

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE
ÇOCUKLARININ DUYGU DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK ROLLERİ**

**EZGİ GÜNEY UYGUN
21736007**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ SEHER MERVE ERUS**

2023

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE
ÇOCUKLARININ DUYGU DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
EBEVEYNLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK
ROLLERİ**

**EZGİ GÜNEY UYGUN
21736007
ORCID NO: 0009-0004-2551-3205**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ SEHER MERVE ERUS**

TEMMUZ 2023

Ezgi Güney UYGUN tarafından hazırlanan “Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Roller” başlıklı çalışma, **10/07/2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus

İmza

.....

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Seydi Ahmet Satıcı

İmza

.....

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih Yılmaz

ÖZET

EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI İLE ÇOCUKLARININ DUYGU DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE EBEVEYNLIKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACILIK ROLLERİ

Bu araştırma, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile 6-10 yaş arasındaki çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynlerin çalışma durumu, ebeveynlerin yaşı ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre çocukların duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya evli ve 6-10 yaş arasında çocuk sahibi olan 333 ebeveyn (261 anne ve 72 baba) katılmıştır ve çocukların duygu düzenlemeleri ebeveynler tarafından değerlendirilmiştir. Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygu Ayarlama Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Çocukların duygu düzenlemelerinde cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynlerin çalışma durumu, ebeveynlerin yaşı ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi; yaş değişkeni açısından anlamlı derecede farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolünü belirlemek amacıyla AMOS paket programında yapısal eşitlik modeli (YEM) ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çocukların duygu düzenleme becerilerinde cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynlerin yaşı ve çalışma durumu değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır. Yaş ve ebeveynlerin eğitim düzeyi açısından anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. YEM ve bootstrap yöntemi sonucunda ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kısmi seri aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: 6-10 yaş, Duygu Düzenleme, Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLES OF MINDFULNESS IN MARRIAGE AND MINDFULNESS IN PARENTING IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS' DISPOSITIONAL MINDFULNESS AND EMOTION REGULATION OF THEIR CHILDREN

This research aims to determine the serial mediating role of mindfulness in marriage and mindfulness in parenting in the relationship between parents' mindfulness and emotion regulation of their children aged of 6-10. In addition, within the scope of the research, children's emotion regulation skills were compared in terms of variables such as gender, age, number of siblings, birth order, employment status of parents, age of parents and education level of parents. A total of 333 parents (261 mothers and 72 fathers) who were married and had children between the ages of 6 and 10 participated in the study and emotion regulation of children was assessed by parents. "Personal Information Form", "Emotion Regulation Checklist", "Mindful Attention Awareness Scale", "Mindfulness in Marriage Scale" and "Mindfulness in Parenting Questionnaire" were used in the study. Independent samples t-test was used to compare children's emotion regulation in terms of gender, number of siblings, birth order, employment status of parents, age of parents and education level of parents; one-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare children's emotion regulation in terms of age. In order to determine the serial mediation role of mindfulness in marriage and mindfulness in parenting in the relationship between parents' dispositional mindfulness and emotion regulation of children, structural equation modeling (SEM) and bootstrap method were used in AMOS package program. As a result of the analyzes, it was determined that emotion regulation of children did not differ significantly in terms of gender, number of siblings, birth order, employment status of their parents, age of their parents; emotion regulation of children differed significantly in terms of age and education level of their parents. As a result of SEM and bootstrap method, it was found that mindfulness in marriage and mindfulness in parenting had a partial serial mediating effect in the relationship between parents' dispositional mindfulness and emotion regulation of children. The results of the research are discussed in the light of literature and researches, suggestions are presented.

Keywords: Age of 6-10, Emotion Regulation, Mindfulness, Mindfulness in Marriage, Mindfulness in Parenting

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyuncaengin akademik bilgisi ve tecrübesiyle beni aydınlatan, tezimin her aşamasında en az benim kadar emeği olan ve manevi desteği sayesinde kendime yeniden inanmamı sağlayan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS’a çok teşekkür ederim. Sizin gibi bir mentorum olduğu için çok şanslıyım, sizden öğrendiğim ve öğreneceğim çok şey var.

Veri analizi sürecimde yardımcı olan, bilgi ve tecrübelerini paylaşan değerli hocam Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI’ya çok teşekkür ederim. Umarım bir gün sizden ders alan şanslı öğrencilerden biri olabilirim. Bana farklı akademik bakış açıları kazandıran, öğrencileri olmaktan gurur duyduğum ve bir akademisyen olarak örnek aldığım hocalarım Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN ve Doç. Dr. Ceymi DOENYAS’a ders dönemimde verdikleri emeklerden dolayı çok teşekkür ederim.

Ders döneminde beni sürekli motive eden ve hazırladığımız uzun ödevleri bile eğlenceli hale getiren, YTÜ’nün bana kazandırdığı en önemli insan olan dostum Esra ARSLAN’a çok teşekkür ederim. Her zaman ve her konuda birbirimizin motivasyon kaynağı olacağımızı biliyorum. Yokuşlarla dolu bu hayat yolunda düştüğümde elimden tutan, her kararında yanımda olan ve yükümü paylaşan dostlarım Işın KORKMAZ, Emel KÜLAHLI ve Sibel ALİTOSKA’ya çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız ve yanımdasınız. Bana benden çok inanan, benim ümitsiz olduğum durumlarda bile bana karşı inancımı yitirmeyen, sevincimde ve üzüntümde duygularıma ortak olan, kendime bakışımı güzelleştiren ve kariyerim konusunda desteğini hep hissettiğim Ercan ÖZCEBECİ’ye çok teşekkür ederim. İyi ki hayatımdaydın. Özellikle veri toplama sürecimde benden daha fazla emek veren, benim için elinden geleni yapan ve konu fark etmeksizin her ihtiyacım olduğunda orada olduğunu hissettiren babam Tarık UYGUN başta olmak üzere tüm aileme çok teşekkür ederim. İyi ki sizin gibi bir aileye sahibim, varlığınız bana güç veriyor. Ve tabii ki ölçeklerimi cevaplayarak tezime katkıda bulunan tüm ebeveynlere teşekkür ediyorum. Dilerim ki tezimi okuyan her ebeveyn ulaştığımız bulgulardan yola çıkarak içsel süreçlerinin, eşleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerinin çocuklarının duygusal gelişiminde önemli bir rol oynadığını anlayabilir ve onlara sağlıklı bir aile ortamı sunmak için gerekli adımları atabilir.

Son olarak, yüksek lisans tezimi hayatımda tanıdığım en güçlü insan, en iyi arkadaşım, bütün başarılarımın ve bugün sahip olduğum savaşçı kişiliğimin mimarı olan canım annem Arzu UYGUN’a adamak istiyorum. Olduğun yerden beni izlediğini ve bu satırları hissettiğini biliyorum, seni çok seviyorum.

Ezgi Güney UYGUN
Temmuz, 2023; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	9
1.2. Araştırmanın Önemi.....	11
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	14
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	14
1.5. Tanımlar	14
1.5.1. Duygu Düzenleme.....	15
1.5.2. Bilinçli Farkındalık	15
1.5.3. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık	15
1.5.4. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık.....	15
1.5.5. İlkokul Dönemi	15
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	16
2.1. İlkokul Dönemi	16
2.2. Duygu Düzenlemeye Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve.....	19
2.2.1. Psikanalitik Kuram Açısından Duygu Düzenleme	25
2.2.2. Stres ve Başa Çıkma Teorisi Açısından Duygu Düzenleme	26
2.2.3. Bağlanma Kuramı Açısından Duygu Düzenleme	27
2.2.4. Sosyal Bilişsel Teori Açısından Duygu Düzenleme	28
2.2.5. Sistem Teorisi Açısından Duygu Düzenleme	29
2.2.6. Duygu Düzenleme Hedefleri	30
2.2.7. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	32
2.2.7.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme	34

2.2.7.2. Problem Çözme	35
2.2.7.3. Kabullenme	36
2.2.7.4. Kaçınma	36
2.2.7.5. Bastırma	37
2.2.7.6. Ruminasyon	38
2.2.8. Duygu Düzenlemeyi Etkileyen Faktörler	38
2.2.8.1. Aile	38
2.2.8.2. Kültür	39
2.2.8.3. Cinsiyet	40
2.2.8.4. Yaş	42
2.2.8.5. Mizaç	43
2.3. Bilinçli Farkındalığa (Mindfulness) Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve.....	44
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Temeli	45
2.3.1.1. Yargılamama (Non-judging).....	45
2.3.1.2. Sabır (Patience)	46
2.3.1.3. Acemi Zihni (Beginner's Mind)	46
2.3.1.4. Güven (Trust)	47
2.3.1.5. Çabalamama (Non-striving).....	48
2.3.1.6. Kabul (Acceptance).....	48
2.3.1.7. Akışına Bırakma – İzin Verme (Letting Go)	49
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler.....	51
2.3.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stres Reduction-MBSR).....	52
2.3.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT).....	52
2.3.3. Bilinçli Farkındalık İçeren Müdahaleler	53
2.3.3.1. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT).....	53
2.3.3.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT).....	54
2.4. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve.....	56
2.5. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve	58
2.5.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Boyutları	59
2.5.1.1. Tam Dikkatle Dinleme	60
2.5.1.2. Kendini ve Çocuğu Yargılamadan Kabul Etme.....	60
2.5.1.3. Kendine ve Çocuğa Dair Duygusal Farkındalık	61

2.5.1.4. Ebeveynlik İlişkisinde Öz Düzenleme	62
2.5.1.5. Kendine ve Çocuğa Şefkat Gösterme	63
2.6. İlgili Araştırmalar.....	63
2.6.1. İlkokul Döneminde Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar...	64
2.6.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	68
2.6.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	72
2.6.4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	74
3. YÖNTEM.....	78
3.1. Araştırmanın Modeli	78
3.2. Araştırma Grubu.....	79
3.3. Veri Toplama Araçları	81
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	81
3.3.2. Duygu Ayarlama Ölçeği	82
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	82
3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	83
3.3.5. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği	84
3.4. Verilerin Toplanması	85
3.5. Verilerin Analizi.....	85
4. BULGULAR	88
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler.....	88
4.2. Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarında Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemeye Yönelik Bulgular	90
4.3. Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasında Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılığına İlişkin Model Analiz Sonuçları	93
4.3.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi	94
4.3.2. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	96
5. TARTIŞMA VE YORUM	100
5.1. 6 ile 10 Yaş Arasındaki Çocukların Duygu Düzenleme Düzeylerinde Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum	100

5.2. Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum	108
5.2.1. Bilinçli Farkındalığın Çocukların Duygu Düzenlemesini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	108
5.2.2. Bilinçli Farkındalığın Evlilikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	110
5.2.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	111
5.2.4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Çocukların Duygu Düzenlemesini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	114
5.2.5. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Çocukların Duygu Düzenlemesini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	116
5.2.6. Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Tartışma ve Yorum	117
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	122
6.1. Sonuç.....	122
6.2. Öneriler	123
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Uygulayıcılara Öneriler.....	123
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar için Öneriler	124
KAYNAKÇA	126
EKLER.....	160

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	80
Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri.....	89
Tablo 3. Duygu Düzenleme Becerisinde Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	90
Tablo 4. Duygu Düzenleme Becerisinde Kardeş Sayısına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	90
Tablo 5. Duygu Düzenleme Becerisinde Doğum Sırasına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	91
Tablo 6. Duygu Düzenleme Becerisinde Ebeveynin Yaşına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	91
Tablo 7. Duygu Düzenleme Becerisinde Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları	92
Tablo 8. Duygu Düzenleme Becerisinde Ebeveynin Çalışma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	92
Tablo 9. Duygu Düzenleme Becerisinde Çocuğun Yaşına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Analizi Sonuçları	93
Tablo 10. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ve Çocukların Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	94
Tablo 11. Ölçme Modelinin Uyum İyiliği İndeks Değerleri	96
Tablo 12. Yapısal Model 2'nin Uyum İyiliği İndeks Değerleri.....	99

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile Çocukların Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkileri Açıklayan Model Önerisi	10
Şekil 2. Duygu Modal Modeli.....	22
Şekil 3. Duygu Düzenleme Hedefleri	31
Şekil 4. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	33
Şekil 5. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Üç İlkesi	49
Şekil 6. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın 6-10 Yaş Arasındaki Çocukların Duygu Düzenlemeleri ile Modellenmesi.....	79
Şekil 7. Ölçme Modeli	95
Şekil 8. Yapısal Model 1	97
Şekil 9. Yapısal Model 2	98

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
SEM	: Structural Equation Modeling (Yapısal Eğitlik Modellemesi)
TDK	: Türk Dil Kurumu
YTÜ	: Yıldız Teknik Üniversitesi



1. GİRİŞ

Son çocukluk dönemi, gelişim psikologları tarafından erken çocukluk ve ergenlik arasında artan bilişsel gelişim, duygusal düzenleme ve sosyal bağımsızlık ile tanımlanan bir gelişim aşaması olarak kabul edilmektedir (Campbell, 2011). Thompson ve Nelson (2011), gelişimsel olarak çoğu teorisyenin son çocukluk döneminin başlangıcı olarak 5-7 yaşlar arasını işaret ettiğini ve bu dönemin 5-6 yıl kadar sürdüğünü belirtmiştir. Buna paralel olarak Eccles (1999) son çocukluk döneminin yaklaşık olarak 6-10 yaş arasını kapsadığını vurgulamıştır. Buradan hareketle son çocukluk döneminin ilkökul yıllarını kapsadığını söylemek mümkündür. İlkokul dönemini içine alan son çocukluk dönemi duygusal kimlikler, fiziksel olgunlaşma ve akran bağlılığı gibi birçok boyutta bir değişim dönemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Kowaleski-Jones & Duncan, 1999).

Bu dönem farklı kuramcılar tarafından cinsel gelişim (Ehrmann, 2005), bilişsel gelişim (Feldman, 2004) ve psikososyal gelişim (Rosenthal vd., 2018) başta olmak üzere farklı gelişim alanları yönünden incelenmiştir. Bu dönemin cinsel gelişim yönünden cinsel dürtülerin ergenliğe kadar bastırıldığı gizil dönemi kapsadığı (Ehrmann, 2005); bilişsel gelişim yönünden somut işlemler dönemini kapsadığı (Feldman, 2004) ve psikososyal gelişim yönünden başarıya karşı aşağılık duygusunun odakta olduğu dönemi kapsadığı (Rosenthal vd., 2018) belirtilmiştir. Son çocukluk dönemi diğer gelişim alanlarında olduğu gibi duygusal gelişim ve duygu düzenleme konusunda da önemli bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Schleiser ve diğerleri (2019), ilkökul ortamının çocukların kişisel çevrelerindeki etkilere ek olarak, çocukların duygu düzenlemesinde de önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Ayrıca bu dönemde çocukların sosyal dünyaları genişlemekte ve duygu düzenleme süreçleri özellikle sosyal etkileşim için önemli bir hale gelmektedir (Saarni, 1999). Bu sebeple ilkökul dönemindeki çocuklarda duygu düzenleme konusu son 20 yıldır önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Schleiser vd., 2019).

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler olarak tanımlanabilir (Gross, 1998a). Duygu düzenleme, negatif duyguların (korku, kaygı, stres) düzenlenmesi ile sınırlı olmayıp hedeflere uygun olarak pozitif ve negatif duyguların düzenlenmesi bakımından, düşünüldüğünden daha geniş bir kapsama sahiptir (McRae ve Gross, 2020). Duygu düzenleme, üzüntünün yükünü hafifletmek ya da korkuların üstesinden gelmek için kullanılabilir (Braunstein vd., 2017). Duygu düzenleme becerisi bebeklikte başlar ve çocukluk boyunca giderek daha karmaşık hale gelir (Penela vd., 2015). Duyguları düzenleme yeteneği yaşla birlikte daha esnek ve gelişmiş hale geldiğinden içsel ve kişilerarası işlevsellik için temel bir gelişim görevi olarak kabul edilmektedir (Stifter ve Augustine, 2019). Bundan dolayı duygu düzenleme, yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirilmesi gereken önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz ve Zembat, 2021).

Duygular, dikkati organize edebilir veya dikkati engelleyebilir; problem çözmei kolaylaştırabilir veya zorlaştırabilir; sağlıklı ilişkiler kurabilir veya ilişkilere zarar verebilir. Bütün bu iki yönlü etkileşimler, çocukların duygularını düzenleme ihtiyacını doğurmaktadır. Dikkat kontrolü, problem çözme ve sağlıklı ilişkiler özellikle okul başarısı ve kişisel tatmin için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla duyguların düzenlenmesinin de çocuklarda olumlu işlevsellik için büyük önem taşıdığını söylemek mümkündür (Macklem, 2008). Duygu anlayışı, kişinin çevresindeki duygu diline ve duygularla ilgili bilgilere başarılı bir şekilde katılabilmesini, kendisinin ve başkalarının deneyimlediği ve ifade ettiği duyguları tanımlayabilmesini, koşullar göz önüne alındığında hangi duyguların uygun olduğunu anlamasını kapsamaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenleme çocukların okuldaki motivasyonuna katkıda bulunmakta ve bu da akademik performansını geliştirmektedir (Eisenberg vd., 2005). Buradan hareketle duygu düzenleme becerilerinin çocuğun yaşamında birçok alanı etkilediği söylenebilir.

Yaşamın ilk 7 yılında hayal kırıklığına tolerans, başkalarıyla etkileşim kurma ve onlardan zevk alma, korku ve kaygıyla başa çıkma, kabul edilebilir davranış sınırları içinde kendini savunma, belirli sürelerde yalnız kalmayı tolere etme, öğrenmeye ilgi ve motivasyon, arkadaşlıkların geliştirilmesi gibi çocuğun başarması gereken birçok duygu temelli gelişim görevi vardır. Tüm bu gelişimsel görevler duyguların düzenlenmesini içermektedir (Cole vd., 1994). Bununla birlikte çocuklar, yaşları

ilerledikçe duygular konusunda daha fazla bilgi sahibi olacak; dolayısıyla duyguları yönetmek ve düzenlemek konusunda daha yetkin hale gelecektir. Duygu düzenleme becerileri, bir çocuk geliştikçe ve duyguları yönetmek zorunda kaldıkça değişecektir (Zeman & Shipman, 1996). Harris ve diğerlerinin (1986) yürüttüğü çalışmada 4 yaşındaki çocuklar yaşadıkları duygu olumsuz olduğunda, yaşanan ve dışarıdan fark edilen duygunun uyuşması gerekmediğini anlıyor gibi görünseler de bu ayırım 6 ve 10 yaşındakiler arasında daha doğru ve uygun bir şekilde gerekçelendirilmektedir. Ayrıca çocuklar büyüdükçe, duyguları yönetmek için daha fazla strateji kullanma kapasitesi geliştirmektedirler (Daniel vd., 2020).

