

# DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ 3-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARIN OLUMSUZ DUYGULARINI DÜZENLEME VE ANNELERİNİN BU DUYGULARLA BAŞ ETME BECERİLERİNE OLAN ETKİSİ

## THE EFFECTS OF THE EMOTION REGULATION PSYCO-EDUCATIONAL PROGRAMS ON THE NEGATIVE EMOTIONS REGULATING OF THE CHILDREN AGED 3-6 AND THE SKILLS OF THEIR MOTHERS COPING WITH THIS EMOTIONS

Esra ARI

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi  
Uzman Psikolojik Danışman  
İstanbul / Türkiye  
esra.ari.marun@gmail.com  
ORCID: 0009 0003 6610 9

Doç. Dr. Makbule KALI SOYER

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
İstanbul / Türkiye  
makbulesoyer@marmara.edu.tr  
ORCID: 0000 00029031 5721

### Özet

Bu araştırmanın amacı annelere ve çocuklarına verilen Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı'nın çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi ve annelerin çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etmelerinde etkisinin incelenmesidir. Araştırma ön test son test kontrol gruplu deneysel modelde bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılı İstanbul ili Tuzla ilçesi Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı anaokullarında okul öncesi eğitime devam eden 3-6 yaş arası çocuklar ve bu çocukların anneleri oluşturmaktadır. Çalışmaya 20 anne ve 20 çocuk katılmıştır. Araştırma kapsamında annelere ve çocuklarına uygulanan programın deney grubu üzerindeki etkililiğini değerlendirmek amacıyla; çocukların duygularını tanımasını, adlandırmasını ve bu duygudan kurtulma stratejilerini değerlendiren "Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" kullanılmıştır. Annelerin çocuklarının olumsuz duyguları karşısında verdiği tepkileri değerlendirmek için geliştirilen "Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın nicel verilerine

ek olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Analizler sonucunda çocuklara verilen eğitimlerin çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği görülmüştür. Araştırma kapsamında annelere verilen eğitimin, anneleri çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etme becerilerini geliştirmede etkili olduğu görülmüştür.

### Abstract

The aim of this study is to examine the effect of Emotion Regulation Psychoeducation Program given to mothers and their children's emotion regulation skills and the effect of mothers on coping with their children's negative emotions. It is a research consists of mothers and their children aged 3-6 who continue their preschool education in kindergartens affiliated to the Ministry of National Education in Tuzla district of Istanbul in the 2022-2023 academic year. 20 mothers and 20 children participated in the study. In order to evaluate the effectiveness of the program applied to mothers and their children within the scope of the research on experimental

group; the "Preschool Emotion Regulation Skills Scale" developed which evaluates children's recognizing and naming their emotions and their strategies for getting rid of this emotion, was used. The "Coping with Children's Negative Emotions Scale", which was developed to evaluate mothers' reactions to their children's negative emotions, was used. In addition to the quantitative data of the research, the demographic information form prepared by the researcher was also be used.

As a result of the analysis, it was seen that the training given to children improved their emotional regulation skills. It was observed that the education given to mothers within the scope of the research was effective in improving their skills in coping with their children's negative emotions.

**Anahtar kelimeler: Duygu Düzenleme, Duygu, Psikoeğitim Programı, Okul öncesi, Çocukların Olumsuz Duygusuyla Baş Etme**

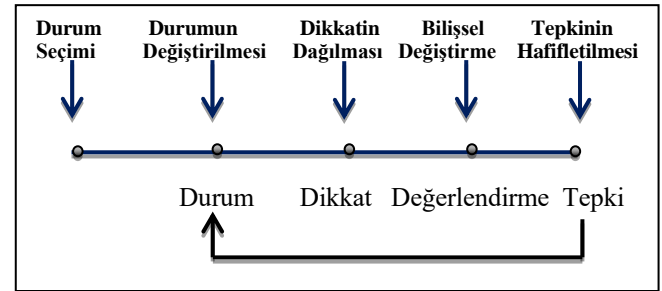
**Keywords; Emotion Regulation, Emotion, Psychoeducation Program, Preschool, Coping With Their Children's Negative Emotions.**

