinin, çocuklarda öfke ve hırçınlık tepkileri ve bedensel tepkilerin artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte COVID-19 pandemisi ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kahraman (2021), keyif veren aktivitelerin gerçekleştirilmesi ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye değinmiş, keyif veren aktivitelerin endorfin seviyelerini yükselttiğinden ve olumlu duyguların artmasına sebep olarak dikkat dağıtıcı etkiye sebep olduğundan bahisle (McKay ve ark., 2016), COVID-19 döneminin bu aktiviteleri sekteye uğrattığının altını çizmiştir. Bu bağlamda pandemi sürecinde bireylerin olumsuz duygular karşısında kırılğanlığını ve olumlu duyguları göz ardı etmelerini, bunların duygu düzenleme becerilerini düşürdüğünü belirtmiştir. Buradan yola çıkarak, pandemi sürecinin bireyler üzerinde yaşamın olağan akışının tersine bir etkisi olduğunu belirtmek önemlidir. Araştırma bulgularının COVID-19 pandemisinden etkilenmiş olabileceği gözden kaçırılmamalıdır.

Bununla birlikte geri dönüşler, set halinde katılımcılara sunulan veri ölçüm araçlarını yanıtlamanın uzun sürdüğü yönünde olmuştur. Bu doğrultuda her ne kadar

toplamda 692 katılımcıya ulaşılmış olsa da veri ölçüm setini yanıtlamanın uzun sürdüğünden bahisle ulaşılan katılımcıların yaklaşık yarısı (n=422) ölçekleri yarıda bırakmış, dolayısıyla katılımcı sayısı 270 ile sınırlı kalmıştır.

Bu araştırma örneklemindeki önemli kısıtlılıklardan biri olarak katılımcıların çoğunluğunun orta-yüksek eğitim düzeyleri ve gelir düzeyleri ile karakterize olan sosyo-ekonomik düzeylere sahip olmalarıdır. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri arasında daha orantılı bir dağılımın olduğu bir araştırmanın sosyo-ekonomik düzeyler ile değişkenler arasında daha anlamlı sonuçlar vermesi mümkün olabilecektir.

Bunun yanı sıra, araştırmada katılımcıların gelir seviyelerine ilişkin bilgi edinmek hedeflenmişse de, gelecek çalışmalar için algılanan gelir düzeyinin ölçülmesi faydalı gözükmektedir. Araştırma bağlamında inşa edilen ve ortaya koyulan araştırma soruları açısından içsel süreçlerin incelenmesi önemli olduğundan, çocuğun ebeveynlerinin aylık gelirlerinden ziyade algıladıkları gelir düzeylerinin daha anlamlı olabileceği, bu şekilde ebeveyn tutumları ve yaşayışları hakkında fikir sahibi olunabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bağlamında çocuğun okul başarısına yönelik veriler sağlayabilecek değişkenlere yer verilmemiştir. Bu verilerin analize katıldığı bir araştırma, bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin daha açık bir şekilde ortaya koyulmasını sağlayabilecektir. Gelecek çalışmalar için çocuğun okul başarısının ölçülmesi, bu vasıtayla daha kapsamlı bulgulara ulaşılması faydalı gözükmektedir.



Mevcut çalışma hipotezinin araştırılması esnasında annenin kök ailesine ve çocukluğuna ilişkin sorulardan elde edilebilecek bulgulara yer verilmemiş olmasının bir kısıtlılığa sebep olduğu düşünülmektedir. Annenin çocukluğuna ilişkin bilgi sahibi olunabilecek sorular sorularak kuşaklararası duygu düzenleme becerilerinin aktarımına ilişkin bilgi sahibi olunabilecek, daha kapsamlı ve tutarlı çıkarımlar gerçekleştirilebilecektir.

Çalışma bağlamında çocuğun duygu düzenleme becerilerinin saptanması adına kullanılmış olan ölçekler yine anne tarafından yanıtlanmıştır. Bu bağlamda çocuğun mevcut duygu düzenleme becerilerinin ölçülmesi adına anne dışında bir bakımveren veya öğretmenden bilgi alınmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Öyle ki, duygu düzenleme becerilerinden yoksun veya bu becerileri düşük olan bir annenin çocuğunu da aynı şekilde değerlendiriyor olabileceği, fakat çocuğun mevcut duygu düzenleme becerilerinin annenin algısından farklı şekilde yüksek olabileceği gözönünde bulundurulmalıdır. Duyguların tanımlanması ve ifade edilmesi bağlamında duygu düzenleme gücüne sahip bireylerin karşılarındaki bireylerin duygu ve davranışlarını yorumlama konusunda güçlük çekmeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda gelecek çalışmalarda çocuğun duygu düzenlemesinin ölçülmesi adına anneye ek olarak bir başka bakımverenden bilgi alınması gerek çocuğun duygu düzenlemesi adına daha güvenilir bilgiler verebilecek, gerek annenin duygu düzenlemesinin çocuğun üzerindeki etkisini ve annenin çocuğu algısını aydınlatabilecektir.