Çocukların duygu düzenleme becerileri gelişime ve yaşa bağlı olsa da çocukların duygularını açık ve özgür bir şekilde ifade edebilecekleri bir ortamda yetişmelerinin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde önemli bir payı bulunmaktadır. Bu ortamın sağlanmasında en büyük etken ebeveynlerdir. Ebeveynlerin çocukların duygularını kabul etmeleri ve duygularını ifade etmelerini sağlayacak bir ortam oluşturmaları çocuğun kendi duygularını tanımasına ve öfkeye yenik düşmeden duygusal durumlarının yoğunluğunu kontrol etmesine imkân vermektedir (Şahin ve Arı, 2015). Cox ve Paley (1997), aile içindeki her bireyin kendi başına bir sistem ve sistemler hiyerarşisi içinde bir alt sistem olduğunu, sürekli olarak diğer sistemlerden etkilendiğini ve içinde bulunduğu diğer sistemleri de etkilediğini belirtmiştir. Buradan hareketle, ebeveyn alt sisteminin özelliklerinin (ebeveyn depresyonu, ebeveyn bilinçli farkındalığı vb.) ikili alt sistemi (ebeveynlik uygulamaları, ebeveyn-çocuk ilişkisi vb.) ve dolayısıyla çocuk alt sistemini (bilişsel/duygusal gelişim) etkilediği söylenebilir (Zhang vd., 2019). Fox ve Calkins (2003) de benzer şekilde ebeveynin çocuğuyla etkileşiminin çocuğa belirli duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını öğrettiğini vurgulamıştır. Anne babanın çocuğun tüm yaşamı üzerinde etkisi bulunmaktadır. Ebeveynler çok katı veya fazla itaatkarsa, bu özellikler çocukların yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Ancak ebeveynlerin destekleyici, ilgili ve esnek tutumları çocukları psikolojik ve zihinsel olarak sağlıklı hale getirmektedir (Bibi vd., 2013). Zhang ve diğerlerinin (2019) belirttiği gibi ebeveynin içsel süreçleri çocuğun duygu düzenlemesini etkiler. Bu içsel süreçler odağında bilinçli farkındalık düzeyi değerlendirilebilir.

Çocuklukta duygu düzenleme konusunda önemli görülen kavramlardan biri ebeveynin bilinçli farkındalığıdır. Bilinçli farkındalık şimdiki zamandaki deneyime,

amaçlı olarak ve yargılamadan dikkat edilmesiyle oluşan farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003). Bu tanımdan yola çıkarak bilinçli farkındalığın bireyin içsel süreçlerini yansıttığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık; fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş ve ilişkiler gibi çeşitli durumlar için işlevsel önemi olan bir kavramdır (Brown ve Ryan, 2004). Bilinçli farkındalık uygulamaları açıkça düşünmemizi, en önemli olana ve o zamana odaklanmamızı, yüksek performansı devam ettirmemizi ve daha empatik olmamızı sağlamaktadır (Altan, 2021). Son yıllarda yapılan araştırmalar, ebeveynlerin içsel bilinçli farkındalığının yalnızca kendi zihinsel sağlıklarını etkilemediği; aynı zamanda çocuklarının gelişimini de etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması çocukların duyguları düzenleme konusunda yetkinlik geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Zhang vd., 2019). Annenin bilinçli farkındalığı, çocukların duygusal yeterliliğini şekillendirmeye yardımcı olabilecek en önemli destekleyici faktörlerden biridir. Örneğin, daha yüksek düzeyde duygusal istikrar, uyumluluk ve öz düzenlemeye sahip anneler (yüksek bilinçli farkındalık özellikleri gösterenler), olumlu ebeveynlik davranışları sergileme ve çocukların duygusal uyumuna fayda sağlayacak olumlu duygusal iklimler yaratma eğiliminde olmaktadır (Ren vd., 2021). Bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynler işlevsiz ebeveynlik şemalarının stres ve güçlü duygular altında nasıl harekete geçtiğinin ve otomatik olarak tekrarlandığının farkına varırlar. Bu kalıpların tanınması ve yoğun duyguların etkisi altındayken nefes almayı öğrenmek (bilinçli farkındalık uygulamalarında vurgulandığı gibi), söz konusu işlevsiz şemaların çocuğa aktarımını engellemekte ve böylece ebeveynliği geliştirmektedir (Bögels vd., 2014).

Bilinçli farkındalık, kişilerarası ilişkilerde de önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerarası etkileşimler sırasında farkındalık sürecini anlamlandırmak için “kişilerarası bilinçli farkındalık” (Pratscher vd., 2019) kavramı kullanılmıştır. Bilinçli farkındalığın kişilerarası etkileşimler kapsamında işlevlerinden biri evlilik işleyişinin ve ortak ebeveynliğin geliştirilmesiyle ilgilidir. Ebeveynler bilinçli farkındalığı partnerleriyle olan ilişkilerinde de kullanabilmekte (evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık); bu da partner ve eş-ebeveynlik ilişkisini geliştirebilmektedir. Bireylerin, eşleri tarafından desteklenmelerinin ve ebeveyn olarak eşyle bir bütün olarak hissetmelerinin ebeveynlik becerilerini geliştirdiği bulunmuştur (Bögels vd., 2014). Benzer şekilde Morris ve diğerleri (2007), çocukların duygu düzenleme

becerilerini etkileyen önemli faktörlerden birinin ebeveynler arasındaki evlilik ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Evlilik ilişkisi evlilik çatışmasına, çatışmanın çocuğun sosyo-duygusal gelişimini nasıl etkileyebileceğine, eşlerin romantik bağlanmasına ve ailenin duygusal iklimine odaklanır (Rutherford vd., 2015). Yapılan araştırmalar, çocuğa yönelik olmasa bile “arka plan öfkesine” (ebeveynlerin birbirine yönelttikleri olumsuz duygulara) maruz kalan çocukların, sosyal ve duygusal problemlerin gelişimi için risk altında olduğunu göstermektedir (Lemerise & Dodge, 1993; Akt: Morris vd., 2007). Bilinçli farkındalığın eşler arasındaki ilişkilere yansımaları olan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin ilişkisine karşı öz düzenleme becerisini artırması, eşini kabul etmesini ve yargılamamasını sağlaması yoluyla evlilik uyumunu artırması açısından önemli görülmektedir (Erus, 2019). Evlilik uyumu yüksek olan ebeveynler birbirine karşı olumsuz duygularını daha sağlıklı şekilde iletirler; dolayısıyla bu ebeveynlerin çocukları arka plan öfkesine daha az maruz kalırlar ve daha sağlıklı bir duygusal gelişim süreci geçirirler. Bu nedenle ebeveynin yalnızca içsel bilinçli farkındalığı değil, kişilerarası bilinçli farkındalığın bir yansıması olan evlilik ilişkisindeki bilinçli farkındalığının da çocuğun duyguyu düzenlemesi konusunda önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Erus (2019), evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluşu artırdığını bulmuştur. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, başka bir kişinin bakış açısını anlama (empati yapma) ve öfkeyi kontrollü bir şekilde ifade etme konusunda daha iyidir. Ayrıca, daha yüksek duygusal zekâ ve duygularla ilgili spesifik beceriler, daha etkili aile iletişimi ve aile üyeleri arasında daha yüksek memnuniyet ile ilişkilidir (Platsidou & Tsirogiannidou, 2016). Shenaar-Golan ve diğerleri (2022), ebeveynlerin duygusal durumunun çocuklarının davranışlarını ve duygusal sorunlarını etkilediğini belirtmiştir. Bununla birlikte Planalp ve diğerleri (2019), evlilik uyumu daha yüksek olduğunda ebeveynlerin çocukları ile ilişkilerinde daha fazla sosyo-duygusal gelişimi destekleyici unsur kullandıklarını ve çocuklarıyla iletişimlerinde gerekli duygusal bağlamı oluşturduklarını vurgulamıştır. Duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluşun bilinçli farkındalık (Burpee & Langer, 2005; Hanley vd., 2015; Schutte & Malouff, 2011) ve evlilikte bilinçli farkındalık (Deniz vd., 2020; Erus, 2019) ile ilişkili olduğu bilgisi doğrultusunda bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalıklı olma halinin getirdiği işlevsel özellikleri aile içindeki diğer sistemlere (ebeveyn-

çocuk ilişkisi, çocuğun duygusal gelişimi vb.) yansıttığı söylenebilir. Bu yansımanın özellikle ebeveyn ilişkisinde oluşacağı böylece ebeveynlik becerilerinin çocuğun gelişimini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık kapsamında değerlendirilen diğer bir kavram ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalıktır (Duncan vd., 2009) ve çocuklara bilinçli bir farkındalıkla ebeveynlik yapmayı ifade etmektedir (Ahemaitijiang vd., 2021). Bireyin içsel bilinçli farkındalığının evlilikte bilinçli farkındalığı etkilemesine paralel olarak; evlilikte bilinçli farkındalığın da ebeveynlikte bilinçli farkındalığı etkilediği düşünülmektedir. Literatürde evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan yalnızca bir araştırma (Karaağaç & Deniz, 2023) bulunmaktadır. Bu araştırma sonucunda evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık pozitif yönde anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın birlikte araştırıldığı sınırlı araştırma bulunmasına rağmen evlilik ilişkisi ve ebeveynlik değişkenlerini ele alan birçok araştırma (Booth & Amato, 1994; Cox vd., 1989; Floyd vd., 1998; Ganiban vd., 2009; Klausli & Owen, 2011; Morrill vd., 2010; Yu & Gambel, 2008) bulunmaktadır. Örneğin; Cox ve diğerlerinin (1989) yaptığı çalışmada doğum öncesi dönemde daha yakın/güvenilir evlilikleri olan ebeveynlerin daha az yakın/güvenilir evlilikleri olan ebeveynlere kıyasla bebeklerine ve ebeveynlik rollerine yönelik olumlu tutumlara sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Morrill ve diğerleri (2020) ise evlilik kalitesinin ortak ebeveynliği geliştirmesi yoluyla ebeveynlik uygulamalarını pozitif yönde etkilediğini bulmuştur. Evlilik ve ebeveynlik arasındaki bağlantılar üzerine yapılan bu araştırmaların büyük bir kısmının altında yatan temel teorik perspektif aile sistemleri teorisidir. Aile sisteminin unsurları arasındaki nedensel ilişkiler doğrusal değil daireseldir; her bir unsur diğer unsurları etkilemekte ve onlardan etkilenmektedir (Grych, 2002). Sonuç olarak, yapılan araştırmalardan (Booth & Amato, 1994; Cox vd., 1989; Floyd vd., 1998; Ganiban vd., 2009; Klausli & Owen, 2011; Morrill vd., 2010; Yu & Gambel, 2008) ve aile sistemleri teorisinden (Cox & Paley, 1997) yola çıkarak; eşlerin birbirleriyle etkileşiminde bilinçli farkındalıklı olması olarak tanımlanan (Erus, 2019) ve dolayısıyla eşler arası ilişkinin bir yansıması olan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın, çocuklara bilinçli bir farkındalıkla ebeveynlik yapmayı ifade

eden (Ahemaitijiang vd., 2021) ve ebeveyn çocuk ilişkisinin bir yansıması olan ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu söylenebilir.

Sıkıntı içindeki çocuklarına karşın kendi duygularını yönetebilme ve çocuklarının duygularını düzenlemesini kolaylaştırmak (onları yatıştırmak) için hassas bir şekilde yanıt verme ihtiyacı tüm ebeveynlerin karşılaştığı ortak bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu görev, ebeveynlikle birlikte gelen nörobiyolojik, hormonal ve davranışsal değişimler tarafından destekleniyor gibi görünse de bunlardaki değişkenlik, ebeveynin kendini düzenlemesindeki zorlukları artırabilmekte ve bu da çocuklarının düzenleyici işlevleri üzerinde önemli bir etki yaratabilmektedir (Rutherford vd., 2015). Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın artırılması, ebeveynlerin eylemleri konusunda daha bilinçli olmalarını; kendilerine ve çocuklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum benimsemelerini sağlamaktadır (Corthorn & Milicic, 2016). Buna paralel olarak; Parent ve diğerlerinin (2016b) geliştirdiği modelde, bilinçli farkındalığın ebeveynlik uygulamalarına dahil edilmesi (ebeveynlikte bilinçli farkındalık), olumlu ebeveynlik uygulamalarının artırılması ve olumsuz ebeveynlik uygulamalarının azaltılmasının gençlerde daha düşük psikopatoloji düzeyiyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Böylelikle, ebeveynin içsel bilinçli farkındalığı ve evlilikte bilinçli farkındalığı kadar ebeveynlikte bilinçli farkındalığının da çocukta duygu düzenlemeyi etkilediği söylenebilir.

Alanyazında yer alan araştırmalardan yola çıkarak bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın 6-10 yaş arasındaki çocuklarda duygu düzenleme becerisini yordamada önemli değişkenler olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar (Bao vd., 2015; Cenkseven Önder & Utan, 2018; Hill & Updegraff, 2012; Gillespie vd., 2015; Koole, 2009; Uygur, 2017) bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin duygu düzenlemelerinin de yüksek olduğunu göstermiştir. Pratscher ve diğerleri (2019) de duygu düzenleme ve duygusal zekanın kişilerarası bilinçli farkındalıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Duygu düzenleme becerisi yüksek olan ebeveynlerin çocukları bu becerileri model alabilir; ebeveynlerinin özelliklerini gözlemlene ve modelleme yoluyla duygularını nasıl düzenleyebileceklerini öğrenebilir (Morris vd., 2007). Ayrıca bilinçli farkındalık, olumlu ebeveynlik uygulamalarını desteklemekte (Han vd., 2021) ve olumlu ebeveynlik uygulamaları, çocuğun duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir (Rutherford vd., 2015). Bu noktada

ebeveynin içsel bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalık türlerinden evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri çocuğun duygu düzenleme becerilerinde önemli bir rol oynamaktadır. Çocuğun duygu düzenleme becerilerinin; ebeveynin içsel bilinçli farkındalığı (Ren vd., 2021; Yan vd., 2021; Zhang vd., 2019) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığı (Mafaza & Mayang Sarry, 2022; Moran vd., 2022; Moreira & Canavarro, 2020; Zhang vd., 2019) ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında yapılan çalışmanın araştırmaya değer olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde duygu düzenlemeyi evlilikte bilinçli farkındalık açısından ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat evlilikte bilinçli farkındalığın bir yansıması olan evlilik ilişkisinin çocukta duygu düzenlemeye etkisini ele alan çalışmalar bulunmaktadır (Frankel vd., 2015; Lee, 2001; Morris vd., 2007). Bu nedenle evlilikte bilinçli farkındalık değişkeninin de duygu düzenleme üzerindeki etkisinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

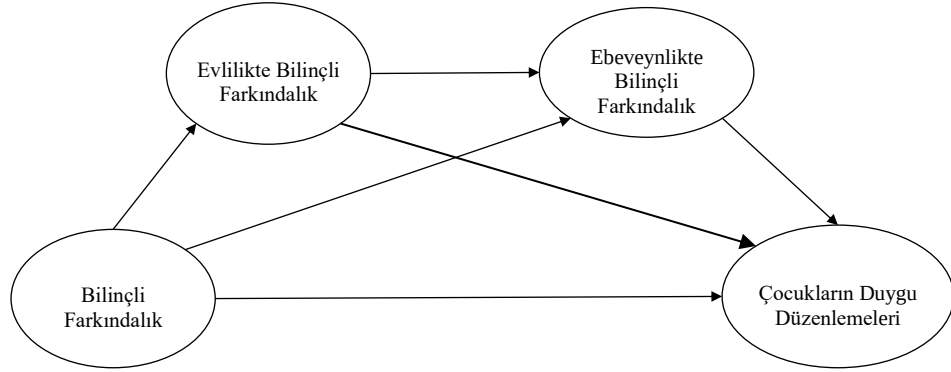
Özetle, ilkökul döneminin ergenlik öncesi dönem olması, bu dönemi duyguların düzenlenmesi açısından önemli kılmaktadır. Ergenler, yetişkinlere ve çocuklara kıyasla daha büyük duygusal dalgalanmalar ve daha yüksek düzeyde olumsuz ruh hali yaşarlar ve olumlu, ödüllendirici deneyimlere karşı daha hassastırlar (Schweizer vd., 2020). Ergenlik döneminin başlangıç sinyalleri bu dönemde oluşmaktadır (Sawyer vd., 2018). Bununla birlikte, ilkökul dönemini kapsayan son çocukluk dönemi çocuğun okul hayatıyla tanışması, sosyal çevresinin genişlemesi ve diğer bireylerle daha fazla iletişim halinde olması nedeniyle duygularını düzenlemeye yoğun olarak ihtiyaç duyduğu dönemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuk, yeni tanıştığı bu sosyal çevresindeki diğer bireylerle sağlıklı bir iletişim kurabilmek için duygu düzenleme becerisine ihtiyaç duymaktadır. Ergenlik öncesi duygusal iniş çıkışların ve duyguların düzenlenmesi ihtiyacının artması sebebiyle bu dönemde duygu düzenlemeyi etkileyen etmenlerin araştırılması önemlidir. Bu zorlu duygu düzenleme sürecinin yaş ve gelişimle alakalı olduğu kadar ebeveyn özellikleri ve çocuğun ebeveyniyle olan etkileşimleri de ilgili olduğu açıktır. Bu noktada duygu düzenlemenin, ebeveynle ilgili çeşitli değişkenlerle farklılık göstermesi olası görünmektedir. Duygu düzenleme sürecini etkileyen değişkenlerin neler olduğunun araştırmalarla belirlenmesinin ve saptanmasının bireyin sosyal etkileşimlerini çocukluktan başlayarak yetişkinliğe uzanan bu hayat yolunda sağlıklı şekilde devam ettirebilmesi için kolaylaştırıcı etkenler olacağı düşünülmektedir. Bu noktada

ebeveynin içsel bilinçli farkındalığı ve kişilerarası bilinçli farkındalığı çocuğun duygu düzenlemesi konusunda önemli etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler başkaları hakkında daha olumlu görüşlere sahip olma, daha empatik davranma ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olma eğiliminde olmaktadır (Gambrel & Keeling, 2010). Bu durum evlilik ve ebeveynlik başta olmak üzere bireyin ilişkilerini etkilemekte ve bu ilişkilerdeki bilinçli farkındalığını artırmaktadır; evlilik ve ebeveynlik ilişkilerindeki bilinçli farkındalık ise duygu düzenleme becerisi gibi çocuğun gelişimsel özelliklerine etki etmektedir. Özellikle son yıllarda ebeveynin içsel bilinçli farkındalığının (Ren vd., 2021; Yan vd., 2021) ve kişilerarası bilinçli farkındalık türlerinden ebeveynlikte bilinçli farkındalığının (Mafaza & Mayang Sarry, 2022; Moran vd., 2022; Moreira & Canavarro, 2020) çocuğun duygu düzenlemesi üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar bulunmakla birlikte içsel bilinçli farkındalığın ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın birlikte duygu düzenleme üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı araştırma (Zhang vd., 2019) olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ebeveynin içsel bilinçli farkındalığı, evlilikte bilinçli farkındalığı ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığının birlikte çocuğun duygu düzenleme süreçleri ile ilişkisini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu sebeplerle içsel, evlilikte ve ebeveynlikte olmak üzere üç alanda bilinçli farkındalığın duygu düzenleme değişkenini nasıl etkilediğinin saptanması önemli görülmektedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın 6-10 yaş arasındaki çocuklarda duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi gerekli görülmüştür.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 6-10 yaş arasındaki çocukların ve ebeveynlerinin demografik özellikleri açısından çocukların duygu düzenleme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyleri ile ebeveynlerinin bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolünü ortaya koymayı amaçlayan model Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile Çocukların Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkileri Açıklayan Model Önerisi