## I. GİRİŞ

Duygular günlük hayatın tartışılmaz bir ögesidir. Biz istesek de istemesek de hislerimiz arka planda durmadan çalışır. Tavrılarımız, davranışlarımız ve sosyal etkileşimlerimiz üzerinde duygunun büyük bir etkisi söz konusudur [1][2][3] Kişiler için oldukça önemli olan duygu düzenlemesi duyguların uygun yerde ve zamanda kullanılması için gereklidir [4]. Bireyin sahip olduğu duyguyu ne zaman ve nasıl deneyimleyip ifade ettiğini gösteren sürecin tamamı duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır [1]. Duyguların düzenlenmesi için öncelikli ihtiyaç o duygunun tanımlanmasıdır. Tanımlanan duygu birçok aktivite kullanılarak düzenlenebilir. Örneğin; arkadaşlarla yaşanan bir tartışmadan sonra rahatlamak için uzun bir koşu yapmak, toplantı öncesi gergin hissedildiğinde müzik dinlemek gibi [5]. Duyguların düzenlenmesi bazen bilerek, isteyerek, farkında olarak kullanılan bir beceriyken bazen de tam tersi bilmeden kullanılan bir beceridir. Bu beceri sayesinde gündelik yaşantılar düzenlenir, uygun tepkiler verilerek sosyal iletişim güçlendirilir ve olumlu deneyimler edinilir [6]. İlk bakıldığında duygu düzenleme sadece olumsuz duyguları düzenlemek için kullanılıyor gibi görünse de zamanla olumlu duyguların da düzenlenmesi ve uygun biçimde ifade edilmesi gerektiği anlaşılmıştır [7].

Duygunun düzenlenmesi içsel veya dışsal kaynaklı olabilir. Gün içerisinde duygunun yoğunluğu ve süresi bu kaynaklara bağlı olarak azaltılabileceği gibi artırılabilir de bilinmektedir [5]. Öfkeliyken kişinin kendini sakinleştirmeye çalışması içsel kaynaklı ve duygunun yoğunluğunu azaltmaya yönelik bir duygu düzenlemesidir. Bir arkadaşımızı neşelendirmek için espriler yapmak ise dışsal kaynaklı ve duyguyu

artırmayı sağlayan bir duygu düzenlemesidir. Bu açıdan alanyazında duygu düzenleme kavramından insanların duygusal tepkilerini kontrol edip tekrar düşünerek bu tepkilerini dönüştürebilme yeteneği olarak da bahsedilmektedir [8], duygusal tepkilerin zaman içerisinde belirli stratejiler kullanılarak nasıl farklılaştırılabileceğini gösteren bir duygu düzenleme modeli oluşturmuştur. Süreç Modeli adı verilen bu modelde öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri vurgulanmıştır. Aşağıda şekil 1'de Gross'un Süreç Modeli'nin şekilsel görünümü sunulmuştur.



**Şekil 1. Gross'un Süreç Modeli [5]**

Süreç modeline göre duygu düzenleme becerileri durum seçimi (situation selection), durum düzenleme (situation modification), dikkat dağıtma (attentional deployment), bilişsel değişim (cognitive change) ve tepki düzenleme (response modulation) olmak üzere beş basamaktan oluşur. Bu beş basamağın ilk dört basamağı öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinden oluşur. Beşinci basamak ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejilerinden oluşur. Verilen her tepki ise yeni bir durumun oluşmasını sağlamaktadır. Modelin üzerinde durduğu Yeniden değerlendirme ve bastırma öncelikli stratejilerdir. Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri duygusal tepki eğilimleri ortaya çıkmadan ve davranışlarla birlikte fizyolojik tepkiler değiştirilmeden önce yapılan şeyleri ifade eder. Örneğin; bireyin katılacağı bir mülakatı o iş yeri ile ilgili daha çok bilgi edinmenin güzel bir yolu olarak görmesi. Tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi, hissedilen bir duygunun ardından oluşan tepki eğilimlerinden sonra yapılan şeyleri ifade eder. Örneğin; çocuğu okula ilk kez başlayacak annenin kaygısını belli etmemeye çalışması [9].

Doğduğundan itibaren ailenin sınırlarıyla büyümeye başlayan çocukların, okula başlayana kadar en yakın sosyal çevresi ailesidir. Özellikle okul öncesi dönemde dil gelişiminin hızlanmasıyla birlikte çocuklar duygularını ifade edebilmek için etraflarındaki kişilerle sözlü iletişim kurmaya başlarlar [10]. Bu yaşlarda çocukların yaşadığı durumların duygusal krize dönüşmesi, sinir patlamaları ve yoğun ağlamalar gibi durumlarda azalma görülür [11]. Bunun nedeni olarak, öfkeli çocuğun dikkatini başka şeylere yöneltebilmesi gibi duygu düzenleme becerilerini kullanması gösterilir[12]. Yani çocuklar bu dönem içerisinde duyguları tanırlar ve duygusuna uygun tepkileri düzenlemeye yönelik beceriler kazanırlar. Ailesi dışında yeni bir çevre edinmeye başlayan çocukların duygu düzenleme