Mevcut araştırmada anne-çocuk arasındaki kişilerarası duygu düzenleme etkileşimine odaklanılmış, bu bağlamda annenin duygu düzenleme becerileri ölçülerek

bu değişkenin çocuğun duygu düzenlemesi ile davranış problemleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Literatür araştırıldığında her ne kadar çoğunlukla çocuğun duygu düzenlemesi üzerinde annenin duygu düzenlemesinin belirleyici rolüne odaklanıldığına rastlanmışsa da bununla birlikte babanın da bakımveren rolünü gözardı etmeyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür (Şahin ve Arı, 2015; Geligör, 2016; Akman, 2019; Bağçıvan, 2020). Bir bakımveren olarak babanın da dahil edileceği gelecek çalışmaların ebeveynin duygu düzenlemesi ile çocuğun davranış problemleri arasında çocuğun duygu düzenlemesinin aracılık rolü hakkında daha kapsamlı bilgiler sağlayabileceği düşünölmektedir.

Araştırma kapsamında kullanılan demografik formda katılımcı annelere eşlerinden destek alıp almadıkları sorusu yönlendirilmiştir. Destek göreceli olabileceğinden çalışma bağlamında algılanan desteğin araştırılmasının daha aydınlatıcı fikir sağlayabileceği düşünölmektedir. Buna karşılık gelecek çalışmalarda algılanan desteğin soruşturulması önerilmektedir.

Özet olarak her ne kadar mevcut çalışma literatürdeki boşluğu kapamaya yardımcı olmayı hedeflemiş olsa da birtakım kısıtlılıklara sahiptir. Bu kısıtlılıkların gelecek çalışmalarda kişisel veri formunda daha detaylı sorulara yer verilerek ve yüz yüze anket yöntemi kullanılarak telafi edilmesi mümkündür.

## 7.KAYNAKÇA

Aka, T. B. & Gençöz, T. (2014). Perceived Parenting Styles, Emotion Recognition, and Emotion Regulation in relation to Psychological Well-Being: Symptoms of Obsessive-Compulsive Disorder, and Social Anxiety. World Conference on Psychology, Counseling and Guidance. Full Paper Published:

Akbaba, G. ve İlgar, E. (2014). Beş ve Altı Yaş Çocuklarının Duygu Düzenlemelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(9).

Akman, H. (2019). 11-14 Yaş Çocukların Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Anne-Baba Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ile İlişisinin İncelenmesi. T.C. Ufuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Akmanış, B. (2010). Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172.

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

Altan, Ö. (2006). The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Koç Üniversitesi, İstanbul.

Aydın, F. (2010). Maternal emotion regulation, socio-economic status and social context as predictors of maternal emotion socialization practices (Unpublished Master's Thesis). İstanbul Bilgi University, İstanbul.

Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage & the Family*, 62, 1269-1288.

Arı, R. & Seçer, Z. Ş. (2004). Okulöncesi dönemdeki çocukların duygusal yüz ifadelerini tanıma becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (11), 67-84.

Bağçivan, M.S.R. (2020) Baba Katılımının Duygu Düzenleme ve Kişilerarası Problemlerle Olan İlişkisinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. Ankara Yıldırım Bayezit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Bayrak, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C. Sivas Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Belsky, J.& Barends, N. (2020) Personality and parenting. MH Bornstein (Ed.), Mahwah NJ, US: Lawrence Erlbaum, 2002, sf.415-438

Belsky, J., Hsieh, K.H.& Crnic, K. (1998) Mothering, fathering, and infant negativity as antecedents of boys' externalizing problems and inhibition at age 3 years: differential susceptibility to rearing experience. *Dev Psychopathol*; 10:301-319.

Berger P. L. ve Luckmann, T. (2008). Gerçekliğin Sosyal İnşası (çev. Vefa Saygın Öğütler), İstanbul: Paradigma

Berking, M., Margraf, M.& Ebert, D. (2011) Emotion regulation skills as a predictor of relapse during and after treatment of alcohol dependence. *J Consult Clin Psych*; 79:307-318.