Şekil 1’de görüldüğü gibi bu araştırmada ebeveynlerin bilinçli farkındalığı ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.1. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi ebeveynin yaşına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.6. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi ebeveynin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.7. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi ebeveynin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Duyguların düzenlenmesi, kişilerarası ilişkilerin (evlilik, ebeveynlik, arkadaşlık vb.) işlevsel bir şekilde yürütülmesi başta olmak üzere yaşamın her alanında önemli görülen bir süreçtir. Duyguları düzenleyebilme yeteneği, olumsuz duyguların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelmeyi sağladığı gibi; olumlu duyguların da dengeli bir şekilde yönetilmesini sağlamaktadır. Duygu düzenleme süreçleri, her gelişim döneminde olduğu gibi ilkökul dönemini kapsayan son çocukluk döneminde önem arz etmektedir. Bu dönem, duygusal çalkantıların yoğun olduğu ergenlik döneminden bir önceki dönem olması ve ergenlik döneminde yaşanan duygusal iniş çıkışların bu dönemde başlaması sebebiyle duygu düzenleme becerileri yönünden önem arz etmektedir. İlkokul dönemini kapsayan bu dönemde çocukların duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi sağlıklı bir ergenlik geçirilmesi ve çocuğun çevreye uyum sağlaması yönlerinden önemlidir. Buna paralel olarak Shields ve diğerleri (1994) ilkökul çocuklarında yeterliliğin önemli bir yönünün, sosyal bağlamda aynı anda duyguları ve davranışları düzenleme yeteneği olduğunu belirtmiştir. Çocuk bu dönemde okula başlamakta, yeni arkadaşlıklar edinmekte ve sosyal çevresi genişlemektedir. Kişilerarası ilişkilerin artması, bu ilişkilerin sağlıklı ve dengeli yürütülmesi için duyguların düzenlenmesi ihtiyacını da beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, çocuklukta ve yetişkinlikte psikopatoloji riskini azaltmaktadır. Literatür incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğüne kaygı ve duygudurum bozuklukları (Campbell-Sills vd., 2006), içselleştirme ve dışsallaştırma (Eisenberg vd., 2001) gibi çeşitli psikopatolojilerde etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Böylelikle duygu düzenleme becerisi 6-10 yaş arasını kapsayan ilkökul döneminde çocuğun işlevselliğini etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca literatür incelendiğinde Türkiye’de ve yurt dışında ebeveyn ile ilgili değişkenlerin duygu düzenlemeyle ilişkisini konu alan araştırmaların büyük bir kısmının (bkz. Are & Shaffer, 2016; Bozkurt-Yükçü & Demircioğlu, 2017; Carreras vd., 2019; Gözün-Kahraman & Gökşen, 2021; Lincoln vd., 2017; Seçer, 2017) örneklem olarak okul

öncesi dönem çocuklarını incelediği görülmektedir. Buna karşın ebeveyn değişkenlerinin ilkökul döneminde duygu düzenleme üzerine etkisini konu alan sınırlı araştırma (bkz. Kim & Page, 2013; Yan vd., 2021) bulunmaktadır. Bu nedenlerden dolayı araştırmanın örnekleminin 6-10 yaş arası çocuklar olarak seçilmesi alanyazın için önemli görülmüştür.

Ebeveynler, çocuğun duygu düzenlemesinde önemli bir rol oynamaktadır. Anne ve babanın çocuğun duygularını ifade edebileceği özgür bir ortam sunması, çocuğa karşı yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir tutum sergilemesi çocuğun duygu düzenlemesine katkı sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ebeveynler kendilerinin ve çocuklarının davranışlarını yargılamadan değerlendirmeye ve kendilerini olumsuz duygulardan uzaklaştırmaya yatkındırlar (Dumas, 2005). Bilinçli farkındalığın bu olumlu özellikleri düşünüldüğünde, çocuğun duygu düzenlemesi konusunda önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynler duygularını düzenleme konusunda daha başarılıdır ve çocuklar ebeveyni model alma yoluyla duygularını nasıl düzenleyebileceklerini öğrenebilirler.

Ebeveynlerin içsel süreçleri kadar kişilerarası ilişkilerde benimsediği tutumun da çocuğun duygu düzenlemesi konusunda önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu kapsamda çocukların duygu düzenleme becerilerini etkileyen önemli faktörlerden biri evlilik ilişkisidir. Evlilik ilişkisinin çocuğun duygu düzenlemesiyle ilişkisini ele alan çalışmalar (Frankel vd., 2015; Lee, 2001; Morris vd., 2007) bulunmaktadır. Eşi ile iletişimi sağlıklı olan ve evlilik uyumu yüksek olan ebeveynler, eşi ile arasındaki bu olumlu iklimi çocuklarına da yansıtır. Özellikle eşler arası çatışmada uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı çocukların bu stratejileri öğrenmeleri ve model almaları noktasında önem arz etmektedir. Eşler arası iletişimde bilinçli farkındalıklı olan bireyler eşlerini dikkatli dinleme ve eşlerine karşı tepkilerini düzenleme konusunda daha başarılıdır; eşler arasındaki bu durumun çocukların tepkilerini ve duygularını düzenlemeleri konusunda olumlu yansımaları olmaktadır. Böylelikle evlilikte bilinçli farkındalık çocuğun duygu düzenlemesi konusunda önemli bir kavramdır. Evlilikte bilinçli farkındalığın duygu düzenlemeye etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedene ek olarak “evlilikte bilinçli farkındalık” (Erus, 2019) kavramının alanyazında yeni bir kavram olmasından dolayı

çocuğun duygu düzenleme becerisine etkisinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ebeveynin kişilerarası etkileşiminin bir yansıması olan ve duygu düzenlemeyi etkileyen önemli değişkenlerden bir diğeri ebeveynlikte bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık özelliklerinin ebeveyn-çocuk ilişkisine aktarılması olumlu ebeveynliği desteklemekte ve olumlu ebeveynlik uygulamaları çocuğun duygu düzenlemesine katkı sağlamaktadır. Duncan ve diğerleri (2009), ebeveynlikte bilinçli farkındalık modelinde çocuklarının ihtiyaçlarının farkında olabilen ve onların ihtiyaçlarını kabul edebilen ebeveynlerin, ebeveyn-çocuk ilişkisinde daha fazla doyum sağlayan bir aile ortamı oluşturabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda ebeveynin bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığının duygu düzenlemeyi yordayan önemli kavramlar olduğu düşünülmektedir. Ayrıca daha önce çocukların duygu düzenlemelerinin ebeveynlerin içsel bilinçli farkındalıkları (Ren vd., 2021; Yan vd., 2021) ve kişilerarası bilinçli farkındalık altında değerlendirilen ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları (Mafaza & Mayang Sarry, 2022; Moran vd., 2022; Moreira & Canavarro, 2020) yönünden ayrı ayrı incelendiği araştırmalar bulunmakla beraber içsel bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalığın çocuğun duygu düzenlemesi ile ilişkisinin bir arada incelendiği bir çalışma bulunmaması nedeniyle söz konusu araştırma alanyazın için önemli görülmektedir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların büyük bir kısmı (Arslan, 2018; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Conversano vd., 2020; Deniz vd., 2017; Erus, 2019; Poulin vd., 2021; Shankland vd., 2021; Şahin, 2019; Weis vd., 2020) bilinçli farkındalığın bireyin kendisi odağındaki durumunu ve ilişkilerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Bu araştırma bireyin içsel bilinçli farkındalığının, evlilik ve ebeveynlik süreçlerindeki bilinçli farkındalığının çocuğa yansımalarını incelemesi açısından alanyazındaki eksikliğe katkı sunmayı amaçlamıştır.

Özetle duygu düzenleme becerilerinin erken çocuklukta olduğu kadar son çocukluk döneminde de önemli bir değişken olması ve literatürde ilkökul dönemini merkeze alan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle bu araştırmanın örneklemini 6-10 yaş arasındaki çocukların ebeveynleri olarak seçilmiştir. Bu araştırmada, ebeveynlerin çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerinde açık bir etkisi olduğu gözlemlenmesi sebebiyle, ebeveynin üç farklı alanda bilinçli farkındalığının (içsel bilinçli

farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık) 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenlemelerine etkisi incelenerek çocuklarda duygu düzenleme güçlüklerinin yol açacağı problemlerin önlenmesine katkı sağlanması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma olması yönüyle alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireyin hayatında birçok yönden önemli bir yer tutan ilkökul döneminde duygu düzenlemenin çocuğun cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynin çalışma durumu, ebeveynin yaşı ve eğitim düzeyi gibi farklılıklardan etkilenip etkilenmediğini belirlemenin yine alanyazın için önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarını samimi ve tarafsız şekilde yanıtladıkları kabul edilmektedir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları istenilen özellikleri ölçmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma ile ilgili sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada araştırılan değişkenler, kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Duygu Ayarlama Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları araştırma grubundan edinilen bulgularla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde kavramların tanımına yer verilmiştir.

1.5.1. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eden bir kavramdır (Gross, 1998a).

1.5.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness), kaynağını Doğu meditasyon uygulamalarından alan bir dikkat verme yöntemidir; i  ve dış uyararı akışının yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Baer, 2003).

1.5.3. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, eşlerin birbirleriyle etkileşiminde bilinçli farkındalıklı olmasıdır (Erus, 2019).

1.5.4. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalığın bireysel özelliklerden kişiler arası ilişkilere tipik bir uzantısıdır ve çocuklara bilinçli bir farkındalıkla ebeveynlik yapmayı ifade etmektedir (Ahemaitijiang vd., 2021).

1.5.5. İlkokul Dönemi

İlkokul dönemi, zorunlu öğrenim çağındaki çocukların temel  ğitim ve öğrenimini sağlamak amacı taşıyan dört yıllık okula devam ettikleri (TDK, t.y.), kesin sınırları olmamakla birlikte genelde 5,5-10 yaşlar arasını kapsayan (MEB Okul  ncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik, 2019) ve son çocukluk dönemi (Thompson & Nelson, 2011) içerisinde yer alan evredir. İlkokul döneminden bahsedilirken araştırma grubunu içeren 6 ile 10 yaş arasındaki çocuklar ifade edilmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilkokul dönemi, duygu düzenleme, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık hakkındaki kuramsal bilgilere ve bu konuda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. İlkokul Dönemi

İlkokul, zorunlu öğrenim çağındaki çocukların temel eğitim ve öğrenimini sağlamak amacı taşıyan dört yıllık okul olarak tanımlanmaktadır (TDK, t.y.). İlkokul birinci sınıfa, kayıtların yapıldığı yılın eylül ayı sonundan itibaren 69 ayını dolduran çocukların kayıtları yapılır. Ayrıca 66, 67 ve 68 aylık çocuklardan velisinin yazılı isteği bulunanlar da ilkokul birinci sınıfa kaydolabilir (MEB Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik, 2019). Bu bilgilerden yola çıkarak ülkemizde ilkokul döneminin kesin sınırları olmamakla birlikte genel olarak 5,5-10 yaşları arasını kapsadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde çoğu teorisyenin son çocukluk döneminin başlangıcı olarak 5-7 yaşlar arasını işaret ettiği ve bu dönemin 5-6 yıl kadar sürdüğü görülmektedir (Thompson & Nelson, 2011). Bu yaş aralıkları referans alındığında son çocukluk döneminin ilkokul yıllarını kapsadığı sonucuna ulaşılabilir.

Son çocukluk döneminde, ilkokula geçiş ve akran grubu etkinliklerine artan katılımı birlikte, çocukların gelişimleri birçok alanda derin bir değişime uğrar (Carr, 2011). Son çocukluk döneminin başlamasıyla meydana gelen değişiklikler arasında muhakeme ve problem çözme becerileri, öz düzenleme ve yürütücü işlevler (dikkat, planlama vb.), zihinselleştirme becerileri (birden çok bakış açısı vb.) gibi bilişsel becerilerin arttığı gözlenmektedir. Sosyal bağlamda ise başkalarına yardım etme, sorumlu davranışlar ve bireyselliğin artması önemli değişiklikler arasındadır. Ayrıca son çocukluk dönemi psikopatoloji başlangıcının (dışsallaştırma, kaygı, fobiler, DEHB) yoğun olduğu en erken dönem olarak (DelGiudice, 2018) insan hayatındaki önemini korumaktadır.

İlkokul dönemini de kapsayan son çocukluk dönemi farklı kuramcılar tarafından farklı odaklarda ele alınmıştır. Sigmund Freud, gelişim dönemlerini cinsel gelişimi odakta tutarak açıklamıştır ve çocuğun 4-5 yaşlarından ergenlik dönemine kadar süren bu dönemi ‘latent (gizil) dönem’ olarak adlandırmıştır (Eraslan Çapan, 2020). Freud, cinsel ilgilerin 5-12 yaşları arasındaki latent (gizil) dönemde bastırıldığını ve daha sonra cinsel örgütlenmenin ergenlikte yeniden ortaya çıktığını belirtmiştir (Ehrmann, 2005). Freud’a göre bu dönemde çocuk cinsel dürtülerini okul etkinliklerine ve sosyal aktivitelere yönlendirir (Eraslan Çapan, 2020). O’na göre çocuk, fallik dönem (erken çocukluk yıllarına denk gelmektedir) ile ergenlik dönemi arasındaki bu zamanda sosyal çevreden, okuldan, aile ve arkadaşlardan cinsel duygularını sosyal olarak kabul edilebilir davranış biçimlerine nasıl yönlendireceğini öğrenmektedir (Ehrmann, 2005).

Jean Piaget, bilişsel gelişim konusuna odaklanmış ve bu dönemi somut işlemler dönemi olarak adlandırmıştır. Çocuk bu dönemde sayılar, kategoriler, hiyerarşiler, somut mantıksal sistemler ve varsayımsal düşünme yönlerinden bilişsel olarak gelişme göstermektedir. Bu özelliklerin tümü söz konusu dönem için önemli olmakla birlikte, hepsi aynı anda ortaya çıkmamaktadır yani çocuk aşamalı olarak gelişim göstermektedir (Feldman, 2004). Çocuk bu dönemde herhangi bir nesne, durum veya olay hakkında düşünürken yalnızca somut olan verilerden yola çıkmaktadır. Bu nedenle atasözü ve mecaz gibi soyut düşünme gerektiren ifadeleri tam anlamıyla kavrayamaz. Bu özelliklere ek olarak bir önceki döneme göre benmerkezci düşüncelerde azalma görülmektedir (Yıldırım, 2016). Ayrıca Vygotsky, bilişsel gelişim açısından önemli bir faktör olarak anne baba ve öğretmen gibi daha bilgili ve becerili insanlardan öğrenme (yakın gelişim alanı) faktörünün üzerinde durmuştur (Yazgan İnanç vd., 2020). Bu durumda ebeveynin, çocuğun diğer gelişim alanlarında olduğu gibi bilişsel gelişim alanında da önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Erik Erikson ise bireylerin gelişimini psikososyal yönden 8 dönemde ele almıştır. Bu dönemlerin odak noktası her dönemde biri olumlu diğeri olumsuz iki özellikten hangisinin kazanılıp kazanılmadığıdır (Arslan & Arı, 2008). Her aşama, artan olgunlukla birlikte sosyal etkileşimin yeni bir boyutunun mümkün hale gelmesi ile ortaya çıkar. Bu aşamalara göre son çocukluk döneminde ortaya çıkan çatışma başarıya karşı aşağılık duygusudur (Rosenthal vd., 2018). Erikson ‘başarı’ terimiyle çocukları yetişkin yaşamına hazırlayan, yeterlilik duygusu ve bir amaç kazanmalarını

sağlayan çok önemli gelişimsel bir deneyimi kastetmiştir (Batra, 2013). Bu dönemde okul çağındaki çocuk yeni bir toplumsal ihtiyaç, onaylanma ihtiyacı, geliştirir. Bu yeni onaylanma ihtiyacı çocuğun sosyal ilişkiler konusunda kendisini geliştirmesini de kolaylaştırır (Bar-Yam Hassan & Bar-Yam, 1987). Çocuk bu dönemde hayatının çeşitli alanlarında gösterdiği başarılarla yönelik olumlu tepkiler (onaylanma) alırsa davranışlarını pekiştirir yani bu davranışlarının sıklığını artırır; olumsuz tepkiler (eleştiri, beğenilmeme) sonucunda ise kendisinin değersiz olduğuna inanarak aşağılık duygusu geliştirir (Özer, 2022). Aile bu dönemde çocukların öğrenme ve ortaya ürün koyma çabalarını desteklemeli, yaptıklarının onlar için değerli olduğunu hissettirmelidir (Baran & Yurteri Tiryaki, 2020). Böylelikle bu dönem boyunca özellikle ailenin çocuğa verdiği geribildirimlerin, çocuğun kendisiyle ilgili olumlu duygular geliştirmesi ve bir sonraki döneme sağlıklı şekilde geçebilmesi açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Bu dönemde birçok gelişim alanında değişiklik olduğu gibi duygusal gelişim alanında da önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Duygu düzenleme becerileri her dönemde olduğu gibi bu dönemde de önemini korumaktadır. Son çocukluk döneminde çocuklar duygularını düzenlemek konusunda erken çocukluk dönemine göre ebeveynlerinden daha bağımsız ve özerk hale gelirler. Ayrıca duyguları düzenleme ve stres yönetimi konusunda bir önceki döneme göre stratejileri daha verimli kullanabilirler (Carr, 2011). Bu becerilerin doğru şekilde kullanımı psikopatolojiyi azaltma hatta önleme potansiyeline sahiptir (De Raeymaecker & Dhar, 2022). Buna karşın duygusal ifadeyi düzenlemedeki zorluk, yaşam boyu sorunlu sosyal ilişkilerin önemli bir belirleyicisidir (Garner, 2010). Kochenderfer-Ladd (2004), yaptığı araştırmada akranları ile problem yaşayan ilkökul çocuklarının duygusal tepkisellik yönünden diğer çocuklardan farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Hanish ve diğerleri (2004) ise yaptıkları araştırmada ebeveynleri ve öğretmenleri tarafından sıklıkla öfkeli olarak değerlendirilen çocukların akran zorbalığına maruz kalma olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Garner (2010), duygusal gelişimin dikkat, okula adaptasyon, zekâ ve başarı testi puanları üzerinde de etkisi olduğunu belirtmiştir.