becerilerinin gelişmesi sayesinde arkadaş ilişkilerinde ve okula uyum sağlamada sorun yaşama olasılıkları azalmaktadır [13]. Sosyal gelişimi de etkileyen bu beceriler çocuğun çevresinde bulunan, özellikle de bakımını sağlayan kişi ve kişilerin, çocuğa karşı sergilediği tavırlar ve tutumlar sayesinde gelişir [14]. İşte bu çevrenin duyguları ifade ediş şekli ve duyguları yaşama yoğunluğu çocuğa duygusunu nasıl yaşaması gerektiği konusunda ipucu olmaktadır [15]. Bu açıdan çocukların sosyal duygusal becerilerinin gelişmesi için ebeveynlerin duyguları yaşama konusunda çocuğa model olmaları ve çocuğa karşı olumlu tepkiler vermeleri gerekir [16]. Özellikle okul öncesi dönemde annelerin çocuğa yaklaşımı çocuğun duygusunu ifade etme şeklini belirler [17]. Anneler çocuklarının duygularına ilişkin olumlu davranışlar sergilerse, çocukların duygu ifadelerinin daha güçlü olmasını sağlarlar [18]. Böylelikle çocuk, başlarda annesinin duygu düzenlemek için sahip olduğu yetenekleri kullanırken zamanla kendi stratejilerini oluşturmaya başlar. Anneleriyle bu şekilde duygusal bir iletişime sahip çocukların, duygularını ifade ederken olumlu stratejileri daha çok kullandığı görülür [19].

Çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, karşılaşılan problemlili davranışları azalttığına dair pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır [20][21][22][23][24]. Duygu düzenleme becerilerine sahip çocuklar başarılı arkadaşlık ilişkileri kurabilen, akranları tarafından sevilen, okul hayatında başarılı olan ve kabul gören davranışlar sergileyen bireyler olurlar [25][26]. Buna karşın duygu düzenleme becerileri desteklenmeyen çocukların sosyal ilişkilerinin zayıf olduğu ve bu çocuklarda daha yoğun davranış sorunları gözlemlendiği bilinmektedir [27][28]. Bununla birlikte duygu durumlarını kontrol edemeyen veya düzenleyemeyen çocuklar dikkat eksikliği ve hiperaktivite, duygu durum bozuklukları ve kaygı bozukluğu gibi çeşitli sorunlarla karşılaşılabilir [29][30].

Küçük yaşlardan itibaren gün içinde deneyimlediği olumsuz duygularıyla baş ederken ailesinden destek gören çocuklar, yaşamının ileriki dönemlerinde sosyal ortamlarda kabul gören ve pozitif insan ilişkilerine sahip kişiler olurlar [31]. Bu açıdan ebeveynler çocuklarına model olurken, onların duygularını da desteklemeleri gerekir. Özellikle çocuğun, olumlu bir duyguyu yaşamasına izin verildiği gibi olumsuz bir duyguyu da yaşanmasına izin verilmelidir. Bu şekilde, çocuk yaşadığı duyguya kabul edilebilir bir form kazandırmayı anne babasının doğru yönlendirmeleriyle öğrenebilir [32]. İşte bu sebeple okul öncesi dönemde ebeveynler, çocuklarının etkili duygusal becerilere sahip olmalarını sağlamak adına duygusunu isimlendirmesine ve ifade etmesine olanak sağlamalıdır. Ailelerin bu konuda bilgilendirilip çocuklarına nasıl bir müdahalede bulunmaları gerektiğini öğrenmeleri için eğitim programlarında yer almaları, çocukların olumlu davranışlarını artırmak açısından yararlı olacaktır. Buradan yola çıkarak yapılan bu çalışmanın amacı, çocukların duygu düzenleme becerilerini ve annelerinin çocuklarının yaşadığı olumsuz duygular karşısındaki baş etme becerilerini

geliştirmektir. Bu amaca uygun olarak anneler ve çocukları için ayrı ayrı Duygu Düzenleme Psiko eğitim Programı hazırlanmış, uygulanmış ve etkililiği incelenmiştir. Bu programlarla hem çocukların duygu düzenleme becerilerini artırarak onların sağlıklı duygusal gelişimlerini sağlamak hem de ebeveynlere bakış açısı kazandırarak işlevsel stratejiler sunmak ve çocuğunun yaşadığı olumsuz duygularla (öfke, korku, üzüntü, utanç, endişe ve hayal kırıklığı) başa çıkma becerilerini geliştirmek hedeflenmiştir.

## II. YÖNTEM

### A. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ön test, son test ve kontrol gruplu deneysel desen modelinde tasarlanmıştır. Deneysel çalışmalar deney öncesi ve sonrası gerçekleştirilen uygulamalar sayesinde iki grup arasındaki değişimin incelenip karşılaştırılabildiği ve bu sonuçlara göre daha nesnel yorumların yapılabildiği araştırmalardır [33].