Bilge, Y. & Sezgin, E. (2020) Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry*,21(3):310-318.

Bilir, Ş., Arı, M., Dönmez, N. ve Güneysu, S. (1991). 4-12 Yaşları Arasında 16.000 Çocukta Örselenme Durumları İle İlgili Bir İnceleme, Çocuk İstismarı ve İhmali, Ankara: *Ilo*, 45-54.

Binion, G. & Zalewski, M. (2018) Maternal emotion dysregulation and the functional organization of preschoolers' emotional expressions and regulatory behaviors. *Pubmed. Emotion*. 2018 Apr;18(3):386-399. doi: 10.1037/emo0000319

Blackledge, J.T. ve Hayes, S.C. (2001) Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 243-255. [http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)

Bornstein, M.H., Hendricks, C., Haynes, O.M.& Painter, K.M. (2007) Maternal sensitivity and child responsiveness: Associations with social context, maternal characteristics, and child characteristics in a multivariate analysis. *Infancy*; 12(2):189-223

Bowlby, J. (2012) Attachment. TV Soylu (Çeviren), *Bağlanma*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2012, s.3-25.

Bowlby, J. (1988) A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory (collected papers). London: Tavistock, 1988, sf.134-155.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock Publication.

Brown, L.S. & Wright, J. (2001). The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychol Psychother* 2001; 76-4:351-367.

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

Buschgens, C.J.M, Swinkels, S.H.N., Van Aken, M.A.G., Ormel, J., Verhulst. F.C., Buitelaar, J.K. (2009) Externalizing behaviors in preadolescents: familial risk to externalizing behavior, prenatal and perinatal risks, and their interactions. *Eur Child Adolesc Psychiatry*; 18:65-74.

Calkins, S.D., C.L. Smith, K.L. Gill, and M.C. Johnson. (1998). Maternal interactive styles across contexts: Relations to emotional, behavioral and physiological regulation during toddlerhood. *Social Development*. 7, 350-369

Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. Gross, J. J. (Ed.). *handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. & Hofmann, S.G. (2006) Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*; 6:587-595.

Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.

Cicarelli, J. & White, N. (2016) Bir Keşif Gezintisi. Nobel Akademik Yayıncılık.

Coan J (2011) The social regulation of emotion. Handbook of social neuroscience, J Decety, JT Cacioppo (Ed), New York: Oxford University Press: 614–23.

Cole, P.M., Dennis, T.A., Smith-Simon, K.E. & Cohen, L.H. (2009) Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Soc Dev* 18:324-52.

Cole, P.M., Zahn-Waxler, C. & Fox, N.A. (1996) Individual differences in emotion regulation and behavioral problems in preschool children. *Journal of Psychology*. 105: 518-529.

Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 73-102.

Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2797-2809.



Çağdaş, A. ve Seçer Z. (2002). Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi. Ankara: Nobel.

Çorapçı F, Aksan N, Yalçın D, Yağmurlu B. (2010). Okul öncesi dönemde duygusal, davranışsal ve sosyal uyum taraması: Sosyal Yetkinlik ve Davranış Değerlendirme-30 Ölçeği. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derg 2010; 17:63- 74.

Denollet J, Nykliček I, Vingerhoets AJ. Emotion regulation. J Denollet, I Nykliček, AJ Vingerhoets (Eds.), New York: Springer, 2008, pp.3-11.

Demirgöz Bal, M. (2014) Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliğine Genel Bakış. *KASHED*, 1(1):15-28.

Dereboy, Ç., Harlak, H., Eskin, M. ve Demirkapı, E.Ş. (2014). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojiler ile İlişkisi. Adnan Menderes Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Dobbs, J., Arnold, D. H. ve Doctoroff, G. L. (2004). Attention in the Preschool Classroom: The Relationships Among Child Gender, Child Misbehavior, and Types of Teacher Attention. *Early Child Development and Care*,174 (3), 281–295.

Doctoroff, G.L. ve Arnold, D.H. (2004) Brief Report. Parent-Rated Externalizing Behavior in Preschoolers: The Predictive Utility of Structured Interviews, Teacher Reports, and Classroom Observations. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2004;33:813-8.

Dökmen, Ü. (2000). Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dufrene, B.A., Doggett, R.A., Henington, C.,& Watson, T.S., (2007). Functional Assessment and Intervention for Disruptive Classroom Behaviors in Preschool and Head Start Classroom. *Journal Behaviors Education*. Volume: 16, pp: 368-388.