Çocuklar bu dönemde duygu düzenleme konusunda bir önceki döneme göre ebeveynlerinden daha bağımsız hale gelse de Eisenberg ve diğerleri (1998), çocukların duygularına verilen ebeveyn tepkilerinin, ebeveynlerin çocukların

duygularla ilgili tepkilerini doğrudan sosyalleştirebilecekleri yolların iyi bir örneği olduğunu vurgulamıştır. Duygu sosyalleştirme, çocukların duyguları anlama, deneyimleme, ifade etme ve düzenleme süreci olarak tanımlanmaktadır. Örneğin ebeveynler çocukların duygularını ifade etme cesaretini kırdığında veya onları cezalandırdığında, çocuklar kendilerinin ve başkalarının duygularını olumsuz veya tehdit edici olarak görmeyi öğrenebilir. Ayrıca çocuk, bu olumsuz tepkiler sonucunda duyguların anlamını ve onlarla başa çıkma yollarını keşfetme fırsatlarından kaçınabilir (Eisenberg vd., 1998). Böylelikle ebeveynlerin ilkökul döneminde çocukların duygusal gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanması gereken bir diğer noktadır.

Özetle son çocukluk döneminin kapsadığı ilkökul yılları, birçok gelişim alanı odağında önemli görülmektedir. Bu dönemdeki gelişim görevlerinin sağlıklı bir şekilde tamamlanmaması çocuğun yaşamında olumsuzluklara hatta psikopatolojik sonuçlara neden olabilmektedir. Özellikle çocuğun duygusal gelişimi konusunda ebeveynlerinin ve sosyal çevresinin etkisi çok açıktır. Bu bağlamda ebeveynlerin çocuklarına karşı bu gelişim serüveninde nasıl davranması gerektiğini anlamaları ve tepkilerini bu yönde ayarlamaları önem arz etmektedir.

2.2. Duygu Düzenlemeye Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Duygu düzenleme kavramını sağlıklı bir şekilde anlamlandırmak için öncelikle “duygu” kavramı hakkında bilgiye sahip olmak gerekir. Türk Dil Kurumu (t.y.), duygu kavramının tanımını “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak belirtmiştir. Oxford Learner’s Dictionaries (t.y.) ise “sevgi, korku veya öfke gibi güçlü bir his; bir kişinin karakterinin hislerden oluşan kısmı” olarak tanımlamıştır.

Literatür incelendiğinde ise duygu kavramının tanımı üzerinde bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar duyguyu bütünüyle fizyolojik ve biyolojik olarak; bazıları ise psikolojik bir kavram olarak açıklamıştır (Bıçaksız, 2020). Literatürdeki bu kafa karışıklığı öyle belirgindir ki; Kleinginna ve Kleinginna (1981) ortaya çıkan bu terminolojik karışıklığı gidermek amacıyla çeşitli kaynaklardan ulaşılan 92 duygu tanımını derlemiştir. Sonuç olarak ise bu tanımlardan yola çıkarak duygunun birçok yönünü içeren bir tanım önerilmiştir. Bu tanıma göre duygu; uyarılma, hoşnutsuzluk/hoşnutsuzluk hisleri gibi duygusal

deneyimlere yol açan; duygusal olarak bağlantılı algısal etkiler, değerlendirmeler gibi bilişsel süreçleri oluşturan; uyarılma koşullarına uygun fizyolojik ayarlamaları etkinleştiren ve her zaman olmamakla birlikte genellikle amaca yönelik ve uyarlanabilir davranışlara yol açan nöral/hormonal sistemlerin aracılık ettiği, öznel ve nesnel faktörler arasındaki karmaşık bir etkileşimler dizisidir (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Gross (2014) ise duygunun hafiften yoğunla, kısıdan kapsamlıya, basitten karmaşığa ve özelden genele bir dizi tepkiyi ifade ettiğini belirtmiştir. Önyargılı bir yorumdan duyulan tiksinti, bir duygu olarak sayılır. Komik bir aksilik karşısında eğlenmek, sosyal adaletsizliğe kızmak, terfi alma ihtimaline sevinmek, bir arkadaşın dış görünümünde yaptığı değişikliğe şaşırarak, eşin ölümüne üzülmek ve bir çocuğun uygunsuz davranışından utanmak da öyledir (Gross, 2014).

Duygu kavramını anlamlandırmanın yanı sıra, duygu kavramı ile yakından ilişkili fakat belirli noktalarda duygudan ayrılan kavramların anlamını bilmek de önemli bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramların başında “duygu durum” (mood) ve “duygulanım” (affect) kavramları gelmektedir. Duygulanım; acı çekmekten mutluluğa, en basitinden en karmaşık duygu duyumlarına ve en normalinden en patolojik duygusal tepkilere kadar uzanan herhangi bir his veya duygu deneyimi olarak tanımlanmıştır (APA, t.y.). Fineman (2003) ise duygulanım kavramını bu tanıma paralel olarak herhangi bir duygusal aktivite için her şeyi kapsayan genel bir ifade olarak tanımlamıştır. Weiss (2002), duygulanımın gelip geçici olduğunu vurgulamıştır; örneğin şimdi kızgınız fakat sonra olmayacağız. Duygu durum ise saatler, günler ve hatta haftalarca sürebilen, bireyin bu durumu neyin tetiklediğini bilmeden duygusal olarak belirli bir şekilde tepki verme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Duygu durum, bir tetikleyicinin olmamasıyla duygulardan farklılaşır. Örneğin, öfke duygusu bir hakaret tarafından uyandırılabilir, ancak kişi neye kızdığını veya öfkeyi neyin tetiklediğini bilmediğinde öfkeli bir ruh hali (duygu durum) ortaya çıkabilir (APA, t.y.). Bu tanımlardan hareketle; duygulanımın duygusal aktivitelerin genelini yansıttığı, duygu durumun duygulardan farklı olarak tetikleyicisinin belli olmadığı ve duygulanımdan daha uzun bir zaman dilimini kapsadığı sonuçlarına ulaşılabilir.

Görüldüğü üzere duygular karmaşık bir yapıya sahip olduğu için birçok araştırmacı duyguları ve duyguların yapısını anlamlandırmak amacıyla modeller geliştirmiştir. Bu modeller incelendiğinde iki temel araştırma konusu göze çarpmaktadır.

Bunlardan biri duyguyla ilgili kavramlar arasındaki ilişkinin yapısını ortaya çıkaran boyutların neler olduğu; diğeri ise ayrık (discrete) duyguların neler olduğudur (Bıçaksız, 2020).

Russell (2003), duyguların memnuniyet-memnuniyetsizlik (pleasure-displeasure) ve etkinleşme-etkisizleşme (activation-deactivation) kutuplarına sahip iki boyut üzerinde farklılaştığını belirtmiştir. Duygular iki boyuttan birine daha yakın olmaktadır. Örneğin ısırap çekmek memnuniyetsizlik boyutuna daha yakın iken coşku memnuniyet boyutuna daha yakındır. Etkinleşme-etkisizleşme boyutu ise uykudan sonra uyuşukluktan çeşitli uyanıklık aşamalarına ve aşırı heyecana kadar uzanmaktadır (Russell, 2003). Reisenzein (1994) ve Kron ve diğerleri (2015) de duyguların bu iki boyutlu yapısı üzerinde durmuştur. Bu bilgiden hareketle iki boyutlu yapının geçmişten günümüze kadar kabul gördüğü söylenebilir.

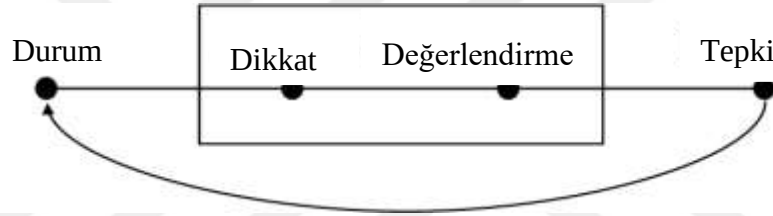
Duygularla ilgili ortaya çıkan diğeri önemli kavram ve görüş “ayrık duygular”dır. Bu görüşe göre bazı duygular ayırt edici özelliklere sahiptir ve bu duygularla ilgili çeşitli yüz ifadeleri, fizyolojik ve davranışsal süreçler tanımlanabilir (Colombetti, 2009). İnsanlar “üzüntü”, “öfke” ve “korku” gibi kelimelerin duygusal yaşamın temel yapı taşları olduğuna inanırlar. Birçok filozof ve bilim adamı da aynı fikirdedir. Yazarlar, genellikle temel duygu/ayrık duygu yaklaşımına göre belirli duygu kategorilerinin doğal olarak ortaya çıktığını savunurlar (Barrett vd., 2009). Ayırt edici özelliklere sahip ve doğal olarak ortaya çıkmış olan bu duygular temel/ayrık duygular olarak adlandırılmıştır.

Araştırmacılar temel/ayrık duyguları genel olarak pozitif ve negatif olarak sınıflandırma eğiliminde olmuştur. Lazarus ve Cohen-Charash (2001), pozitif olarak sınıflandırılan ayrık duyguların (umut, sevgi, mutluluk ve gurur gibi) genellikle negatif özellikler; negatif olarak sınıflandırılan ayrık duyguların (kaygı ve öfke gibi) ise genellikle pozitif özellikler içerdiğinin ve duyguları bu şekilde sınıflandırmanın mantıksal bir soruna yol açacağını altını çizmiştir. Buna paralel olarak Lindebaum ve Jordan (2012) da utanç duygusunun genelde negatif bir duygu olarak tasvir edilmesine rağmen Japon kültüründe sosyal düzenin merkezinde yer aldığını ve hatta yöneticilerde performansı teşvik etmek için kullanıldığını vurgulamıştır. Lazarus ve Cohen-Charash (2001), bu görüşü baz alarak ve bu konudaki diğeri görüşleri de toparlayarak “öfke, kaygı, korku, suçluluk, utanç, üzüntü, haset, kıskançlık,

mutluluk, gurur, rahatlama, umut, sevgi, minnettarlık ve şefkat” olmak üzere 15 temel/ayrık duygunun olduğunu belirtmiştir.

Duygunun anlamı, ilişkili olduğu kavramlarla arasında hangi benzerlikler ve farklılıkların olduğu, duyguların yapısı ve temel duyguların neler olduğu konuları kadar duygusal sürecin nasıl meydana geldiği konusu da araştırmacılar tarafından ilgi odağı olup merkeze alınmıştır. Duygunun temel özelliklerini açıklayan ve duyguya yönelik birçok farklı yaklaşımı çatısı altında toplayan model “Duygu Modal Modeli”dir. Bu modele göre duygular dikkati zorlayan, birey için şu anki hedefler ışığında bir anlam ifade eden (değerlendirme işlemiyle birlikte) ve koordineli ancak esnek çoklu sistem tepkilerine yol açan kişi-durum işlemlerini içermektedir (Gross, 2014).

Şekil 2. Duygu Modal Modeli



Kaynak: Gross, 2014, s. 5

Şekil 2, modelin Gross (2014) tarafından basitleştirilmiş ve özet formda sunulmuş halidir. Bu dizi, bir durumla başlar. Çoğu zaman bu durum, dış ortamın özelliklerinden kaynaklansa da (örneğin, çadırın içine doğru sürünen bir yılan) içsel bir durum olarak da karşımıza çıkabilmektedir (örneğin, değersiz olduğuna yönelik duyulan şüphe) (Gross, 2014). Değerlendirme süreci, organizma ile durum arasındaki bir bağlantıdır. Birey, uyaranları ve durumları kendisi için önemleri açısından değerlendirmektedir (Ellsworth & Scherer, 2003). Ayrıca Ellsworth (1994), dikkat basamağının değerlendirme basamağının en basit formu olduğunu ve duygu sürecini başlattığını vurgulamıştır. Değerlendirmeler tarafından üretilen duygusal tepkiler ise deneyimsel, davranışsal ve nörobiyolojik tepki sistemlerindeki değişiklikleri içerir (Gross, 2014). Duygular bireyin çevresini ve durumu değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkar. Aynı durumu gözlemleyen iki insan durumu farklı değerlendirebilir ve bunun sonucunda da farklı hissedebilir (Ellsworth, 1994). Gross (2014), duygusal tepkilerin çoğu zaman ilk etapta tepkiye yol açan durumu değiştirdiğini belirtmiştir

ve Şekil 2’de tepkinin duyguya yol açan duruma geri dönmesini (ve değiştirmesini) göstererek duygunun bu yönünü vurgulamıştır.

Duygular ve duygularla ilgili sorulan sorular çok geniş bir skalaya sahiptir. Bu bölüme kadar duygularla ilgili genel bilgiler aktarılmaya çalışılmıştır. Pekâlâ duygularımız açılıp kapatılabilir mi? Eğer öyleyse, bu nasıl yapılır? Değilse, duygularımız üzerinde ne derecede kontrole sahibiz? (Gross, 2015). Bu soruların cevabı araştırıldığında karşımıza “duygu düzenleme (emotion regulation)” kavramı çıkmaktadır. Duygu düzenleme, genellikle bir kişinin duygusal bir deneyimi etkili bir şekilde yönetme ve buna yanıt verme yeteneğini tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Rolston & Lloyd-Richardson, 2017). Gross (1998a) ise duygu düzenlemeyi bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eden bir kavram olarak tanımlamıştır. Duygu konusunda olmadığı gibi duygu düzenleme konusunda da ortak bir tanım yoktur. Fakat Cole ve diğerleri (2004), bu tanımların ortak olarak bir duygusal durumun etkinleştirildiğine ve düzenleyici süreçlerin bağımsız olarak gerçekleştiğine dair çıkarımları içermesi gerektiğini belirtmiştir.

Duygu düzenleme terimi farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde kullanılsa da genellikle çocukların duygusal hallerini yansıtmaya ve kontrol etme süreçlerini ve bu halleri farklı sosyal durumlara uyum sağlamak için kullanmalarını ifade eder. Bu anlamda olgunlaşma değişikliklerini ve kültürler içinde ve kültürler arasında değişebilen belirli sosyalleşme etkilerini yansıtmaya yönleriyle önem arz etmektedir (LaFreniere, 2013). Gross (2014) duygu düzenlemenin duyguların başka bir şeyi nasıl düzenlediğinden çok, duyguların kendilerinin nasıl düzenlendiğiyle ilgilendiğini belirtmiş ve bu duruma “patrona kızıldığında yastığı yumruklamak, bir piyano resitalinde performans gösterme konusunda gerginken izleyicileri çıplak hayal etmek, bir arkadaşla üzücü bir tartışmadan sonra koşuya çıkmak” gibi bazı spesifik örnekler vermiştir. Ayrıca duygu düzenleyici olarak nitelendirilebilecek faaliyetlerin sınırı yok gibi görüldüğü için, ihtiyaç duyulan şeyin duygu düzenlemenin temel özelliklerinin açıklanması olduğunun altını çizmiştir.

Duygu düzenlemenin ilk temel özelliği duygu üretme sürecini değiştirmek için bir hedefin etkinleştiriliyor olmasıdır (Gross vd., 2011). Bu hedef, kişinin kendisi için veya bir başkası için etkinleştirilebilir. Eğer hedef kişinin kendisi için etkinleştiriliyor ise “içsel duygu düzenleme”; başkası için etkinleştiriliyor ise “dışsal duygu

düzenleme” olarak nitelendirilmiştir (Gross, 2014). Çocuklarla çalışan araştırmacıların daha çok dışsal duygu düzenlemeye odaklandığını görmekteyiz (bir çocuğun üzüntüsünün annesinin disiplin stratejisini değiştirmesi gibi) (Cole vd., 2004). Bazı durumlarda ise içsel ve dışsal duygu düzenleme birlikte oluşmaktadır (Gross, 2014). Örneğin; bir annenin kendini sakinleştirmek amacıyla (içsel duygu düzenleme) çocuğunun duygularını düzenlemesi (dışsal duygu düzenleme) gibi.

Duygu düzenlemenin ikinci temel özelliği, duygu gidişatını değiştirmekten sorumlu olan süreçlerin devreye girmesidir. Duyguları düzenlemek için birçok farklı süreç devreye girebilir ve bu süreçler açık ya da örtük olabilir. Duygu düzenlemenin birçok örneği açık ve bilinçlidir (Gross, 2014). Örneğin bankamatik sırasında önündeki kişinin belli bir süredir para yatırmaya çalışmasını beklemek zorunda kalan birini düşünelim. Muhtemelen bu durumda (veya buna benzer başka durumlarda) içinden önündeki kişiye bağırarak gelebilir. Ama muhtemelen bunu yapmaz. Kararlı bir şekilde bekler ve dişlerini sıkarak kendine bilinçli olarak sakin kalmasını söyleyebilir. Mauss ve diğerleri (2007), kişinin bu tür birçok durumda duygusal dürtülere teslim olmaya direndiğinde bunu bilinçli olarak değil, otomatik olarak yaptığını ve öfkesini diğer insanlara yansıtmama alışkanlığının veya toplum içinde öfkeyle bağırarak vermek gibi öğrenilmiş bir kurala aşinalığının o an aklına bile gelmeyebileceğini belirtmiştir. Bu durum ise örtük ve bilinçsiz duygu düzenlemeye örnek gösterilebilir.

Duygu düzenlemenin üçüncü temel özelliği ise duygu üretme sürecinde bir veya daha fazla noktada etkilerinin olmasıdır. Bu noktalar arasında davranışsal ve psikolojik alanlarda tepkilerin dengesi, büyüklüğü, süresi ve gecikmesi yer almaktadır. Duygu düzenleme, bireyin hedefine bağlı olarak, bu noktalarda artma veya azalmaya sebep olmaktadır (Gross, 1998a). Bireyler duyguları düzenlemeye çalışarak duygusal tepkilerin doğal gelişimini değiştirirler. Bununla birlikte duygulardaki düzensizlik, duygusal tutarlılık düzeyini de olumsuz yönde etkilemektedir (Dan-Glauser & Gross, 2013). Duygu düzenlemenin bu üç temel özelliği -bir duygu düzenleme hedefinin etkinleştirilmesi, duygu düzenleme süreçlerinin devreye girmesi ve duygu düzenlemenin yaygın etkisi- duygu düzenlemenin ortak özellikleridir (Gross, 2014).