Bu araştırmada kullanılan ön test son test kontrol gruplu araştırma deseni İşlem 1: çocuklar (Bkz. Tablo 1) ve İşlem 2: anneleri için (Bkz. Tablo 2) ayrı ayrı düzenlenmiş ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Çocuklara Yönelik Araştırma Deseni

GRUPLAR	ÖNTEST	İŞLEM 1	SONTEST
D <sub>Ç</sub> (Çocuk Deney Grubu)	Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ)	Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psiko eğitim Programı (6 Hafta)	Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ)
K <sub>Ç</sub> (Çocuk Kontrol Grubu)	Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ)		Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDDBÖ)

Araştırmada deney grubunda bulunan çocuklara verilen "Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psiko eğitim Programı"nın etkisi ön test son test ölçümleri yapılarak incelenmiştir. İşlem 1'de kontrol grubundaki çocuklara herhangi bir eğitim verilmemiştir.

Tablo 2. Annelere Yönelik Araştırma Deseni

GRUPLAR	ÖNTEST	İŞLEM 2	SONTEST
D <sub>A</sub> (Anne Deney Grubu)	Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)	Anneler İçin Duygu Düzenleme Psiko eğitim Programı (6 Hafta)	Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)
K <sub>A</sub> (Anne Kontrol Grubu)	Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)		Çocukların Olumsuz Davranışlarıyla Başetme Ölçeği(ÇODBÖ)

Araştırmada deney grubunda bulunan annelere verilen "Anneler İçin Duygu Düzenleme Psikoğitim Programı"nın etkisi ön test son test ölçümleri yapılarak incelenmiştir. İşlem 2'de kontrol grubundaki annelere herhangi bir eğitim verilmemiştir.

### B. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 Eğitim Öğretim döneminde İstanbul'un Tuzla İlçesindeki okul öncesi 3-6 yaş aralığında olan ve anasınıfına devam etmekte olan 20 çocuk seçkisiz olarak işlem 1 için deney ve kontrol grubuna yine seçkisiz olarak atanmıştır. İşlem 2 için deney ve kontrol grubuna dahil edilen çocukların anneleri (n=20) deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Basit bir deneysel araştırmanın başarılı olabilmesi için Roscoe (1975), 10-20 kişi kadar küçük bir örneklem aralığının yeterli olduğunu belirtmektedir [33]. Buradan yola çıkarak yapılan araştırmada çocuklar için 10 kişi deney grubu 10 kişi kontrol grubu oluşturulmuştur. Yine deney grubundaki 10 çocuğun annesi (n=10) anne deney grubuna, kontrol grubundaki 10 çocuğun annesi (n=10) kontrol grubuna atanmış ve toplam 10 çocuk ve onların anneleri araştırmanın deney gruplarını ve 10 çocuk ve onların anneleri kontrol gruplarını oluşturmuştur.

### C. Veri Toplama Araçları

Acar [11] tarafından okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacı ile "Duygu tanıma ve anlama", "Duyguları ifade etme" ve "Duygu düzenleme stratejileri" olmak üzere üç boyutu içinde barındıran öykü tekniği kullanılarak geliştirilmiş olan Okul Öncesi "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (OÖDBÖ)" kullanılmıştır. Çocukların yoğun yaşadığı öfke, korku, hayal kırıklığı, üzüntü, utangaçlık ve endişe olmak üzere 6 duyguyu ölçmek için her duygu için üçer hikaye oluşturularak toplamda 18 öykü ile 3-6 yaşındaki çocuklarda duygu düzenleme becerileri ölçülmektedir. Her öykü bu 3 alt boyutu da kapsayan üç sorudan oluşmaktadır [11]. Çocukların verdiği yanıtlar "Duyguları Tanıma/Anlama" ve "Duyguları İfade Etme" alt boyutları için yanlış cevap 0, doğru cevap 1 olacak şekilde puanlanmaktadır. Bu iki alt boyutun her birinden çocuk en az 0, en fazla 6 puan alabilmektedir. Duygu Düzenleme Stratejileri boyutunda olumlu ve olumsuz stratejiler için ayrı ayrı en az 0 en fazla 4 puan olacak şekilde değerlendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen toplam puanın yüksek olması, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında; duyguları tanıma alt boyutunun değeri (.86), duyguları ifade etme alt boyutunun değeri (.86), duygu düzenleme olumlu strateji alt boyutunun değeri (.86), duygu düzenleme olumsuz strateji alt boyutunun değeri (.85) olarak belirlenmiştir. Test toplam Cronbach Alpha değerinin (.86) olarak bulunmuştur.