Ekşi, H., Kaya, Ç. & Kuşcu, B. (2018). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and Psychometric Properties of the Turkish Version [Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un Türkçeye uyarlanması ve psikometrik Özellikleri]. Paper presented at 8th International Conference on Research in Education- ICRE, May, 9-11, Manisa, Turkey (pp. 483-487). Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Derneği.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., & Mathy, R. M., & Reno, R. R. (1989). Relation of sympathy and distress to prosocial behavior: Multimethod study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 55-56.

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

Ezgin, F. ve Dilmaç, B. (2018). Uyum ve Davranış Problemi Gösteren Çocukların Ebeveynlerinin Değer Algılarına İlişkin Görüşleri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15).

Field, T. (1994). The effects of mother's physical and emotional unavailability on emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 208-227.

Fine, M.J.& Poggio, J.P. (1977) Behavioral attributes of the life positions. *Transactional Analysis Journal*. 1977;7(4):350-6.

Friedlmeier, W& Trommsdorff, G. (1999) Emotion regulation in early childhood: A cross-cultural comparison between German and Japanese toddlers. *J Cross Cult Psychol* 1999; 30(6):684-711

Garner, P.W& Power, T.G. (1996) Preschoolers' emotional control in the disappointment paradigm and its relation to temperament, emotional knowledge, and family expressiveness. *Child Dev* 1996; 67(4):1406-1419.

Geligör, F. Z. (2016) Anne, Baba ve Çocuk Tarafından Algılanan Ebeveyn Kabul-Red ve Kontrolünün Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi ile İlişkisi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.

Gençdoğan, B. & Gülbahçe, A. (2020) Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı Olarak Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, c.1, s.1.

Goleman, D. (1996). Duygusal Zeka Neden İq'dan Daha Önemlidir? Banu Seçkin Yüksel (Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları.

Goodman, M. ve Thompson, R. A. (2010). Development of Emotion Regulation: Morethan Meets the eye. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp.38–58). The Guilford Press.

Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245–1261. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02617.x>

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta emotion philosophy and the emotional and the emotional life families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10 (3),243.

Gottman, J.M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. London: Bloomsbury.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S.& Ger. S. (2019) Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Derg* 2019;30:57-66.

Gökdağ, C. & Naldöken, B. (2020). Kişilerarası duygu düzenlemenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji belirtileriyle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri* 2021;24:41-52.

Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopat Behav Assess* 26: 41-54.

Graziano, P.A. & Garcia, A.(2016) Attention-deficit hyperactivity disorder and children's emotion dysregulation: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 46:106-123.

Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol* 2:271-99.

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

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

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

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual foundations and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.). *A Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York, London: The Guilford Press.

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

Gross, J.J. and Munoz, R.F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. 54.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations.

Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

Gültepeataç, B. (2000). Toplumsal cinsiyet rollerine sosyalleşme ve kardeşlik ilişkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Güven, E., & Erden, G. (2013). A review in the context of emotion socialization. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 119-130.

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Publications.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (6), 1152–1168.

Hofmann SG (2014) Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cog Ther Res* 38:483-92.

Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J (2016) Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cog Ther Res* 40:341-56.

Horney, K. (2013). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis* (Vol. 17). Routledge.

Işık, E. (2020). Erken Çocuklukta Görülen Davranış Problemlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(40), 183-226.

Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1-25.

Izard, C.E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psych Bull* 2002; 128(5):796- 824

İyi, T. & Çoban, A (2019). Ebeveynlerin Duygu Sosyalleştirme Stratejileri ile Çocukların Davranış Problemleri Arasındaki İlişki. *Başkent University Journal of Education*. 2019; 6(2),155-166.

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

Kahraman, S. (2021). Covid-19 Pandemisinde ve Sonrasında Duygu Düzenleme. Beykent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Proje Kitabı.



Kaner, S., Büyüköztürk, Ş. ve İşeri, E. (2013). Connors Anababa Dereceleme Ölçeği-Yenilenmiş Kısa: Türkiye standardizasyon çalışması. *Noropsikiyatri Arşivi*, 50(2), 100-109. <https://www.dx.doi.org/10.4274/npa.y6219>

Kapçı, E.G., Uslu, R. İ., Akgün, E. ve Acer, D. (2009). İlköğretim çağı çocuklarında duygu ayarlama: Bir ölçek uyarlama çalışması ve duygu ayarlamayla ilişkili etmenlerin belirlenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 13-20.