Özetle bu bölüme kadar duygunun anlamı, ilişkili olduğu kavramlarla arasında hangi benzerlikler ve farklılıkların olduğu, duyguların yapısı, temel duyguların neler

olduğu, duygusal sürecin nasıl meydana geldiği, duygu düzenlemenin anlamı ve hangi sorulara cevap verdiği ve duygu düzenlemenin temel özellikleri açıklanmıştır. Görüldüğü üzere literatür incelendiğinde duygu ve duygu düzenleme konuları üzerinde ortak açıklamaların yanı sıra farklılıkların olduğu da görülmektedir. Bununla birlikte duygu düzenlemenin kavramsallaştırılması kuramsal çerçeveler arasında da farklılık gösterir. Aşağıda, duygu düzenlemenin kavramsallaştırılmasına yönelik kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.1. Psikanalitik Kuram Açısından Duygu Düzenleme

Çağdaş duygu düzenleme çalışmalarının öncülerinden biri psikanalitik gelenektir. Bu gelenek, biyolojik temelli dürtüler ile iç ve dış kısıtlayıcı faktörler arasındaki çatışmayı vurgular (Gross, 1999). Freud (1926/1971), duygu düzenleme konusunda kaygının (anksiyetenin) düzenlenmesi üzerinde durmuştur. Kaygı duygusal bir durumdur; bu durum bireylerde bir hoşnutsuzluğu ve deşarj olma halini belirtir. Çocuklarda ise kaygının tezahürlerinden sadece birkaçı yetişkinler için anlaşılabilir. Örneğin bir çocuk yalnız kaldığında, karanlıkta kaldığında ya da alıştığı biri yerine tanımadığı biriyle karşılaştığında ortaya çıkar. Kaygının merkezi ise egodur. Kaygı, ego durumsal zorunluluklar tarafından alt edildiğinde ortaya çıkar. Ego, dış dünyayla ilgili olarak eyleme giden yolu kontrol ettiği gibi, bilince erişimi de kontrol eder. Bastırma konusunda gücünü her iki yönde de uygular ve kaygıyla baş etmeye çalışır. Bir semptomun varlığı (kaygı sonucu ortaya çıkan belirti), kapasitede belirli bir bozulmaya neden olabilir. Ego, bu bozulmayı (belirtinin etkisini) en aza indirmek için süperegonun bazı taleplerini yatıştırmak veya dış dünyadan gelen bazı iddiaları reddetmek gibi yollara başvurabilir (Freud 1926/1971). Böylece Freud (1926/1971)'un, ego savunmalarını (savunma mekanizmalarını) kaygıyı düzenleyen süreçler olarak gördüğü söylenebilir.

Çocuklar için kaygı durumunda kullanılan savunma mekanizması seçimi konusunda ebeveynler önemli bir rol oynar. Ebeveynin sözel olmayan davranışı ve iletişimi, çocuklarda karakter gelişimini ve savunma mekanizması seçimini yönlendiren duygulanımları harekete geçirir. Ailelerle yapılan klinik çalışmalarda, savunma mekanizması olarak suçluluğu ve utancı kullanan ebeveynlerin çocuklarını bu savunma stratejisini kopyalamaya teşvik ettiği açıkça görülmektedir (Schwartz, 1987). Çocuklar bu yönde teşvik edilirken, sosyal uyum için yaşam boyu etkileri

olan zihinsel kaçınma stratejileri geliştirebilirler. Psikanalitik kurama göre bu durumun tedavisi ise bir “düzeltici duygusal deneyim” aracılığıyla kaygıyı düzenlemenin yeni yollarını öğrenmekten oluşur (Alexander, 1950; Akt., Gross, 1999).

2.2.2. Stres ve Başa Çıkma Teorisi Açısından Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemeyi açıklayan bir başka teori Stres ve Başa Çıkma Teorisi’dir. İlk stres araştırmaları kalabalık ve soğuk gibi fiziksel zorluklara verilen tepkilere odaklansa da araştırmacılar çok geçmeden psikolojik stres etkenlerine verilen tepkileri de araştırmalarının odağı haline getirmiştir. Dikkatin psikolojik strese çevrilmesi ile durumun nasıl değerlendirildiği (birincil değerlendirme), organizmanın kendi yanıt verme kapasitesini nasıl gördüğü (ikincil değerlendirme) ve organizmanın strese neden olan organizma-çevre ilişkisini nasıl yönetmeye çalıştığı (başa çıkma) sorularına da cevap aranmaya başlanmıştır (Gross, 1999). Psikolojik stres olumsuz bir kişi - çevre ilişkisine karşılık geldiği için temeli yapı veya durağanlıktan çok süreç ve değişimdir. Kişi, koşulları ya da koşulların nasıl yorumlandığını daha uygun görünmelerini sağlamak için değiştirir ve bu çabaya başa çıkma denir (Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus (1980) başa çıkmanın tanımının duygu düzenleme ve problem çözme işlevlerini içermesi gerektiğini belirtmiştir. Bir başka deyişle başa çıkma çabaları iki ana işleve hizmet eder: stres kaynağı olan kişi ve çevre ilişkisinin yönetilmesi veya değiştirilmesi (sorun odaklı başa çıkma) ve stresli duyguların düzenlenmesi (duygu odaklı başa çıkma) (Folkman & Lazarus, 1980).

Başa çıkma çabaları, kişinin stres değerlendirmelerine yanıt olarak yapılır. Bununla birlikte, değerlendirme ve başa çıkma sürekli olarak birbirini etkiler. Örneğin, bir zarar/kayıp veya tehdit değerlendirmesi, ilişkinin kendisini değiştirerek (sorun odaklı başa çıkma) ve/veya duygusal sıkıntıyı düzenleyerek (duygu odaklı başa çıkma) kişinin çevreyle ilişkisini değiştiren başa çıkma çabalarını harekete geçirir (Folkman & Lazarus, 1980). Lazarus (1993), kişinin değerlendirmesi bir şeyin yapılabileceğini söylüyorsa, sorun odaklı başa çıkmanın hakim olduğunu; aksine hiçbir şey yapılamayacağını söylüyorsa, duygu odaklı başa çıkmanın hakim olduğunu belirtmiş ve Adsız Alkolikler grubunun felsefesini örnek olarak göstermiştir: İnsanlar

değiştirilebilecek zararlı şeyleri değiştirmeye çalışmalı, değiştirilemeyenleri kabul etmeli ve aradaki farkı anlayacak bilgiye sahip olmalıdır.

Duygu düzenlemenin baş etme sürecinde işlevselliği durumdan duruma farklılık göstermektedir. Örneğin bir öğrenci sınav notunun açıklanmasını beklerken sınavla ilgili düşüncelerinden uzaklaşma stratejisini kullanabilir ve bu durum öğrencinin endişesini azaltmasına yardımcı olabilir. Aynı strateji öğrencinin bir sınava çalışması gerektiğinde yine endişesini azaltacak fakat bununla birlikte öğrencinin sınava çalışmayı bırakmasına da neden olacaktır. Görüldüğü üzere aynı duygu düzenleme stratejisi farklı sonuçlara yol açabilmektedir (Folkman & Lazarus, 1985). Baş etme ile duygu düzenleme ile ilgili verilen bu bilgilere karşın başa çıkma duygu düzenlemeden belirli noktalarda farklılaşır. Başa çıkma dakikalar yerine saatler, günler veya aylardan oluşan daha uzun süreleri kapsar. Örneğin; okulun ilk yılına uyum sağlamakla ya da ebeveyni kaybetmekle başa çıkmaktan söz edilebilir. Bununla birlikte, başa çıkma duygu düzenlemeyi tamamen kapsamaz. Duygu düzenleme, başa çıkma literatüründe pek dikkate alınmayan, duygunun ifade edici ve fizyolojik yönlerini düzenlemek veya olumlu duyguları da etkilemek gibi süreçleri de içerir (Gross, 1999).

2.2.3. Bağlanma Kuramı Açısından Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramına açıklık getiren bir diğer kuram Bağlanma Kuramı'dır. Bowlby, çocuklukta bakım veren kişilerle ilişkilerin kalitesinin, daha sonraki sosyal ilişkiler için bir öncü görevi gören “içsel çalışma modelleri”ni oluşturduğunu öne sürmüştür. İçsel çalışma modelleri, bireyin diğer insanların kendine yönelik davranışlarıyla ilgili beklentilerinin toplandığı zihinsel şemalardır (Fonagy, 1999). Zimmermann (1999), içsel çalışma modellerinin üst düzey kontrol süreçlerinin varlığı anlamına geldiğini belirtmiştir. Bireyin durumlara karşı belirli eylemleri (güven, kaygı, kaçınma) -bu eylemler aynı zamanda güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak adlandırılan bağlanma biçimlerini oluştururlar- kullanma kararı ise içsel çalışma modellerinin işleyişi olarak görülmektedir. İçsel çalışma modelleri kurulduktan sonra bebeğin bir tehlike sinyaline tepkisi, bakım verenin tepki geçmişinin ve kendi kendini düzenleme eylemlerinin bir sonucudur (Zimmermann, 1999).

Ebeveynlerle (diğer bakım veren figürlerle de) etkileşim kalıpları, giderek artan bir şekilde başa çıkma yeteneğine sahip olarak daha genel bir içsel çalışma modeline temel oluşturmaktadır (Bretherton, 1999). Diğer bir deyişle; ebeveynlerle etkileşimler ve bu etkileşimler sonucunda ortaya çıkan içsel çalışma modelleri başa çıkma yeteneğinin, aynı zamanda kendini düzenleme yeteneğinin, gelişmesi açısından önemli görülmektedir. Birey, içsel çalışma modellerinin işlevi gereği duygu ve davranışın düzenlenmesi amacıyla kendini güvensiz hissettiğinde ne yapması gerektiği sorusuna cevap arar; bu sorunun cevabına göre duygu düzenleme stratejilerini kullanır (Zimmermann, 1999). Literatür incelendiğinde (bkz. Bretherton, 1999; Thompson, 1994; Zimmermann, 1999) güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanan bireylere kıyasla işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminde olduğu söylenebilir. Güvensiz çalışma modelleri daha katı, hızlı olumsuz değerlendirme ve daha uygunsuz duygusal uyarılma ile ilişkilendirilirken; güvenli bir içsel çalışma modeli daha esnek, yapıcı ve daha az kaçınan başa çıkma stratejileriyle ilişkilendirilmektedir. Öz-düzenleme, kendi duygularına ve kökenlerine daha iyi erişme yeteneği nedeniyle güvenli bir içsel modele sahip bireylerde daha gelişmiştir (Zimmermann, 1999). Böylelikle duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel bir şekilde kullanılabilmesinin koşullarından biri, bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olup olmamasıdır (Karabacak & Demir, 2017).

Thompson (1994) ise bağlanma stillerinin duygu düzenleme üzerindeki etkisini sosyal bağlamda ele almıştır. O'na göre bir ebeveyn, bir arkadaş veya bir kardeş tarafından sağlanan anlayış nedeniyle, bir çocuk üzücü bir deneyimle daha kolay başa çıkabilir. Bunun aksine önemsiz veya aşağılayıcı bir tepki beklentisi (bireyin içsel çalışma modeli), çocukların bu tür bireylerin yanında duygu ifadelerinin kapsamını veya canlılığını kısıtlamalarına veya güçlü uyarılma ile başa çıkmada zorluk yaşamalarına neden olabilir (Thompson, 1994).

2.2.4. Sosyal Bilişsel Teori Açısından Duygu Düzenleme

Tamir ve Mauss (2011), duygu düzenlemenin öz düzenlemenin bir alt kümesi olduğunu vurgulamış ve öz düzenlemeyi etkileyen aynı sosyal bilişsel faktörlerin duygu düzenlemeyi de etkileyebileceğini belirtmiştir. Öz-düzenleme, kişinin davranışını istenen bir duruma doğru yönlendirmesini içerir. Bu durumlar veya

hedefler; belirli istenen davranışlar, düşünceler, tutumlar veya duygusal durumlar olarak tanımlanabilir. Bu nedenle öz düzenleme, yalnızca davranışın değil, aynı zamanda düşünce ve duyguların da düzenlenmesini kapsar (Inzlicht vd., 2021). Sosyal bilişsel teoriler öz düzenlemeye ilişkin “beklenti ve inançlar, duygular, hedefler ve değerler, yeterlilikler ve öz düzenleme stratejileri” olmak üzere birkaç kritik faktörü vurgulamıştır (Mischel & Shoda, 1995). İnsanların kendi kendini düzenlerken belirledikleri hedefler, kullanacakları düzenleme stratejilerini de belirlemelerine yardımcı olur. İnsanların kullandığı stratejiler ve yeterlilikler ise öz düzenlemenin sonucuna katkıda bulunur. Bu teori, kişinin kontrol konusundaki yeteneğine ilişkin inançları da içerir. (Tamir & Mauss, 2011). İnsanlar ne yapabileceklerine dair inançlar oluştururlar, ileriye dönük eylemlerin olası sonuçlarını tahmin ederler, kendileri için hedefler belirlerler ve arzulanan sonuçlara ulaşmak amacıyla eylem planlarını hazırlarlar (Bandura, 1991). Burada eylem planları kullanılan stratejilerdir. Bu öz düzenleme süreci duygu düzenleme süreci ile paralel yapıdadır. Duyguların kontrol edilebilirliği hakkındaki inançlar, duygu düzenlemenin başlatılmasını belirleyebilir; duygusal değerler ve duygu düzenleme hedefleri, duygu düzenlemenin içeriğini belirleyebilir; duygu düzenleme stratejileri ve yetkinlikleri ise duygu düzenleme sürecini belirleyebilir (Tamir & Mauss, 2011).

Bandura (1991), öz düzenleme konusunda özellikle sosyal çevrenin önemi üzerinde durmuştur. İnsanlar düşünce kalıplarını, duygusal tepkilerini, davranışlarını ve bunların meydana geldiği koşulları gözlemlediklerinde, tekrar eden kalıpları fark etmeye başlarlar. Sosyal çevrelerinin onları belirli şekillerde davranmaya yönlendiren özelliklerini belirleyebilirler ve böylelikle çevrelerinin bu özelliklerini düzenleyebilenler öz düzenleme (dolayısıyla duygu düzenleme) konusunda da avantajlı durumda olurlar (Bandura, 1991). Sosyal Bilişsel Teori’de bir diğer önemli kavram öz yeterliliktir. Bir niteliği kontrol edebileceğine inanan insanların, onu kontrol etmeye çalışma olasılığı daha yüksektir ve bu nedenle, zamanla daha işlevsel düzenleme stratejileri kullanmayı öğrenirler. Bu da sonuçta daha başarılı öz düzenlemeye (dolayısıyla duygu düzenlemeye) sebep olur (Tamir & Mauss, 2011).

2.2.5. Sistem Teorisi Açısından Duygu Düzenleme

Sistem teorisi, duygusal tepkilerin duyguyla ilişkili nörobiyolojik ve davranışsal sistemler arasındaki sürekli, karşılıklı etkileşimden kaynaklandığını savunur.

Gelişimsel sistemler görüşü, duygunun bileşenleri (biyolojik, bilişsel, davranışsal, sosyal) arasındaki karşılıklı etkileri, bunların gelişim boyunca aşamalı birleşimini ve duygu ile duygu düzenleme süreçlerinin kesişimini vurgular. Nörobiyolojik olarak, duyguyla ilgili ve duygu düzenlemede görev alan beyin alanları vardır (Thompson, 2011). Erken gelişimsel evreleri incelendiğinde (Thompson, 2011), duygunun gelişim sürecinin bilişsel süreçlerle de ilişkili olduğu görülmektedir. Erken gelişimde başlayan ve duygu-düşünce etkileşimlerinden kaynaklanan duygu şemaları (Izard, 2007), duygular hakkındaki inançlar (Manser vd., 2012), bu durumun örneklerindendir.

Artan yaşla birlikte, duyguyla ilgili hedefler ve değerlendirmeler sosyokültürel değerler tarafından da etkilenir (Thompson, 2011). Cole ve diğerleri (2002), farklı kırsal topluluklardan çocuklarla yaptıkları araştırmada çocukların stresli durumlarda duyguları değerlendirme ve bunlara göre hareket etme konusunda kültürel olarak farklı kalıplar ortaya koydukları sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle kültürel farklılıkların çocukların duygularını yansıtmaları konusunda da farklılıklara neden olduğu söylenebilir. Yaşın artmasıyla birlikte önemli hale gelen bir diğer bileşen ise ebeveyn-çocuk iletişimidir. Ebeveyn-çocuk iletişimi sosyal durumlarda duyguların uygun şekilde ifade edilmesi, duygu ve sonuçları hakkındaki inançlar, başkalarının duygusal tepkilerini anlama ve duygu düzenleme stratejileri için bir rehber görevi görmektedir (Thompson, 2011). Ebeveynler çocuklarıyla üzücü deneyimler hakkında düşünceli ve duyarlı bir şekilde konuştuklarında, bu duyguları yönetmek için onlara yararlı stratejiler hakkında bir anlayış kazandırabilirler (Waters vd., 2010). Görüldüğü üzere içsel ve dışsal düzenleyici etkiler, başlangıçtan itibaren duygusal gelişim sürecinde görev almaktadır (Thompson, 2011). Bu durum duygusal gelişim ve duygu düzenleme sürecinde birden fazla sistemin etkili olduğunu göstermektedir.

2.2.6. Duygu Düzenleme Hedefleri

Gross ve diğerleri (2011), duygu düzenlemeyi duygu üretme sürecini değiştirmek için bir hedefin etkinleştirilmesi olarak tanımlamıştır. Böylelikle duygu düzenleme sürecinde hedeflerin önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. İnsanlar genel olarak kendilerini iyi hissetmeye, hoş veya olumlu öznel durumlar yaratmaya ve sürdürmeye motiveledir. Günlük hayatta yaptığımız şeylerin çoğu, bizi kötü hissettiren şeylerden kaçınmaya ve bizi iyi hissettiren şeylere yaklaşmaya yöneliktir

(Larsen, 2000). Buna karşın Gross (2014), duygu düzenlemenin bundan daha fazlası olduğunu belirtmiş; insanların negatif duyguları artırıcı yönde ve pozitif duyguları azaltıcı yönde düzenlemek gibi hedeflere sahip olabileceklerinin altını çizmiştir. Bu durumu somutlaştırmak üzere oluşturduğu şekil aşağıda verilmiştir.