Çocukların deneymediği olumsuz duygular karşısında annelerin kullandığı başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla Fabes, Eisenberg ve Bernzweig [34] tarafından geliştirilen "Çocukların

Olumsuz Duygularıyla Başa Çıkma Ölçeği (ÇODBÖ)" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yağmurlu ve Altan [35] tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 5'li Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçek, çocukların olumsuz duygularını (öfke, korku, üzüntü, utanç, endişe ve hayal kırıklığı) içeren 12 senaryo içermektedir. Her bir senaryo için; probleme odaklı tepkiler, duyguya odaklı tepkiler, duygu ifadesini kolaylaştıran tepkiler, küçümseyici tepkiler, cezalandırıcı tepkiler ve ebeveynde sıkıntı tepkileri olmak üzere toplamda altı farklı boyutta ebeveyn tepkisine bakılmaktadır. Alt ölçekler için puan hesaplaması yapılırken önce o alt boyuta ait maddelerden alınan puanlar toplanır ve ortalaması alınır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ölçeğin alt ölçeklerine dair iç tutarlılık katsayılarının .54 ile .88 arasında değişmekte olduğunu bulunmuştur [36].

Bu ölçeklerin yanında araştırmacı tarafından geliştirilen araştırmanın amacına uygun soruları içeren demografik bilgi formu annelere uygulanmıştır. Formda çocuklar ve anneleriyle ilgili bilgiler (annenin ve babanın; yaşı, , öğrenim durumu, mesleği, aylık geliri, medeni durumu ve çocuğun; yaşadığı aile tipi, cinsiyeti, çocuğun yaşı, doğum sırası ve kardeş sayısı) yer almaktadır. Bu bilgiler deney ve kontrol grubuna atanan çocukları ve annelerini tanımlamak amacıyla alınmıştır.

### D. Deneysel Uygulama

Bu çalışmada, okul öncesi 3-6 yaş aralığında olan çocukların sosyal ve duygusal gelişim özellikleri dikkate alınarak, gelişimlerini destekleyecek ve sahip olmaları gereken becerileri edinecekleri etkinlikleri içeren 6 oturumluk bir "Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoğitim Programı" araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve deney grubuna uygulanmıştır (İşlem 1). Yine bu tez kapsamında işlem 1 deki deney grubuna katılan çocukların annelerine çocuklarının deneymediği olumsuz duygularıyla baş etme becerilerini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için 6 oturumluk "Anneler için Duygu Düzenleme Psikoğitim Programı" araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve deney grubundaki annelere uygulanmıştır (İşlem 2).

OÖDBÖ kullanılarak ölçülen 6 olumsuz duyguyu ele almak için geliştirilen "Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoğitim Programı" 6 oturum olarak planlanmıştır. Her bir oturumda olumsuz duygulardan bir tanesi (korku, öfke, endişe, kaygı, utanç, hayal kırıklığı) konu alınmıştır. Her bir duygu için o duyguyu tanıma, ifade etme ve baş etme stratejileri geliştirme şeklinde üç hedef belirlenmiştir. Kazandırılması planlanan hedeflere uygun etkinliklerin oturumlarda yer almasına özen gösterilmiştir. Hazırlanan etkinliklerde MEB'in Okul Öncesi için yayınladığı "Rehberlik Etkinlikleri" [37] ile "Duygularım" [38] ve "Öfke İle Başa Çıkma Yolları" [36] kitaplarından yararlanılmıştır. Yaratıcılığı artırmak için makas, yapıştırıcı, çeşitli renkte boya kalemleri, karton, balon, ip, boş sprey kutusu gibi birçok malzemeden faydalanılmıştır. Çocuklarla yapılan eğitimlerde oyuncak, kukla ve maskot benzeri dikkat çekici objelerin kullanılması faydalı olduğundan [40],

oturumlarda anlatılacak kısa öyküler belirli cinsiyet özellikleri (renk, elbise vb.) içermeyen bir köpek kuklası kullanılarak anlatılmıştır.

“Anneler için Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı”, çocuk oturumlarında işlenen 6 olumsuz duygu üzerine kurulmuştur. Programın içerisinde olumsuz duygularla başa çıkma, duygu düzenleme becerileri, 3-6 yaş aralığındaki çocukların gelişim özellikleri, çocukların sosyal-duygusal gelişimine ailenin katkısı, duyguları tanıma ve ifade etme konularında bilgi verilmiştir. Oturumlar yapılandırılırken alan yazındaki aile eğitim programları; Altan’ın [41] “Duygusal Okuryazarlık Programı”, Ülker Erdem’in [42] “Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Programı”, Topal’ın [43] “Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı” incelenmiştir. Oturumların planlanması aşamasında, oturum hedefleri, kullanılacak malzemeler, konuşma metinleri ve süreç oluşturulmuştur.