Karaaslan, Ü. K. (2012). Okul öncesi eğitimin ve diğer değişkenlerin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karadeniz, N. & Zabçı, N. (2021) Koronavirüs Pandemisinde Annenin Ruhsal Süreçlerinin Çocuklarda Görülen Belirtilere Yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2021; 13(Suppl 1):12-26 Doi: 10.18863/pgy.852022.

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>

Kaya, F.& Gündüz, İ. (2019). Anne-Babası Evli veya Boşanmış Olan Çocukların Algıladıkları Ebeveyn Tutumu ile Somatizasyon Belirtileri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. C.3. s.1.

Kılıç, Ş. & Meltem, F. (2021). Evli Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerini, Algılanan sosyal Destek ve Eş Desteği Etkisinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). a Categorized List of Emotion Definitions With Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345–380. <https://doi.org/10.1007/bf00992553>

Kumral, S. (2017). Türk Kültüründe Bakım Verenlerin Sosyal Destek İhtiyaçlarını Ölçen Bir Sosyal Destek Ölçeği Geliştirme Çalışması: Bakım Verenin Aldığı Sosyal Destek Ölçeği. İstanbul Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotion Regulation in Psychotherapy, A Practitioners's Guide. New York: The Guilford Press.

Lemery-Chalfant, K. & Reiser, M. (2007). Pathways to problem behaviors: Chaotic homes, parent and child effortful control, and parenting. *Social Development*, 16(2), 249–267. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00383.x

Livingstone, K., Harper, S., ve Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5), 418-430.

Macklem, G. L. (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science ve Business Media.

Manstead, A. S. R. (1991). Expressiveness as an individual difference. In R. S. Feldman & B. Rimé (Eds.), *Fundamentals of nonverbal behavior* (pp. 285–328). Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standart Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.,

Morelen, D., Shaffer, A. & Suveg, C. (2014) Maternal Emotion Regulation: Links to Emotion Parenting and Child Emotion Regulation. *Journal of Family Issues* 1–26. DOI: 10.1177/0192513X14546720

McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook: practical DBT exercises for learning mindfulness*. Oakland: New Harbinger Publications.

Morris, A. S., Robinson, L. R., Hays-Grudo, J., Claussen, A. H., Hartwig, S. A. & Treat, A. E. (2007). Targeting parenting in early childhood: A public health approach to improve outcomes for children living in poverty. *Child Development*, 88(2), 388–397. doi:10.1111/cdev.12743

Neal, J. & Frick-Horbury, D. (2001). The effects of parenting styles and childhood attachment patterns on intimate relationships. *Journal of Instructional Psychology*, 28(3), 178–183.

Netzer L, Van Kleef GA, Tamir M (2015) Interpersonal instrumental emotion regulation. *J Exp Soc Psychol* 58:124-35.

Newland, R.P. & Crnic K.A. (2011). Mother–child affect and emotion socialization processes across the late preschool period: predictions of emerging behaviour problems. *Infant and Child Development*, 1(20) 371-388.

Oliver P.J., & Gross, J.J., (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality* 72(6),1301-1334.

Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitivebehavioral avoidance scale. *Behavior Research and Therapy*, 42(3), 293-313. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00140-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2)

Öngider, N. (2013). Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2013;5(2):140-161  
doi:10.5455/cap.20130510

Özdemir, E. (2016). Tarama yöntemi. M. Metin (Ed.), *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri içinde (77-97. ss.)*, Pegem Akademi.

Parrott G, Harre R (1996) Some complexities in the study of emotions. *The emotions: Social, cultural and biological dimensions*, R Harré, WG Parrott (Ed), Sage.

Rimé B (2007) Interpersonal emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 2. Baskı, JJ Gross (Ed), Guilford Press: 466-8.

Roberton, T., Daffern, M. Ve Bucks, R.S. (2012). Emotion Regulation And Aggression. *Aggression And Violent Behavior*, 17, 72–82.

Roque, L., Veríssimo, M., Fernandes, M. ve Rebelo, A. (2013). Emotion regulation and attachment: Relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant behavior and development*, 36 (3), 298-306.

Rubin, K.H., Coplan, R.J., Fox, N.A. & Calkins, S.D. (1995). Emotionality, emotion regulation and preschooler's social adaptation. *Development and Psychopathology*, 7, 49-62.

Rugancı, R.N.& Gençöz, T. (2010) Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Clin Psychol* 66:442-55.

Ruppert, F. (2011) Travma, Bağlanma, Aile Konstelasyonları. (Çev. Fatma Zengin) (1. Basım), İstanbul: Kaktüs Yayınları.