Şekil 3. Duygu Düzenleme Hedefleri

	Azaltma	Artırma
Olumsuz Duygu	Sinirlendiğinde kendini sakinleştirmeye çalışmak (<i>İçsel duygu düzenleme</i>) Ağlayan bir çocuğun uçurtmasını çözmesine yardım etmek (<i>Dışsal duygu düzenleme</i>)	Büyük bir maçtan önce kendini ateşlemek (kendini coşturmak) (<i>İçsel duygu düzenleme</i>) Bir arkadaşın eşiyle olan tartışmasını ciddi olarak yeniden çerçevelemek (<i>Dışsal duygu düzenleme</i>)
Olumlu Duygu	Cenazede yüzündeki gülümsemeyi ortadan kaldırmak (<i>İçsel duygu düzenleme</i>) Yatmadan önce kıkırdayan çocukların sakinleşmelerini sağlamak (<i>Dışsal duygu düzenleme</i>)	Güzel haberleri arkadaşlarla paylaşmak (<i>İçsel duygu düzenleme</i>) Birini neşelendirmek için ona fıkra anlatmak (<i>Dışsal duygu düzenleme</i>)

Kaynak: Gross, 2014, s. 9

Şekil 3’te günlük hayatta olumlu ve olumsuz duyguların artırılması ve azaltılması hedefleri, içsel ve dışsal duygu düzenleme yönlerinden örnekler ile gösterilmiştir. Buradan hareketle duygu düzenleme hedeflerinin olumlu - olumsuz duygunun büyüklüğünü - süresini azaltma veya artırma çabalarını içerebileceği söylenebilir (Gross, 2014). Şekilden hareketle; ağlayan bir çocuğa uçurtması konusunda yardım ederek olumsuz bir duyguyu yani çocuğun üzüntüsünü azaltmaya çalışmamız gibi, yatmadan önce aralarında gülüşen çocukların sakinleşmelerini sağlayarak olumlu bir duyguyu azaltmaya çalışmamız da duygu düzenleme hedefleri arasında gösterilmektedir.

Ayrıca araştırmacılar, insanların duygusal hedeflerini gerçekleştirmeleri konusunda “hedonik” veya “araçsal” güdülerin etkili olduğunu belirtmiş ve duygu hedefi

belirlenimin altında yatan güdüleri incelemiştir (Tamir, 2016). Örneğin, insanlar iyi hissetmek (hedonik güdü) veya arkadaş edinmek (araçsal güdü) için mutluluğu artırmak isteyebilirler (Tamir vd., 2020). Bu hedeflere ulaşmak için, insanlar duygu düzenleme stratejilerini (amaçlara ulaşmayı sağlayan araçlar) kullanırlar. “Stratejiler” kavramı kasıtlı ve kontrol altındaki süreçleri ile birlikte dolaylı olarak işleyen süreçleri de içeren geniş bir kavramdır (Gross, 2015). Bir sonraki bölümde, duygu düzenleme stratejileri ele alınmıştır.

2.2.7. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme alanındaki araştırmaların başlıca odak noktalarından biri, insanların duygularını düzenlemek için kullandıkları stratejileri organize etmek ve ardından farklı stratejilerin farklı sonuçlarla ilişkili olup olmadığını değerlendirmek olmuştur (Gross, 2015). Geç çocukluk ve erken ergenlikte bilişsel yetenekler artmakta; dolayısıyla bireyler duygu düzenleme stratejileri konusunda da kendilerini geliştirmektedirler. Bireyler bu dönemde çevrelerini şekillendirmeye başlamakta ve başta duygu düzenleme stratejileri olmak üzere hayatlarında şekillendirdikleri diğer faktörler bireylerin kendilik algısını oluşturmalarına yardımcı olmaktadır (Haşimoğlu & Aslandoğan, 2018). Böylelikle bireyi tanımak için duygu düzenleme stratejileri hakkında bilgi sahibi olmak daha önemli bir hal almaktadır. Farklı teorik modeller, farklı spesifik stratejileri uyumlu (uzun vadede faydalı sonuçlarla ilişkili) veya uyumsuz (uzun vadede olumsuz sonuçlarla ilişkili) stratejiler olarak ifade etmiştir (Aldao vd., 2010). Genel olarak, uyumlu olan duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiyle negatif ilişkileri olduğu öne sürülürken, uyumsuz olan stratejilerin klinik bozukluklarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

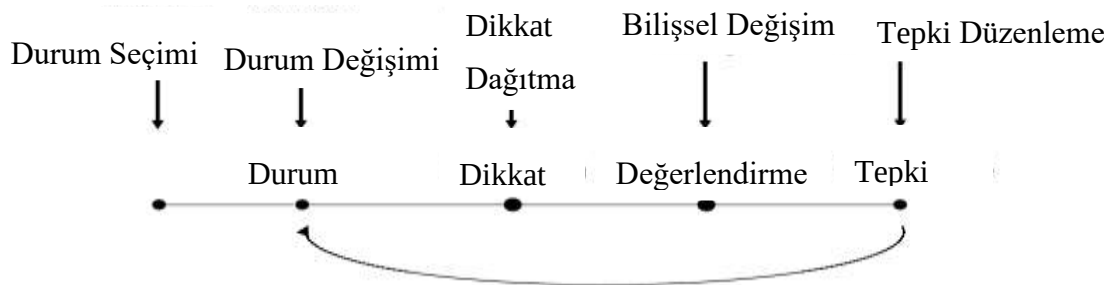
Bridges ve diğerleri (2004), duygu düzenleme stratejilerinin kişinin sosyal çevreyle etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını ve bu stillerin çevredeki değişikliklere yanıt veremeyecek şekilde esnekliğini kaybettiğinde uyumsuz hale geldiklerini belirtmiştir. Bu duruma ebeveyn (ya da çocuğa bakım veren kişi) ve çocuk yönünden bir örnek verilmiştir. Duygusal olarak karşılık vermeyen bir ebeveyn karşısında çocuk, bağımlı davranışı en aza indirerek olumsuz etkiyi de en aza indirir ve ilişkiyi elinden gelen en iyi şekilde sürdürebilir. Ebeveyniyle ilişkisi bağlamında bu, çocuğun yapabileceği en iyi uyum olabilir; ancak, bu strateji çocuğun ebeveyni dışındaki sosyal dünyası ile uyumlu olmayacaktır (Bridges vd., 2004). Schäfer ve

diğerleri (2017), temel uyumlu stratejilerin “bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabullenme”; uyumsuz stratejilerin ise “kaçınma, bastırma ve ruminasyon” olduğunu belirtmiştir.

Gross (2002) ise duygu düzenleme stratejilerini “öncül odaklı” ve “tepki odaklı olarak” ifade etmiştir. Duygular, sistemdeki girdinin kontrol edilmesi (öncül odaklı duygu düzenleme) ya da çıktının kontrol edilmesiyle (tepki odaklı duygu düzenleme) düzenlenebilir (Gross, 1998b). Öncül odaklı stratejiler; duygusal tepkilerimiz tamamen aktif hale gelmeden, davranışlarımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirmeden önce başvurduğumuz stratejileri ifade eder (Gross, 2002). Tepki odaklı duygu düzenleme ise; devam eden duygusal deneyimi, ifadeyi veya fizyolojik tepkiyi yoğunlaştıran, uzatan veya azaltan stratejileri kapsamaktadır (Gross, 1998b). Dikkati başka yöne çevirme ve bilişsel yeniden değerlendirme, öncül odaklı düzenleme stratejilerinin iki örneğidir. Dikkati başka yöne çevirme, duygusal durumla ilgili bir tepki verilmeden çok önce dikkati söz konusu durumdan uzaklaştırarak duygusal tepkileri değiştirmeyi hedefler. Bilişsel yeniden değerlendirme ise, bireylerin bir durumun anlamını daha az duygusal terimlerle yeniden formüle etmelerini gerektirir; duygusal bir durum ele alınıp değerlendirildikten sonra uygulanabilir (bireyin duruma yönelik bir tepki vermeden önceki aşama kastedilmektedir). Bastırma stratejisi ise tepkinin bastırılmasını içerdiğinden tepki odaklı stratejiler arasında sayılmaktadır (Paul vd., 2013).

Gross (2014)’a göre duygu düzenleme stratejilerini anlamlandırmak için kendisinin geliştirmiş olduğu Duygu Düzenleme Süreç Modeli’ni anlamlandırmak gerekmektedir. Aşağıda bu modele yer verilmiştir.

Şekil 4. Duygu Düzenleme Süreç Modeli



Kaynak: Gross, 2014, s. 7

Şekil 4’te gösterilen Duygu Düzenleme Süreç Modeli’ne göre duygu, duygu üretme sürecinde beş noktada düzenlenebilir (Gross, 1998a): Durumun seçimi, durumun

değişimi, dikkat dağıtma, bilişsel değişim ve tepki düzenleme. Bu noktalar, duygu üretme sürecinde birincil etkiye sahip oldukları alan ile ayırt edilebilirler. Soldan sağa hareket, zaman içinde hareketi temsil eder: Belirli bir durum seçilir, değiştirilir, dikkat edilir, değerlendirilir ve belirli bir dizi duygusal tepki verilir. Bu beş nokta aynı zamanda beş duygu düzenleme sürecidir. Durum seçimi; duyguyu düzenlemek için belirli insanlara, yerlere veya etkinliklere yaklaşmayı veya bunlardan kaçınmayı ifade eder. Bir durum seçildikten sonra durum değişimi süreci devreye girer ve birey farklı durumlar yaratarak duygusal etkiyi değiştirmeye yönelik hareket eder. Durumların birçok farklı yönü vardır ve dikkat dağıtma süreci hangi yönlere odaklanılacağını seçmek için kullanılabilir. Kişi bir kez durumun belirli bir yönüne odaklandığında, bilişsel değişim süreci devreye girer ve o yöne uygun olan birçok olası anlamdan birini oluşturur. Son olarak, tepki düzenleme, ortaya çıkan duygusal tepki eğilimlerini kontrol etme girişimlerini ifade eder (Gross vd., 2006). Özetle bu model, duygu düzenleme stratejilerinin duygu üretme süreci üzerinde birincil etkilerinin zaman içinde farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır (Gross, 2002). Bu modele göre, öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ilk dört süreçte devreye girerken; tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri ise son süreçte devreye girmektedir (Gross, 1998a).

Görüldüğü üzere; literatürde duygu düzenleme stratejileri uyumlu - uyumsuz (Aldao vd., 2010) ve öncül odaklı – tepki odaklı (Gross, 2002) olarak ifade edilmiştir. Stratejilerin nasıl gruplandırıldığı kadar bu gruplar kapsamında hangi stratejilerin kullanıldığı konusu da önem taşımaktadır. Aşağıda yaygın olarak kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.2.7.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme

Bilişsel yeniden değerlendirme, durumun duygusal etkisini değiştirmek için durumu bilişsel olarak dönüştürmeyi içerir (Gross, 1998a). Örneğin bir öğrenci, gireceği sınavı değerini ölçen bir araç olarak değil de eksik olan bilgilerini tamamlamak için bir fırsat olarak görürse sınava karşı olan negatif duygularını kontrol altına almış olacaktır. Yetişkinlerle yapılan araştırmalarda bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanım ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Andreotti vd., 2013; Fucito vd., 2010; Nakagawa vd., 2017). Bir başka deyişle; bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanma düzeyi arttıkça

depresyon, anksiyete ve olumsuz duygulanım düzeyleri azalacaktır. Yetişkinlerde bilişsel yeniden değerlendirme stratejisine yönelik önemli araştırmalar (bkz. Andreotti vd., 2013; Fucito vd., 2010; Nakagawa vd., 2017) olmasına rağmen, çocuklarda bu stratejiler hakkında daha az araştırma (bkz. Carthy vd., 2010) bulunmaktadır. DeCicco ve diğerleri (2014), bunun bilişsel stratejileri fizyolojik olarak gözlemlemenin zor olmasından kaynaklandığını belirtmiştir. McRae ve diğerleri (2012) ise bilişsel kontrol süreçlerinin çocukluk ve ergenlik boyunca (yetişkinliğe doğru) doğrusal olarak geliştiğinin altını çizmiştir. Diğer bir deyişle; yaşla birlikte bilişsel duygu düzenleme süreçlerinde de gelişme meydana gelecektir. Bununla birlikte Carthy ve diğerleri (2010)'nin yaş ortalamaları yaklaşık 13 olan çocuklarla yaptığı araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanım sıklığı ile depresyon ve anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla; çocuklarda söz konusu stratejinin kullanım sıklığı arttıkça depresyon ve anksiyete düzeyleri düşmektedir.

2.2.7.2. Problem Çözme

Problem çözme stratejisi, bir problemi çözmeye yönelik bilişleri (beyin fırtınası yapma, bir eylem planı tasarlama vb.) veya stresli koşullarla başa çıkmanın bir yolu olarak problem çözmeye dair yönelimleri içermektedir (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). Bu tanıma paralel olarak Southward ve diğerleri (2019), problem çözme stratejisini “durumu daha iyi hale getirmek için bir plan yapma” durumuyla özdeşleştirmiştir. Problem çözme stratejisi, stres faktörlerini değiştirerek veya ortadan kaldırarak duygular üzerinde yararlı etkilere sahip olabilmektedir (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010). Buna karşın zayıf problem çözme becerileri geçmişten bugüne yapılan araştırmalarla depresyon (Anderson vd., 2011; Hasegawa vd., 2018; Kant & D’Zurilla, 1997) ve anksiyete (Siu & Shek, 2010; Romano vd., 2019) başta olmak üzere psikopatolojiyle ilişkili bulunmuştur. Çocuklar konusunda ise Schäfer ve diğerleri (2017), bir çocuğun problem çözme stratejisini iyi bir şekilde kullanmasının stresle de daha iyi başa çıkmaları anlamına geldiğini belirtmiştir. Ayrıca Waters ve Thompson’ın (2016) 6 ve 9 yaşındaki çocukların duygu düzenleme stratejilerinin etkililiğine ilişkin algılarının güvenli bağlanmayla ilişkisini konu alan araştırmasında çocuklar problem çözmenin diğer stratejilerden daha etkili olduğunu bildirmiştir.

2.2.7.3. Kabullenme

Kabullenme stratejisi, öncül odaklı duygu düzenleme (örneğin; duygusal deneyimin kabul edilebilirliğinin bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesi) ve tepki odaklı duygu düzenleme (örneğin; duygu oluşturulduktan sonra duygunun bastırılmadan yaşanmasına izin verme) için bir örnek niteliğindedir (Liverant vd., 2008). Kabul, özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes & Pierson, 2005) ve farkındalık temelli terapiler (Hofmann & Asmundson, 2008) gibi üçüncü dalga terapilerin yapı taşlarından birini oluşturmaktadır. Danışanlar, kabul çerçevesinde kaçınma stratejisine zıt bir şekilde kaygı, acı ve suçluluk gibi istenmeyen duygu ve düşünceleri benimsemeye teşvik edilir. Burada amaç, istenmeyen duygu ve düşünceleri değiştirmeden veya ortadan kaldırmaya çalışmadan onlarla mücadeleyle son vermektir (Hofmann & Asmundson, 2008). Birçok araştırma sonucu, kabullenmenin depresif bozukluğu olan bireyler için etkililiğini desteklemektedir (Liverant vd., 2008). Braet ve diğerlerinin (2014) 8-18 yaşındaki çocuklarla yaptığı araştırmada duygu düzenleme stratejilerinden kabul, tüm duygusal problemlerle negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer bir deyişle; kabul stratejisini iyi bir şekilde kullanan bireyler duygusal yönden daha sağlıklı bulunmuştur. Ayrıca çocuğun kabullenme stratejisini iyi bir şekilde kullanmasının stresle başa çıkmasında etkili olacağı belirtilmiştir.

2.2.7.4. Kaçınma

Kaçınma stratejisi, psikolojik bedelleri olmasına rağmen istenmeyen deneyimlerden kaçınma veya bu deneyimlerden kaçma işlevi gören herhangi bir davranışta bulunma olarak tanımlanmaktadır (Hayes & Pierson, 2005). Kaçınma uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasındadır (Schäfer vd., 2017) ve psikopatolojik semptomlarla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Webb vd., 2012). De Castella ve diğerleri (2018), kaçınmadan davranışsal kaçınma (durumlardan, kişilerden veya şeylerden kaçınmak) ve bilişsel kaçınma (düşünceleri veya duyguları reddetmek, en aza indirmek veya bastırmak) olarak bahsetmiştir. Böylelikle kaçınmanın, kişinin eylemlerine bağlı olarak davranışsal veya bilişsel olarak ikiye ayrıldığı söylenebilir. Waters ve diğerleri (2010), çocuklarda görülen bazı kaçınma örnekleri vermiştir. Bunlardan ilki, konuyu değiştirmektir; yani çocuk konuyu başka bir odağa kaydırmaya çalışır. İkincisi, açıkça kaçınmadır; yani çocuk sözlü olarak konuşmaya devam etmeyi reddettiğini

dile getirir. Üçüncüsü ise davranışsal kaçınmalardır; örneğin çocuk annenin ifadesine veya sorusuna yanıt olarak kapıya gider ve ayrılmaya çalışır; annesine karşı saldırgan davranır veya bağırmaya başlar (Waters vd., 2010). Bu örnekler kaçınma stratejisinin çocuk örnekleme bağlamında anlaşılması için önemlidir. Carthy ve diğerleri (2010)'nin 10-17 yaşındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada yüksek kaygıya sahip çocukların kaçınma stratejisini diğerlerine oranla daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum çocukların yoğun kaygı deneyimlerinin ortaya çıkmasını engellemek istemelerinin ve buna yönelik çabalarının bir sonucu olabilmektedir (Carthy vd., 2010).