#### E. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde uygulanan ölçeklerin güvenilirlikleri SPSS 25 programında Cronbach alfa değerlerine bakılarak hesaplanmıştır. Verilerin dağılımlarının normalliği Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiştir. İki bağımsız grup arasındaki farka bakılırken Mann Whitney U testi, iki bağımlı grup karşılaştırılmasında ise Wilcoxon testi kullanılmıştır [44].

### III. BULGULAR

Çalışmada yer alan ölçeklerin güvenilirlikleri test edilmiş ve Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alpha
ÇODBÖ	0,875
OÖDBÖ	0,838

Sonuçlar incelendiğinde her iki ölçekte de Cronbach Alfa değerleri 0.60’tan büyük bulunmuştur. Bu da kullanılan ölçeklerin güvenilir birer ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Araştırmada çocuklara uygulanan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden elde edilen puanlar tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Çocuk Deney Grubu ve Çocuk Kontrol Grubundaki Katılımcıların Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

		Deney	Kontrol	u-testi	p
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		
Okul Öncesi Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Ön Test	55,80	49,90	44,000	0,650
	Son Test	92,70	52,00	0,000	0,000*
	<b>W-testi</b>	-2,805	-1,196		
	<b>p</b>	0,005*	0,232		

\*p<0,05

W: Wilcoxon testi

U: Mann Whitney u testi

“Çocuklar İçin Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı”na katılan deney grubunun OÖDBÖ ön test son test puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde, yapılan Wilcoxon testi sonucu fark anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubundaki çocukların OÖDBÖ ön test ve son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde ise yapılan Wilcoxon testi sonucu iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Deney ve kontrol grubundaki çocukların OÖDBÖ ve son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde deney grubu son test puan ortalamaları ( $\bar{x}$ ) 92,70 iken kontrol grubunun son test puan ortalaması ( $\bar{x}$ ) 52,00’dır. İki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını görmek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0,05).

Araştırmada annelere uygulanan Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği’nden elde edilen puanlar tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Anne Deney Grubu ve Anne Kontrol Grubu Katılımcılarının Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği Ön Test Son Testten Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

		Deney	Kontrol	u-testi	p
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		
Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği	Ön Test	218,50	208,30	27,000	0,082
	Son Test	228,30	210,10	21,000	0,028*
	<b>W-testi</b>	-2,601	-0,774		
	<b>p</b>	0,009*	0,439		

\*p<0,05

W: Wilcoxon testi

U: Mann Whitney u testi

Duygu Düzenleme Anne Psikoeğitim Programı’na katılan deney grubunun ÇODBÖ ön test son test puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde, yapılan Wilcoxon testi sonucunda anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ ön test ve son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde ise yapılan Wilcoxon Testi sonucunda, iki ortalama arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Deney ve kontrol grubundaki annelerin ÇODBÖ son test puan ortalamaları arasında fark incelendiğinde, deney grubu son test puan ortalamaları ( $\bar{x}$ ) 228,30 iken kontrol grubunun son test puan ortalaması ( $\bar{x}$ ) 210,10’dur. İki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını görmek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucu, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0,05).

### IV. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, çocuklara verilen “Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı”nın çocukların duygu düzenleme becerilerine olan etkisi incelenmiştir. Uygulanan Psikoeğitim sonrasında çocuk deney grubunun duygu düzenleme becerilerinin çocuk kontrol grubunun duygu düzenleme becerilerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın bulguları alan yazında duygu düzenleme

becerileri ile ilgili çocuklara verilen eğitimler sonucu elde edilen bulgularla uyuşmaktadır [45][26][46][47]. Deney grubundaki çocuklara 6 hafta boyunca verilen bu eğitimin, çocukların duygularını tanımlarına, duygularını ifade etmelerine ve duygularını düzenlerken olumsuz stratejileri daha az kullanmalarını sağlarken olumlu stratejileri daha fazla kullanmalarını sağladığı bulguları elde edilmiştir. Eğitim sonrasında çocukların duygularını düzenlerken olumsuz stratejileri daha az kullanıyor olmaları eğitimin duygu düzenleme becerilerini artırma konusunda etkili olduğunun bir göstergesi olabilir. Programın içerisinde her hafta bir duygunun incelenmesi ve bu duygu ile baş etme becerileri konusunda çocuklarla yapılan etkinlikler programın başarısını artırmış olabilir.