Rawal, A., Park, R. J. ve Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 851-859. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.009>

Saltalı, N. & Arslan, E. (2011) Social Skills and emotional and behavioral traits of preschool children. *Social Behavior and Personality: an international journal* 39 (9), 1281-1287

Santanello, A. W. ve Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9000-6>

Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health [Special issue: contributions

from the decade of the brain to infant mental health]. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7- 66.

Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906–916.

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.

Sille, A. (2016). Annenin Duygusal Sosyalizasyonu ile 48-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Stewart, S. H., Zvolensky, M. J. ve Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26(2), 274-296. <https://doi.org/10.1177/0145445502026002007>.

Sumbas, E. ve Erdemir, N (2021). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumu ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2021(39), 117-125.

Şahin, K. (2019). Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Şahin, G. ve Arı, R. (2015) Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağlanma Örüntüleri Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. Yıl 2015, Sayı5, 1-2.

Şahin Demirkapı, E. (2013). Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojilerle İlişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Şaşmaz, İ. B. (2014). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Borderline Kişilik Bozukluğu ve Bipolar Bozukluk Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. T.C. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Tatlıcı, H. H. (2002). Kadınlarda cinsiyet rolleri ve yaşa bağlı olarak benlik saygısı, depresyon ve menopoza ilişkin belirtilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tepeli, K.& Yılmaz, E. (2013). "Social problem-solving skills of children in terms of acceptance-rejectionlevels". *US-China Education Review*, 3(8): 581-592.



Thompson, R.A. (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev* 59:25-52.

Tunalı, E. (2020). Aleksitimi ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ulaşan-Özgüle, E. T. (2011). *Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in Middle Adolescence* (Doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.

Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K.E.& Yılmaz, E. (2015) Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile Sosyal yetkinlik ve Duygu Düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Derg* 2015; 1(2):589-598.

Werner, K., ve Gross, J.J. (2010). Emotion Regulation And Psychopathology: A Conceptual Framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation And Psychopathology*. (Pp. 13-37). New York: Guilford Press.

Usta, S. (2014). Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Davranış Problemlerinin Anne-Çocuk ve Öğretmen Çocuk İlişkileri Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Yaşar, C. ve Yıldırım, M (2018). Ebeveynleri Boşanmış Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerinde Bağlanma Modelleri ile Ayrılma Kaygısının İlişkisi. *Journal of Social Sciences of Mus Alparslan University*, 7(4), 267-278.

Yavuzer, H. (2017). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. (40. Baskı). İstanbul. Remzi Kitabevi. (ilk Baskı 1987).

Yavuzer, H. (2000). *Ana- Baba ve Çocuk*. İstanbul. Remzi Kitabevi.

Yıldız, M. (2014). Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü. T.C. Mersin Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Yükçü, Ş.B. & Demircioğlu, H. (2017) Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dergipark*. Yıl 2017, cilt0, sayı 44, 443-466.

Yükçü, Ş.N. (2017) Bağımsız Anaokullarına Devam Eden Çocukların Duygu Düzenleme ve Sosyal Problem Çözme Becerileri ile Ebeveynlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Walker, S, Irving, K. ve Berthelsen, D. (2002). Gender influences on preschool children's social problem-solving strategies. *J Gen Psychol* 2002; 163(2):197-209.

Zaki, J., Williams, W.C. (2013) Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13:803.



## 7.EKLER

### A. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.Kaç yaşındasınız (Sayıyla belirtiniz): ...
- 2.Medeni Durumunuz: Evli ( ) Boşanmış ( ) Dul ( ) Yeniden evlenmiş ( )
- 3.Eğitim durumunuz:  
ilkokul mezunu ( )  
ortaokul mezunu ( )  
lise mezunu ( )  
üniversite mezunu ( )  
yüksek lisans/ doktora ( )
4. Çalışıyor musunuz: Evet ( ) Hayır ( )
5. Ailenizin aylık geliri:  
3000 TL'nin altı ( ), 3000-6000 ( ), 6000-10000 ( ), 10000 ve üstü ( )
6. Kaç çocuğunuz var? 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ve üzeri ( )
7. Araştırmaya katılan çocuğun yaşı ....
8. Araştırmaya katılan çocuğun cinsiyeti: K ( ) E ( )
9. Eşiniz; ebeveynlik, çocuk bakımı ve ev işlerinde yardımcı oluyor mu? E ( ) H ( )
- 10.Çocuk bakımında size destek olan yakınlarınızı işaretleyiniz.  
Eş ( ) Akraba ( ) Arkadaş ( ) Bakıcı ( ) Diğer ( )
11. Çocuğunuzun bakımı konusunda ne denli destek aldığınızı hissediyorsunuz?  
Hiç destek almıyorum ( )  
Biraz destek alıyorum ( )  
Çok destek alıyorum ( )