2.2.7.5. Bastırma

Kaçınmanın yanı sıra bastırma da ruh sağlığı için uzun vadeli olumsuz sonuçları olan ve aynı zamanda zaten etkinleştirilmiş bir duygusal tepkinin davranışsal bileşenini değiştirmeyi (üzüntülü bir yüz ifadesini değiştirmek gibi) içerdiği için tepki odaklı olduğu kabul edilen bir duygu düzenleme stratejisidir (Gross & Cassidy, 2019; Schäfer vd., 2017). Bastırma stratejisi, birey zaten duygusal bir durumdayken duyguları ifade eden davranışı azaltmayı içermektedir. Örneğin, heyecan verici bir kart oyunu sırasında iyi bir ele sahip kişi ifadesizliğini koruyabilir (John & Gross, 2004). Bastırma stratejisi çocuklarda da dışa vurdukları duygu gösterilerini gizleme ile ortaya çıkmaktadır (Gross & Cassidy, 2019). Çocuklar olumsuz duygularla boğulmayacağından, duygusal bastırmanın çocuğa kısa vadeli faydası var gibi görünebilir fakat uzun vadede olumsuz duygularını değiştirmek, küçümsemek ve hatta göz ardı etmek için baskı hissederler; dolayısıyla duygularını sağlıklı bir şekilde deneyimleyemezler (Brenning vd., 2015). Sayısı her geçen gün artan araştırmalar, çocuklarda ve ergenlerde bastırmanın başta duygusal düzensizlik ve içselleştirme semptomlarıyla olmak üzere, olumsuz duygusal ve sosyal işlevsellik ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (Gross & Cassidy, 2019). Ayrıca Bariola ve diğerleri (2012)'nin, çocuklar ve ebeveynleriyle yaptıkları araştırmada annelerin ve çocukların bastırma stratejisini kullanımları ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla ebeveynin birçok konuda olduğu gibi çocuğun strateji kullanımı konusunda da önemli bir faktör olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

2.2.7.6. Ruminasyon

Ruminasyon, psikolojik olarak sıkıntı semptomlarına; bu semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar odaklanmayı içeren bir tepki verme biçimidir. Ruminasyon, bu semptomları oluşturan koşulları değiştirmek için aktif problem çözmeye yol açmadığı gibi bu sıkıntı hakkında uzun uzun düşünen insanlar, harekete geçmeksizin sorunlara ve onlar hakkındaki duygularına takılıp kalırlar (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyon, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden biri olmasının yanı sıra adolesanlar ve yetişkinlerle yapılan araştırmalarda depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyonun çocuklar üzerinde de olumsuz etkileri gözlenmektedir. Çocuklar ruminasyonun bir yansıması olarak önceki başarısızlıklarını düşünüyorlarsa veya başarısızlıktan kaynaklanan duygulanımdan bunalmışlarsa etkili bir şekilde çalışmakta ve problem çözmekte zorlanabilirler (Gentzler vd., 2013). Bu etkilere ek olarak Gentzler ve diğerleri (2013), 6-14 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı araştırmada ruminasyon düzeylerinin öfke ve depresif semptom düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.2.8. Duygu Düzenlemeyi Etkileyen Faktörler

Çocuklarda duygu düzenleme üzerine yapılan önemli araştırma konularından biri de bireysel farklılıklardır (Calkins, 1994). Aynı yaştaki farklı çocuklar aynı durumda farklı duygusal tepkiler verebilir. Örneğin, çocukların kreşteki ilk gün verdikleri tepkileri düşünelim; bazı çocuklar heyecanlanırken, diğerleri rahatsız olur ve ağlar (Wang & Saudino, 2013). Yapılan araştırmalar kapsamında bireysel farklılıklar; aile, ebeveynlik, kültür, cinsiyet, yaş ve mizaç gibi çeşitli genetik ve çevresel faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Are & Shaffer, 2016; Blair vd., 2004; Butler vd., 2007; Feingold, 1994; Fosco & Grych, 2012; Houlberg vd., 2012; Howe & Zimmer-Gembeck, 2022; Martin & Ochsner, 2016; Meyer vd., 2014; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011; Ramsden & Hubbard, 2002; Schunk vd., 2022; Shewark & Blandon, 2015; Shipman vd., 2007; Soto vd., 2011; Tamres vd., 2002; Zimmermann & Iwanski, 2014).

2.2.8.1. Aile

Çocukların yaşadıkları çevre, büyüme ve gelişmelerini birçok yönden önemli şekilde etkiler (Morris vd., 2007). Aile, duygu düzenlemenin gelişiminde etkili olan birincil çevresel faktördür (Norona & Baker, 2014). Buna istinaden aile, çocukların

deneyimledikleri ilk çevre olmasından dolayı duygu düzenleme ile ilgili birçok araştırmada odak noktası olmuştur ve çocukların duygu düzenlemeleri ile ilişkili ailesel faktörler belirlenmeye çalışılmıştır (Are & Shaffer, 2016; Fosco & Grych, 2012; Houltberg vd., 2012; Meyer vd., 2014; Ramsden & Hubbard, 2002; Shewark & Blandon, 2015; Shipman vd., 2007). Ailede duygu düzenlemenin gözlemlenmesi/modellenmesi, ebeveynlik uygulamaları (duygu koçluğu, ebeveynin duygulara verdiği tepkiler vb.), ailenin duygusal iklimi (bağlanma/ebeveynlik tarzı, evlilik ilişkileri, dışavurumculuk vb.) ve ebeveyn özellikleri (ruh sağlığı, aile geçmişi vb.) çocuklarda duygu düzenlemenin önemli yordayıcıları olarak belirtilmiştir (Morris vd., 2007).

Çocukların duygu düzenlemelerini etkileyen en önemli faktörlerden birinin ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışları olduğu belirtilmiştir (Eisenberg vd., 1998; Meyer vd., 2014). Eisenberg ve diğerleri (1998) ebeveynin duygularla ilgili sosyalleştirme davranışlarının, çocuğun duygularının ve duygu ile ilgili davranışlarının düzenlenmesinde önemli rol oynadığını belirtmiştir. Duygu sosyalleştirme davranışları kapsamında duygu koçluğu yapan ebeveynler kendi duygularına ve çocuklarının duygularına dikkat ederler; çocuklarının duygularını sağlıklı bir şekilde yönetmeleri için hedefleri ve stratejileri onlarla tartışır. Bunun aksine, duyguları reddeden ebeveynler kendi duygularını görmezden gelme veya önemini küçümseme eğilimindedir ve kendilerine çocuklarının olumsuz duygularını değiştirmek veya ortadan kaldırmak gibi yapıcı olmayan roller biçerler (Meyer vd., 2014). Shipman ve diğerleri (2007), 6-12 yaşında çocuğu olan annelerle yaptığı araştırmada duygu koçluğunu etkili şekilde kullanmayan annelerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin daha zayıf olduğu sonucuna ulaşmıştır. Böylelikle değinilen literatür bilgileri ve araştırmalar ailenin, özellikle de aile kapsamında ele alınan ebeveynlerin, duygu düzenleme konusunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

2.2.8.2. Kültür

Duygulara ilişkin kültürel değer yönelimleri, duygu düzenleme ile ilgili normların oluşturulmasına ve uygulanmasına yardımcı olur; tüm kültürlerde duygu düzenlemeye ilişkin normlar sosyal düzenin korunması amacına hizmet eder. Örneğin; bireycilik, eşitlikçilik ve duygusal özerklik ön planda olan toplumlar daha

fazla bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ve daha az bastırma stratejisi ile ilişkili olmalıdır çünkü bu kültürler duygulara daha fazla değer vermekte ve duyguların daha özgür ve açık bir şekilde ifade edilmesini teşvik etmektedir (Matsumoto vd., 2008). Duygu düzenleme konusundaki bu farklılıklar, kültürün çocukların gelişen değer sistemini şekillendirmesi ve böylelikle sosyal durumları kendi kültürlerinin merceğinden değerlendirmeleri nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Gross & Cassidy, 2019).

Wilson ve diğerleri (2012), Amerika Birleşik Devletleri ve Hindistan'dan 6-9 yaş arasındaki 180 çocukla yaptığı araştırmada kültürel farklılıkların duygu düzenlemeye etkisini somutlaştıran bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmaya Hindistan'dan katılan çocuklar öfkelerini ve üzüntülerini kontrol etmelerinin nedeni olarak sosyal normları ABD'li çocuklara göre daha fazla bildirmiştir. Butler ve diğerleri (2007) ise bastırma stratejisi üzerine bir çalışma yapmış ve bastırmanın daha geniş bir sosyal işlevinin olduğunu, Asya kültüründe -Batı Avrupa kültürlerine kıyasla- olumsuz duygularla daha az ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Başka bir deyişle; literatürde uyumsuz olarak atfedilen bir duygu düzenleme stratejisi içinde bulunan kültür özelliklerine göre uyumsuz ve olumsuz duygularla özdeşleştirilmeyebilir. Schunk ve diğerleri (2022) de Japon ve Alman üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmanın sonucunda, Asya kültüründen gelen bireyler arasında bastırma stratejisinin olumsuz psikolojik sonuçlarının bulunmadığını doğrulayan çalışmalar (Butler vd., 2007; Soto vd., 2011) ile benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bastırma stratejisi Japon öğrencilerin aksine Alman öğrencilerde daha düşük mental sağlığa işaret etmektedir (Schunk vd., 2022).

Görüldüğü üzere aile ve kültür, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin etkileyen çevresel faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukların duygu düzenlemelerinde belirleyici diğer faktörler ise cinsiyet, yaş ve mizaç gibi genetik faktörlerdir. Aşağıda bu faktörlerin duygu düzenleme becerilerine olan etkisi açıklanmaktadır.

2.2.8.3. Cinsiyet

Cinsiyetin de çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde etkisi olması muhtemeldir (Morris vd., 2007). Cinsiyet farklılıklarının duygu düzenleme konusundaki etkisi; duygusal denge (Feingold, 1994), duygu düzenleme stratejileri (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), duygulara dair sözel olmayan işaretlerin anlamlandırılması (Hall,

1978; McClure, 2000) ve duygu odaklı başa çıkma (Tamres vd., 2002) gibi duygusal süreçleri odağına alan bir dizi çalışmada vurgulanmıştır. Cinsiyetin duygu düzenleme konusundaki etkisi bazı temel faktörlere göre açıklanabilir; bu faktörlerden biri de biyolojik faktörlerdir. Bu faktör açısından çocukluk dönemi boyunca, erkekler kız çocuklarına göre fiziksel olarak daha aktiftir, hayal kırıklığına daha az tolerans gösterirler ve daha fazla öfke, dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü gösterirler (Zahn-Waxler vd., 2008). Buna paralel olarak Morris ve diğerlerinin (2002) 6-9 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı araştırmada duygu düzenlemeyi de içeren çabaya dayalı kontrol puanları kızlarda erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Diğer teoriler, alınan eğitimin kültürel kalıplarının önemini vurgulamaktadır (Sanchis-Sanchis vd., 2020). Sosyal gelişim teorileri, çocukların toplumsal cinsiyet rolleriyle tutarlı davranışları öğrendiklerini ve çevreyi gözlemleyerek bilişsel modeller geliştirdiklerini vurgular (bkz. Cinsiyet rolü stereotiplemesinin şematik işleme modeli; Martin & Halverson, 1981). Brody ve Hall (2008), kültürel ve kişilikle ilgili faktörler cinsiyete göre farklılık gösterdiğinden, duygu düzenleme stratejilerinde cinsiyet farklılıkları olmasının şaşırtıcı olmadığını belirtmiştir. Murphy ve Eisenberg (2002), 7 ile 11 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı araştırmada erkekler ve kızların benzer düzeyde öfke ve üzüntü bildirmelerine rağmen, kızların erkeklerden daha arkadaşça duygu düzenleme hedefleri ve duygularını düzenlemeye yönelik daha yapıcı davranışlar bildirdiklerini belirtmiştir. Bu ifadelere paralel olarak Davis (1995) de ilkökul birinci ve üçüncü sınıf çocuklarıyla yürüttüğü çalışmada erkeklerin kızlardan daha yüksek düzeyde olumsuz duygu ifadeleri gösterdiği ve kızların hayal kırıklığını gizleme konusunda daha yetenekli olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Buna karşın Shields ve diğerlerinin (2001) okul öncesi dönem çocuklarla yaptığı araştırmada ise duygu düzenleme konusunda kızlar ve erkekler arasında önemli bir fark bulunmamıştır.

Görüldüğü üzere yapılan araştırmalar ağırlıklı olarak kız çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermekle beraber duygu düzenleme becerilerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği araştırmalar da bulunmaktadır.

2.2.8.4. Yaş

Bireyler yaş aldıkça, duygu deneyimlerinde değişiklikler olduğunu bildirmektedir (Brummer vd., 2014). Bununla birlikte çocukların duygu deneyimleri zaman içinde daha karmaşık hale gelmekte; duyguların etkili kullanımı gelişimsel bir dönüm noktası olmaktadır (Izard vd., 2011). Bebeklerin duygularını düzenleme konusunda çok sınırlı kapasiteleri vardır ve hedeflerine ulaşmak için bakıcılarına bağımlıdırlar. Çocuklar duygularını kendi kendine düzenleme becerisi kazandıkça, başkalarına olan bu bağımlılık ve güven zamanla azalmaktadır (Cole, 2014). Çocukların başa çıkma becerileri yaşla birlikte artmaktadır. Çocuklar büyüdükçe planlı problem çözme, kendi içsel duygusal durumlarıyla ilgilenme ve bunlar üzerinde düşünme alanlarında daha yetenekli hale gelirler. Ayrıca duygularla başa çıkmak için giderek daha karmaşık duygu düzenleme stratejilerini kullanmaya başlarlar (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011). Yeterli duygusal bilgi ve destekleyici bir sosyal bağlam sağlandığında, çocuklar öfke enerjisini ve motivasyonunu bağlamak veya vurmak yerine olumlu bir şekilde kendini ortaya koymak için kullanmayı; yani duygularını etkili kullanmayı ve düzenlemeyi öğrenebilirler (Izard vd., 2008). Bu bilgilere paralel olarak Murphy ve diğerleri (1999) ebeveyn ve öğretmen raporlarını kullanarak yaptığı boylamsal bir çalışmada, çocukların yaşları ilerledikçe dikkat kayması ve engelleyici kontrol (hedefle ilgili olmayan uyaranların ve davranışsal tepkilerin bastırılması; Tiego vd., 2018) üzerindeki kontrollerinin arttığı ve kızların dürtüselliklerinin de azaldığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Literatürdeki yaşın artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerilerinin de gelişmesi anlayışına karşın Are ve Shaffer (2016), okul öncesi dönem çocuklarla yaptığı araştırmada daha küçük çocukların daha iyi duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zimmermann ve Iwanski (2014) ise yaptığı araştırmada 11 yaşındaki bireylerin uyumlu duygu düzenleme düzeylerinin 15 yaşındaki bireylerden yüksek; 19 yaşındaki bireylerden ise düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle duygu düzenlemenin sadece yaş ile açıklanamayacağı ve diğer faktörlerin etkisinin de yadsınamayacağı söylenebilir. Ayrıca Martin ve Ochsner (2016); her yaştan bireyin olumlu duyguları başarılı bir şekilde düzenleyebilirken, genç bireylerin özellikle olumlu geri bildirimlere daha duyarlı olabileceklerini ve bu nedenle duygu düzenlemeyi daha sık kullanabileceklerini belirtmiştir. Örneğin yaşı nispeten daha küçük çocuklar ödüllere daha güçlü duygusal tepkiler gösterirken;

daha büyük çocuklar ve ergenler için aynı durum söz konusu olmayacaktır (Martin & Ochsner, 2016). Duygu düzenlemeyi daha sık kullanmak ise bireylere bu konuda kendilerini geliştirmek için daha geniş bir alan ve fırsat yaratabilmektedir.

Görüldüğü üzere, bazı araştırmalar bireyin duygu düzenleme becerilerinin yaşla birlikte arttığını vurgularken; yapılan araştırmalardan bazıları ise yaşı daha küçük olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Buradan hareketle yaş değişkeni ile birlikte bireyin duygu düzenleme becerisini etkileyen diğer faktörler de (örneğin çevresel faktörler) göz önüne alınarak değerlendirme yapılması daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.

2.2.8.5. Mizaç

Çocukların duygu düzenleme becerileri, mizaçlarına bağlı olarak değişebilir. Mizaç farklılıkları, düzenleme gerektirebilecek farklı duygular üretir (Stifter vd., 2011) ve bu da duygu düzenleme konusunda oluşabilecek farklılıklara işaret eder. Mizacın duygu düzenlemeyi etkilemesi şekil-zemin ilişkisine benzemektedir. Mizaç zemindir; duygular ve onların düzenlenmesi ise şekildir. Dolayısıyla, mizaç olarak çekingen (yeni durumlardan geri çekilmeye eğilimli) ve yeni durumlara güçlü tepki verme eğiliminde olan (yoğunluğu ayarlama olasılığı daha düşük) olan çocuk kaygı, korku ve utanç duygularını daha sık yaşayacak olan çocuk olabilir (Saarni vd., 2006). Çaba gerektiren kontrolü zayıf ve mizaç olarak tepkisel bir çocuğun, hedefe ulaşma konusunda yetersiz girişimlerde bulunma ve olumsuz duygularla tepki verme olasılığı daha yüksektir. Tersine, çaba gerektiren kontrolü daha iyi ve tepkisel olmayan bir çocuğun duygusal tepkilerini düzenlemeyi amaçlayan stratejiler kullanma olasılığı daha yüksek olacaktır (Zalewski vd., 2011).

Blair ve diğerlerinin (2004) okul öncesi dönem çocuklarla yaptıkları araştırmada asabi mizaca sahip çocukların bilişsel problem çözme stratejilerini daha az kullandığı ve duygularını açığa vurma olasılıklarının daha fazla olduğu; çaba gerektiren kontrol düzeyi yüksek olan çocukların duygularını dışa vurma olasılığının daha az olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Howe ve Zimmer-Gembeck (2022) ise 6-8 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı araştırmada duygu düzenleme ile mizacın alt boyutlarından dışadönüklük ve çaba gerektiren kontrol arasında pozitif yönlü; olumsuzluk ile arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Diğer bir deyişle; çocuk dışadönük ve çaba gerektiren kontrolü yüksek bir mizaca sahipse duygu düzenleme konusunda iyi

olma olasılığı artacaktır; olumsuz (yapmak istediği bir şey engellendiğinde aşırı derecede hayal kırıklığına uğraması gibi) bir mizaca sahipse duygu düzenleme konusunda iyi olma olasılığı azalacaktır.

Görüldüğü üzere yapılan araştırmalar bazı mizaç özelliklerinin duygu düzenleme becerilerini olumlu etkilediğini; bazı mizaç özelliklerinin ise duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Bununla birlikte bireyin duygu düzenleme becerileri incelenirken genetik (cinsiyet, yaş, mizaç) ve çevresel (aile, kültür) faktörlerin beraber ele alınması birey hakkında daha sağlıklı değerlendirmeler yapmamızı sağlayacaktır.