Annelere uygulanan eğitimin sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, annelerin çocuklarının duygusu karşısında verdikleri olumsuz tepkilerinin azaldığı görülmüştür. Literatürde de bu sonuçlara benzer bir şekilde annelere verilen eğitimlerin sonucunda, çocukların olumsuz duygularıyla baş etme becerilerinin geliştiği ve çocuklarıyla olan iletişimlerinin güçlendiği görülmektedir [48][43][42][49][50][51][52][53]. Bu sonuç annelerin, çocuklarının olumsuz duygularıyla başa çıkma becerilerinin arttığına işaret etmektedir. Annelerin olumsuz tepkilerinin azalmasında verilen psikoeğitim programının etkili olduğu söylenebilir.

İlerleyen dönemde yapılacak olan araştırmalarda babalar da sürece dahil edilerek programın etkililiği artırılabilir. Ayrıca çocuklara ve annelere izleme testi yapılarak programın etkisinin kalıcı olup olmadığı test edilebilir. Program daha da geliştirilerek özel gereksinimi olan çocuklara uygulanabilir. Kısa süreli bir program olduğundan kalabalık okullarda zaman açısından kullanışlı olabilecek bu psikoeğitim programı rehberlik servislerinde çalışan uzmanların kullanımına sunulabilir. Üniversitelerde ruhsal sağlıkla ilgilenen bölümlerde ve okul öncesi öğretmenliği bölümünde eğitim veren akademisyenler, duygu düzenleme konusunu ders konuları arasına ekleyerek duygu düzenlemenin önemine değinebilir ve meslektaşlarını bu konuda çalışmalar yapmaya yönlendirebilir.

#### KAYNAKÇA

- [1] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- [2] Koole, L. S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- [3] Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116-143.
- [4] Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- [5] Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. J. J. Gross

(Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* (2. Baskı, s 3-20). Guilford Publications.

[6] Mauss, I. B., Bunge, S. A., Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>

[7] Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

[8] Wenar, C., Kerig, P. (2005). *Developmental Psychopathology From Infancy through adolescence*. New York: McGraw-Hill.

[9] Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. DOI: 10.1017.S0048577201393198

[10] Berk, L. E. (2015). *Bebekler ve çocuklar: doğum öncesinden orta çocukluğa*. N. Işıkoğlu Erdoğan (Ed). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

[11] Acar, A. (2021). *Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

[12] Thompson, R. A., Goodvin, R. (2007). *Taming the Tempest in the Teapot Regulation in Toddlers*. Guilford Press.

[13] Bronson, M. B. (2019). *Erken çocuklukta öz-düzenleme doğası ve gelişimi*. (Çev. E. Sezgin & M. K. Yiğit), Eğiten Kitap.

[14] Holodysnki, M., Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion regulation*. Springer.

[15] Bayhan, P. S. & Artan, İ. (2005). *Çocuk gelişim ve eğitimi*. İstanbul: Morpa.

[16] Özyürek, A., Begde, Z., Yavuz, N. F. (2014). Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerileri ile Yakın Çevresindeki Yetişkin Etkileşimleri Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 115-134. Doi: 10.5578/JSS.8243

[17] Aka, B. T. (2011). Algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişki, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

[18] Seçer, Z., Karabulut, N. (2016). Anne-Babaların Duygusal Sosyalleştirme Davranışları İle Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerilerinin Analizi. *Eğitim ve Bilim*, 41, 147-165.

[19] Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional Suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(9), 970-986.

[20] Ramsden, S.R., Hubbard, J.A. (2002). Family Expressiveness and Parental Emotion Coaching: Their Role in Children's Emotion Regulation and

Aggression. *J Abnorm Child Psychol* 30, 657–667 .  
<https://doi.org/10.1023/A:1020819915881>

[21] Hanish, L. D., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinrad, T. L., Ryan, P., & Schmidt, S. (2004). The expression and regulation of negative emotions: Risk factors for young children's peer victimization. *Development and Psychopathology*, 16(2), 335-353.

[22] Helmsen, J., Koglin, U. & Petermann, F. E. (2012). Emotion Regulation and Aggressive Behavior in Preschoolers: The Mediating Role of Social Information Processing. *Child Psychiatry & Human Development* 43, 87–101.  
<https://doi.org/10.1007/s10578-011-0252-3>

[23] Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 589-598.

[24] Arı, M. ve Yaban E. H. (2016). Okulöncesi dönemdeki çocukların sosyal davranışları: mizaç ve duygu düzenlemenin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 125-141.  
[doi:10.16986/HUJE.2015014655](https://doi.org/10.16986/HUJE.2015014655)

[25] Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1995). The relation of young children's vicarious emotional responding to social competence, regulation, and emotionality. *Cognition and Emotion*, 9(2-3), 203–228.  
<https://doi.org/10.1080/02699939508409009>

[26] Tekfidan, M. (2023). Hikaye Temelli Etkinliklerin 60-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temal Eğitim Ana Bilim Dalı, İstanbul.