## B. DUYGU AYARLAMA ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki listede bir çocuğun duygusal durumu ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Verilen numaralandırma sistemini göz önünde bulundurarak aşağıdaki davranışları öğrencinizde ne kadar ne kadar sıklıkla gözlemlediğinizi işaretleyiniz:

Çocuğum;	Hiçbir zaman	Bazen	Sık Sık	Hemen Her Zaman
1. Neşeli bir çocuktur.	1	2	3	4
2. Duygularında aşırı değişiklikler gösterir (Olumlu duygulardan olumsuz duygulara hızla geçtiği için duygusal durumunu önceden tahmin etmek güçtür).	1	2	3	4
3. Yetişkinlerin sıradan ya da dostça yakınlık kurma çabalarına olumlu tepki verir.	1	2	3	4
4. Bir etkinlikten başka bir etkinliğe kolayca geçer; bunu yaparken kaygı, öfke, sıkıntı ya da aşırı heyecan belirtileri göstermez.	1	2	3	4
5. Üzütüsünden ya da sıkıntısından kolayca kurtulabilir (Örneğin, onu üzen bir olaydan sonra kızıncılığını, kaygısını ya da üzüntüsünü uzun süre sürdürmez).	1	2	3	4
6. Bir engelle karşılaştığında kolayca vazgeçer.	1	2	3	4
7. Yaşlılarının sıradan ya da dostça yakınlık kurma çabalarına olumlu tepki verir.	1	2	3	4
8. Kolayca öfke patlamaları ya da öfke krizleri geçirir.	1	2	3	4
9. İsteddiği bir şeye kavuşmayı erteleyebilir.	1	2	3	4
10. Başkalarının sıkıntısından ya da acısından keyif alır (Örneğin, birisinin canı yandığında ya da birisi cezalandırıldığında güler; başkalarını kızdırmaktan hoşlanır).	1	2	3	4
11. Heyecan verici durumlarda coşkusunu denetleyebilir (Örneğin, hareketli oyunlarda kendini kaybetmez; ya da uygun olmayan ortamlarda azmaz).	1	2	3	4
12. Yetişkinlere yapışır ya da mızumsuz davranır.	1	2	3	4
13. Taşkınlık yapmaya ve enerjisini yıkıp dökerek boşaltmaya yatkındır.	1	2	3	4
14. Yetişkinlerin kural ya da sınır koymalarına öfkeyle tepki verir.	1	2	3	4
15. Üzüldüğünde, kızdığında ya da korktuğunda duygularını anlatır.	1	2	3	4
16. Üzgün ya da cansız görünür.	1	2	3	4
17. Başkalarıyla oyun başlatmaya çalışırken aşırı takın davranır.	1	2	3	4
18. Duygusal olarak donuk görünür ( yüz ifadesi boş ve anlamsızdır; olaylara duygusal olarak katılmıyor gibidir).	1	2	3	4
19. Yaşlılarının sıradan ya da dostça yakınlık kurma çabalarına olumsuz tepki verir (Örneğin, öfkeli bir sesle konuşur ya da ürkek bir tepki verir).	1	2	3	4
20. Dürtüselidir (Aklına eseni düşünmeden yapar).	1	2	3	4
21. Başkalarının duygularını anlar; başkaları üzgün ya da sıkıntılıyken onlarla ilgilenir.	1	2	3	4
22. Başkalarının işine karışacak ya da onları rahatsız edecek biçimde taşkınlık yapar.	1	2	3	4
23. Yaşlılarının düşmanca, saldırgan ya da müdahaleci davranışlarına karşı öfke, korku, düş kırıklığı ya da sıkıntı gibi uygun olumsuz duygularını gösterir.	1	2	3	4
24. Başkalarıyla oyun başlatmaya çalışırken olumsuz duygular gösterir.	1	2	3	4

## C. YENİLENMİŞ CONNERS EBEVEYN DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ-KISA

Aşağıda çocukların yaşadıkları yaygın pek çok sorun vardır. Lütfen her bir maddeyi, çocuğunuzun son bir ay içerisindeki davranışlarına göre derecelendiriniz. Her bir madde için kendinize ‘Son bir ay içinde bu sorunun ne kadar görüldüğü sorusunu sorunuz ve her madde için en uygun yanıtı yuvarlak içine alınız. Eğer o davranış hiçbir zaman görülüyorsa ya da çok seyrek, nadiren görülüyorsa 0’ı işaretleyiniz. Eğer çok sık görülüyorsa 3 ü işaretleyiniz. Bu ikisi arasında kalan derecelendirmeler için 1’i ya da 2’yi işaretleyiniz. Lütfen bütün maddeleri yanıtlayınız.

	<b>HİÇ DOĞRU DEĞİL</b> (Hiçbir zaman, Nadiren)	<b>BİRAZ DOĞRU</b> (Bazen)	<b>OLDUKÇA DOĞRU</b> (Çoğu kez, Sık sık)	<b>ÇOK DOĞRU</b> (Pek çok kez, Çok sık sık)
1. Dikkatsizdir, dikkati kolayca dağılır	0	1	2	3
2. Öfkeli ve alıngandır.	0	1	2	3
3. Ev ödevlerini yapmada ya da tamamlamada güçlük çeker.	0	1	2	3
4. Sürekli hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi hareket eder.	0	1	2	3
5. Dikkat süresi kısadır.	0	1	2	3
6. Yetişkinlerle tartışır.	0	1	2	3
7. Ürkektir, kolayca korkar.	0	1	2	3
8. Ödevlerini tamamlamayı başaramaz.	0	1	2	3
9. Çarşıda ya da marketlerde alışveriş sırasında kontrolü zordur.	0	1	2	3
10. Evde ya da okulda dağınık ya da düzensizdir.	0	1	2	3
11. Hiddetlenir.	0	1	2	3
12. Ödevlerini yaparken yakından denetlenmesi gerekir.	0	1	2	3
13. Yalnızca gerçekten ilgi duyduğu şeylere dikkatini verir.	0	1	2	3
14. Uygun olmayan ortamlarda aşırı bir şekilde koşuşturur ya da tırmanır.	0	1	2	3
15. Dikkatinin dağınıklığı ya da dikkatinin süresi sorun yaratır.	0	1	2	3
16. Sinirlidir.	0	1	2	3
17. Uzun süreli zihinsel çaba göstermeyi gerektiren görevlerden (okul çalışmaları ya da ev ödevleri gibi) kaçınır, isteksizlik gösterir ya da yapmakta zorlanır.	0	1	2	3
18. Kıpır kıpırdır, huzursuzdur.	0	1	2	3
19. Bir şey yapması için yönergeler verildiğinde dikkati dağılır.	0	1	2	3
20. Yetişkinlerin isteklerine açıkça karşı gelir ya da uymayı reddeder.	0	1	2	3
21. Sınıfta dikkatini toplamada sorunu vardır	0	1	2	3
22. Sırada beklemekte ya da oyunlarda ve grup etkinliklerinde sıranın kendisine gelmesini beklemekte güçlüğü vardır.	0	1	2	3
23. Sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda yerinden kalkar.	0	1	2	3
24. Başkalarını kızdıran şeyleri kasıtlı olarak yapar.	0	1	2	3

25. Yönergeleri izlemez ve okul çalışmalarını, günlük ev işlerini ya da iş yerindeki görevlerini bitiremez (karşı gelme davranışından ya da yönergeleri anlamadığından değil).	0	1	2	3
26. Sakin bir biçimde oyun oynamakta ya da boş zaman etkinliklerine katılmakta güçlük çeker.	0	1	2	3
27. Çabalamaktan çabuk vazgeçer.	0	1	2	3



#### D. ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ-30

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Gergin hissetme ihtimalim olan durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Mutluluk; hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı yaşamamak demektir.	1	2	3	4	5	6	7
8	En büyük hedeflerimden biri acı veren duygulardan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Yapmam gereken önemli bir şey olduğunda kendimi onun yerine bir sürü başka şeyi yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Karşılaştığım sorunları bir an önce halletmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başla şeylere odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
20	Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Başkalarının bana hislerimi bastırıldığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
23	Kötü hissettiğimde bunu fark etmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5	6	7
24	Duygularımdan kopuk olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Başkalarının bana sorunlarımın farkında olmadığını söylediği olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
26	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7
27	Acı çekişirken bile yapılması gerekenleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
28	Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7



29	İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
30	Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa bile vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7



## E. DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp, genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve kendiniz için en uygun olan cevabı karşılardaki bölmelerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (üzüntü veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
4. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Duygularımı, onları ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
8. İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim	1	2	3	4	5	6	7
10. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7