[27] Röhl, J., Koglin, U., Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry Human Development*, 43(6), 909-23. doi: 10.1007/s10578-012-0303-4.

[28] Şahin, K. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri İle Davranış Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi . Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, İstanbul.

[29] Krieger, F. V., Leibenluft, E., Stringaris, A., & Polanczyk, G. V. (2013). Irritability in children and adolescents: past concepts, current debates, and future opportunities. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 35, S32-S39

[30] Shields, A., & Cicchetti, D. (2001). Parental maltreatment and emotion dysregulation as risk factors for bullying and victimization in middle childhood. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(3), 349-363.

[31] Özkan, S. (2019). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Duygu Düzenleme Becerileri İle Ebeveynlerin Sosyal Sorun Çözme ve Çocuklarının Olumsuz Duygularıyla Başetme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans

Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

[32] Çeçen, A. R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9(9).

[33] Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara:Pegem

[34] Fabes, R. A., Eisenberg, N. ve Bernzweig, J. (1990). *Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES): Description and scoring*. (Unpublished manuscript). Tempe, AZ: Arizona State University.

[35] Yağmurlu, B., Altan , Ö. (2010). Maternal Socialization and Child Temperament as Predictors of Emotion Regulation in Turkish Preschoolers. *Infant and Child Development*, 19, 275-296.

[36] Altan-Aytun, Ö., Yagmurlu, B., & Yavuz, H. M. (2013). Turkish mothers' coping with children's negative emotions: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 22(3), 437–443. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9597-x>

[37] MEB. (2023) Milli Eğitim Bakanlığı, Rehberlik Etkinlikleri. 25 Haziran 2023 tarihinde <https://orgm.meb.gov.tr> adresinden erişildi.

[38] Fıllıozat, I., Limousin, V., Veille, E. (2016). Duygularım. Domingo: İstanbul

[39] Fıllıozat, I., Limousin, V., Veille, E. (2017). Öfke İle Başa Çıkma Yolları. Domingo: İstanbul

[40] DeLucia-Waack, J.L. (2006). Leading psychoeducational groups for children and adolescents. United Kingdom: Sage Publications.

[41] Altan, T. (2022). Annelere uygulanan duygusal okuryazarlık psikoeğitim programının annelerin duygusal okuryazarlık becerilerine etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Bursa.

[42] Ülker Erdem, A. (2019). Duygu Sosyalleştirmeye Yönelik Ebeveyn Müdahale Programının Etkililiği [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

[43] Topal, H.(2021). İlkokul Çocuklarına ve Annelere Uygulanan Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programlarının Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

[44] Büyüköztürk, Ş.(2020). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık

[45] Uğur Ulusoy, R. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocukları İçin Duygu Düzenleme Becerilerine Yönelik Hazırlanan Aile Katılım Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Anabilim Dalı, Karabük.

[46] Havighurst, S. S., Duncombe, M., Frankling, E., Holland, K., Kehoe, C., Stargatt, R. (2015). An emotion-focused early intervention for children with emerging conduct problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4):749-60. doi: 10.1007/s10802-014-9944-z.

[47] Domitrovich, C., Cortes, R. C., Greenberg, M. T. (2007). Improving Young Children's Social and Emotional Competence: A Randomized Trial of the Preschool "PATHS" Curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2):67-91. DOI:10.1007/s10935-007-0081-0

[48] Havighurst, S.S., Harley, A. E., Prior, M. (2004). Building Preschool Children's Emotional Competence: A Parenting Program. *Education and Development* 15(4):423-448. DOI:10.1207/s15566935eed1504\_5

[49] Duncombe, M. E., Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Holland, K. A., Frankling, E. J., & Stargatt, R. (2016). Comparing an emotion-and a behavior-focused parenting program as part of a multisystemic intervention for child conduct problems. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 45(3), 320-334. doi: 10.1080/15374416.2014.9638 55

[50] Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Prior, M. R. ve Kehoe, C. (2010). Tuning in to Kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children findings from a community trial. *The Journal of Physicology and Phsychiatry*, 51(12), 1342–1350.

[51] Havighurst, S., Wilson, K., Harley, A., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. (2012). "tuning into kids": reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry & Human Development*, 44(2), 247-264. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>

[52] Meybodi, A. F., Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., Dolatshahi, B., Havighurst, S. (2017). Reducing Children Behavior Problems: A Pilot Study of Tuning in to Kids in Iran. *Iranian Rehabilitation Journal*. 15(3):269-276.

[53] Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2012). Tuning in to Kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 56–65. <https://doi.org/10.1037/a0026480>