2.3. Bilinçli Farkındalığa (Mindfulness) Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Bilinçli farkındalık (mindfulness), kaynağını Doğu meditasyon uygulamalarından alan bir dikkat verme yöntemidir; iç ve dış uyaran akışının yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Baer, 2003). Diğer bir deyişle şimdiki zamandaki deneyime, amaçlı olarak ve yargılamadan dikkat edilmesiyle oluşan farkındalık şeklinde de tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2003). Bununla birlikte, bilinçli farkındalık meditasyondan daha fazlasıdır (Shapiro vd., 2006). Bilinçli farkındalığı anlamak için öncelikle bilinci anlamamız gerekmektedir çünkü bilinçli farkındalık bilincin önemli bir özelliğidir. Farkındalık ve dikkat bilincin öğeleridir. Farkındalık, iç ve dış çevreyi sürekli izleyen arka plandaki radar görevini görmektedir. Dikkat ise farkındalık zeminindeki figürlere odaklanma sürecidir (Mishra, 2017). Brown ve Ryan (2003), dikkat ve farkındalık süreçleri normal işleyişin değişmez özellikleri olsa da bilinçli farkındalığın mevcut deneyime yönelik daha gelişmiş bir dikkat ve farkındalık içerdiğini belirtmiştir. Bunu da devam eden olaylar ve deneyimlere ilişkin daha düzenli veya sürekli bir bilinç olarak açıklamıştır. Örneğin, kişi bir arkadaşıyla konuşurken iletişime dikkat edebilir ve bu iletişimin altında yatan duygusal durumun farkında olabilir. Benzer şekilde, kişi yemek yerken tat deneyiminin tadını çıkartıp midesinde artan doyumluk hissinin farkında olabilir (Brown & Ryan, 2003). Bununla birlikte Deci ve Ryan (1980), bireyin kendi davranışlarının farkında olmadan ve bu davranışlara dikkat etmeden “otomatik” bir şekilde davranmasının bilinçli farkındalığa engel olduğunu; böylelikle farkındalısız (mindlessness) davranışın ortaya çıktığını belirtmiştir.

Bilinçli farkındalık şu anki deneyimin gözlemlenmesi, kabullenme, yargılamama ve tepkisizlik olmak üzere çeşitli unsurlardan oluşmaktadır (Baer vd., 2006). Carmody ve Baer (2008) ise bilinçli farkındalığın beş yönüne vurgu yapmıştır: gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, içsel deneyimin yargılanmaması ve içsel deneyime tepki vermeme. Gözlemleme iç ve dış uyaranlara katılma veya bunları fark etme; tanımlama bu uyaranları kelimelerle zihinsel olarak etiketleme; farkındalıkla hareket etme otomatik veya dalgın davranmanın aksine kişinin mevcut durumlara katılımı; içsel deneyimin yargılanmaması kişinin duyularını, düşüncelerini ve duygularını değerlendirmekten kaçınması ve içsel deneyime tepki vermeme ise düşüncelerin ve duyguların gelip gitmesine (akışına) izin verme durumlarını içermektedir (Brown vd., 2015; Carmody & Baer, 2008).

Bilinçli farkındalık bilinçli ve farkında olma kapasitesi özelliği ile aslında bizi insan yapan şeyin bir parçasıdır. Fakat genellikle bilinçli farkındalık durumu kısa süre için geçerlidir; kısa süre sonra hayallere ve kişisel öykülerimize geri döneriz. Bununla birlikte duygusal çalkantıların ortasında sürekli farkındalık kapasitesine sahip olmak özel ve öğrenilebilen bir beceridir (Siegel vd., 2009). Kabat-Zinn (2013), bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesi için bireyin yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, çabalamama, kabul ve akışına bırakma (izin verme) olarak adlandırdığı bazı tutumlara sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Aşağıda bilinçli farkındalığın tutumsal temeline yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Temeli

Bilinçli farkındalığın iyileştirici gücünü geliştirmek, bir tarifi veya bir dizi talimatı yerine getirmekten çok daha fazlasını gerektirmektedir. Sadece zihin açık ve alıcı olduğunda öğrenme ve değişim gerçekleşebilir. Bilinçli farkındalığı uygulamaya dökerken tüm varlığınızı sürece katmanız gerekecektir (Kabat-Zinn, 2013). Bunun için sahip olunması ve öğrenilmesi gereken tutumlar açıklamalarıyla birlikte aşağıda verilmiştir.

2.3.1.1. Yargılamama (Non-judging)

Günlük yaşamda karşılaştığımız deneyimleri değerlendirme ve yorum yapma eğilimlerimiz vardır; bu eğilimler sonucunda ise yaşanan deneyimlere karşı yargılayıcı ve yanlı bir tutum sergileyebilmekteyiz (Aktepe & Tolan, 2020). Bu yargılar zihnimize hükmetme eğilimindedir ve içsel huzurumuzu bulmamızı

zorlaştırır. Zihnin bu yargılayıcı niteliğini fark etmek ve kendimize sadece gözlemlemeyi hatırlatarak tarafsız bir duruş sergilemek önemlidir (Kabat-Zinn, 2013). Buna paralel olarak Sauer ve diğerleri (2011), farkındalıklı bir durumun öncelikle duygusal dinginliğe, ikincil olarak da değerlendirici düşüncelerin yokluğuna bağlı olduğunu belirtmiştir. Bunun da kişinin sakince “bundan hiç hoşlanmadım” diye düşünebileceği ve yine de bilinçli farkındalığının yüksek olabileceği anlamına geldiğinin altını çizmiştir. Buradan hareketle bilinçli farkındalığın yargılayıcı düşünceleri engellemek ile değil, bu düşüncelerin farkında olup ona göre hareket etmek ile ilgili olduğu söylenebilir. Bu beceri ile birlikte zihinden anlık geçen düşüncelerin farkına varılması ve bu düşüncelerin yaratabileceği olumsuz duygular ile baş edebilme yeteneğinin artması amaçlanmaktadır (Aktepe & Tolan, 2020).

2.3.1.2. Sabır (Patience)

Hashemi ve diğerleri (2018), yapılan tanımlardan yola çıkarak, sabırın bireyin şikâyet etmemesini, zor ve bazen değiştirilmesi imkânsız durumlarla karşılaştığında metanet sahibi olmasını ve işlerini yürütürken kararlı olmasını sağlayan aktif bir süreç olduğunu belirtmiştir. Kabat-Zinn (2013) ise sabırın bir bilgelik biçimi olduğunu vurgulamıştır. Sabır olayların kendi zamanlarında gelişmesi gerektiği gerçeğini anladığımızı ve kabul ettiğimizi gösterir. Örneğin bir çocuk, bir kelebeğin kozasını kırarak ortaya çıkmasına yardımcı olmaya çalışabilir fakat genellikle kelebek bundan fayda görmez. Her yetişkin bilir ki kelebek sadece kendi zamanında ortaya çıkar, bu süreç aceleye getirilemez (Kabat-Zinn, 2013). Sabırlı olmak yaşanılan anı kabullenmeyi ve fark edebilmeyi kolaylaştıracaktır. Ayrıca sabır, yaşanılan olumsuzluklara ve zaman alan süreçlerin oluşturabileceği umutsuzluğa karşı bir kalkan görevi görecektir (Aktepe & Tolan, 2020). Nihayetinde sabırlı olmak her ana tamamen açık olmak, onu tüm doluluğuyla kabul etmek ve kelebek gibi her şeyin yalnızca kendi zamanında ortaya çıkabileceğini bilmektir (Kabat-Zinn, 2013). Bu özellikleri ve işlevleriyle sabır, bilinçli farkındalığın doğası düşünüldüğünde, bireyin sahip olması gereken tutumlardan biri olarak görülmektedir.

2.3.1.3. Acemi Zihni (Beginner’s Mind)

Her bir yaşantı aynı ya da benzer gibi görünse de özünde farklılıklar içermektedir (Aktepe & Tolan, 2020). Bilinçli farkındalıklı olmak bu farklılıklara dikkat etmeyi ve

bu farklılıkların farkında olmayı gerektirir. Çoğu zaman düşüncelerimizin ve bildiklerimiz hakkındaki inançlarımızın, olayları gerçekte oldukları gibi görmemizi engellemesine izin veririz. Şimdiki anın zenginliğini görmek için, “acemi zihni” olarak adlandırılan, her şeyi ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli bir zihin geliştirmemiz gerekir (Kabat-Zinn, 2013). Acemi zihninin önemini daha iyi anlamak için meditasyon amacıyla her gün aynı saatte ve aynı yerde bulunan bir keşiş düşünelim. Meditasyonun sonucunu düşünür ve nasıl olacağını varsayarsa kendini kolayca sıkılmış, ilgisini kaybetmiş ve belki de hayal kırıklığına uğramış bulabilir. Fakat becerikli ve deneyimli olmasına rağmen acemi zihinle birlikte her gün aynı yere geri döner ve rüzgâr akımındaki değişimi, ayaklarının dibindeki bitkilerin büyümesini, nefes alışındaki ince değişimleri ve zihnindeki faaliyeti fark eder. Meditasyonunu tam konsantrasyonla uygulayabilir çünkü dikkatini geçmiş deneyimlere dayalı beklentilere veya gelecekteki tatmin umutlarına yönlendirmez. Bu an, kendisinden önce gelen ve kendisinden sonra gelecek olan her andan farklıdır (Demerson, 2013). Acemi zihni bize basit gerçeği hatırlatmakta (Kabat-Zinn, 2013) ve bahsedilen işlevleriyle bilinçli farkındalık için gerekli beceriler arasında yerini almaktadır.

2.3.1.4. Güven (Trust)

Kendimize ve hislerimize temel bir güven geliştirmek bilinçli farkındalığın ayrılmaz bir parçasıdır. Bazı hatalar yapmış olsak bile sezgilerimize ve kendi otoritemize güvenmek, rehberlik için dış kaynaklara yönelmekten daha iyidir (Kabat-Zinn, 2013). Gözlemlene, açık ve dikkatli olma, deneyim üzerine düşünme ve bir şeyi derinlemesine bilme yeteneklerimize güvenmezsek bu yeteneklerden herhangi birini geliştirmekte de başarılı olamayız. Bu da söz konusu yeteneklerimizin solmasına ya da uykuda kalmasına neden olur. Kendimizde güvenecek ne olduğunu bilmiyorsak; biraz daha derine bakmamız, dinginlikte kendimizle biraz daha uzun süre kalmamız gerekecektir. İşte bu deneyimlerden sonra içimizde, derinlerde bir yerde son derece sağlıklı ve güvenilir bir çekirdeğin bulunduğunu görebiliriz (Kabat-Zinn, 2001). Bilinçli farkındalık uygulamaları yaparken kendimiz olmanın sorumluluğunu üstlenir, kendi varlığımızı dinlemeyi ve ona güvenmeyi öğreniriz. Kendi varlığımıza olan bu güveni ne kadar geliştirirsek, diğer insanlara da daha fazla güvenir ve onların içindeki temel iyiliği daha kolay görebiliriz (Kabat-Zinn, 2013).

2.3.1.5. Çabalamama (Non-striving)

Bilinçli farkındalık, çabalamama tutumuyla yakından ilişkilidir. Örneğin, bilinçli farkındalık uygulamalarında bir görev öngörülmesine rağmen (hareketsiz oturun, gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi verin gibi), belirli bir hedef benimsenmez. Katılımcılar bu amaçlar için gelmiş olmalarına rağmen rahatlamak, ağrılarını azaltmak ya da düşüncelerini veya duygularını değiştirmek için çaba göstermezler (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık çerçevesinde hedeflere ulaşmanın en iyi yolu, sonuçlar için çabalamaktan vazgeçmek ve bunun yerine her şeyi anbean olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye dikkatle odaklanmaktır. Sabır ve düzenli pratikle, hedeflere doğru hareket kendiliğinden gerçekleşecektir (Kabat-Zinn, 2013).

2.3.1.6. Kabul (Acceptance)

Kabullenme, her şeyi şu anda olduğu gibi görmek anlamına gelir. Başınız ağrıyorsa, başınızın ağrıdığını kabul etmelisiniz. Fazla kiloluysanız, bunu şu anda bedeninizin bir tanımı olarak kabul etmemeniz için bir neden yok. Er ya da geç, ister kanser teşhisi olsun ister birinin ölümünü öğrenmek, her şeyi olduğu gibi kabul etmek zorunda kalırız. Genellikle kabullenmeye inkâr ve öfke dönemlerinden geçtikten sonra ulaşılır. Bu aşamalar, olanla yüzleşme sürecinde doğal bir ilerlemedir (Kabat-Zinn, 2013). Bilinçli farkındalığın tanımına bakıldığında (Kabat-Zinn, 2003), özünün açıklık ve izin verme ile karakterize edildiği ve kabul edici bir duruşun merkezinde yer aldığı görülmektedir (Cheasman vd., 2014). Bilinçli farkındalık, herhangi bir anda ortaya çıkan her şeyi kabul etmeye ve onaylamaya kararlı olduğunuz anlamına gelir. Bu kararlılık; sadece yansıtan, kendisi boş ve açık olan berrak bir ayna gibi, bağılıktan uzak ve sarsılmaz bir istikrardır (Kabat-Zinn, 2001).

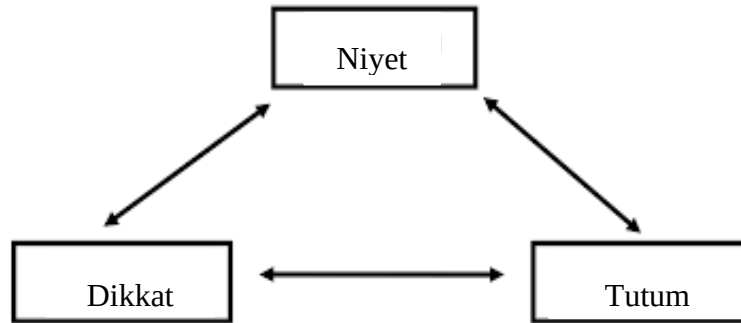
Kabullenme geliştirilerek, iyileşmenin ön koşulları yaratılmış olur. Kabullenme her şeyi sevmek gerektiği veya her şeye karşı pasif bir tutum takınmak, ilke ve değerleri terk etmek gerektiği anlamına gelmez. Bu tutum, ne olursa olsun yaşamda uygun şekilde hareket etmeye zemin hazırlar. Gerçekte ne olduğuna dair net bir resme sahip olduğunda ne yapacağını bilme ve harekete geçmek için içsel bir inanca sahip olma olasılığı artmaktadır. Ulmer ve diğerleri (2010), Bilinçli Farkındalık ve Kabul Temelli uygulamaların sonuçlarından yola çıkarak; bilinçli farkındalık ve kabullenmenin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını belirtmiştir.

2.3.1.7. Akışına Bırakma – İzin Verme (Letting Go)

Akışına bırakma zorlamaktan, direnmekten ya da mücadele etmekten vazgeçmek anlamına gelir. Bunun karşılığında daha güçlü ve sağlıklı bir şey elde edilir; bu da istemenin, hoşlanmanın ya da hoşlanmamanın etkisinde kalmadan her şeyin olduğu gibi olmasına izin vermekten kaynaklanır. Bu, elinizde tuttuğunuz bir şeyi bırakmak için avucunuzu açmaya benzer (Kabat-Zinn, 2001). Kendimizi deneyimimizi yargılamak bulduğumuzda, bu yargılayıcı düşünceleri akışına bırakırız. Onları fark ederiz ve daha fazla peşlerinden gitmeyiz. Onları olurlarına bırakırız ve bunu yaparken de gitmelerine izin veririz. Benzer şekilde, geçmiş ya da gelecekle ilgili düşünceler ortaya çıktığında, bunları akışına bırakırız. Sadece izleriz (Kabat-Zinn, 2013). Frewen ve diğerleri (2008), yaptığı araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın olumsuz otomatik düşünceleri akışına bırakma becerisiyle ilişkili olduğunu saptamıştır. Sonuç olarak dinginlik, içgörü ve bilgelik (bilinçli farkındalığın kazandırdıkları) ancak hiçbir şeye tutunmak, hiçbir şeyi aramak ya da reddetmek zorunda kalmadan bu anda tam olmaya karar verebildiğimizde ortaya çıkar (Kabat-Zinn, 2001).

Bilinçli farkındalığın özel ve öğrenilebilen bir beceri olduğu (Siegel vd., 2009) daha önce belirtilmiştir. Bilinçli farkındalık çeşitli uygulamalarla (bilinçli farkındalık meditasyonları gibi) öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir yapıya sahiptir. Shapiro ve diğerleri (2006), bilinçli farkındalık uygulamalarının üç ilkesi üzerinde durmuştur; niyet (intention), dikkat (attention) ve tutum (attitude). Niyet, dikkat ve tutum ayrı süreçler değildir; bunlar tek bir döngüsel sürecin iç içe geçmiş yönleridir ve aynı anda gerçekleşir (Shapiro vd., 2006). Şekil 5'te bu üç ilkenin model üzerinde gösterimine yer verilmiştir.

Şekil 5. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Üç İlkesi



Kaynakça: Shapiro ve diğerleri, 2006, s. 375

Bilinçli farkındalık, yukarıda verilen tipik tanımlarının yanında belirli “tutum” ve “niyet”lerle dış ve iç bedensel duyumlara veya zihinsel içeriklere “dikkat” etmeyi içeren uygulamaları da ifade eder (Levit-Binnun vd., 2021). Dolayısıyla niyet, dikkat ve tutum bileşenlerinin bilinçli farkındalık uygulamaları için önemli olduğunu söyleyebiliriz. Shapiro ve diğerleri (2006), niyet ilkesi için stres altındaki bir iş insanının hipertansiyonu azaltmak için bir bilinçli farkındalık uygulamasına başlayabileceği; bununla birlikte bilinçli farkındalık uygulaması devam ederken, eşiyile daha nazik iletişim kurmak gibi ek bir niyet geliştirebileceği örneğini vermiştir. Bu örnek, niyetlerin dinamik ve gelişen bir yapıda olduğuna kanıt niteliğindedir.

Levit-Binnun ve diğerleri (2021), dört çeşit niyet olduğunu ve bunların deneyimle ilişkinin ruhsal sıkıntı ve esenliğe nasıl katkıda bulunduğuna dair deneyimsel bir anlayış kazanma niyeti; beden, zihin ve dışsal olguların değişen doğasına dair deneyimsel bir anlayış kazanma niyeti; benlik duygusu ile ruhsal sıkıntı ve esenlik arasındaki ilişkiye dair deneyimsel bir anlayış kazanma niyeti; olumlu ve prososyal zihinsel durumların esenliğe nasıl katkıda bulunduğuna dair deneyimsel bir anlayış kazanma niyeti olduğunu belirtmiştir. İlk üç niyet, zihinsel sıkıntının nedenlerini anlamak ve onu hafifletmek için merkezi olan üç geleneksel Budist deneyim özelliğine dayanmaktadır. Son niyet ise “sevgi”, “nezaket”, “şefkat”, “neşe” ve “temkinli olma” gibi sağlıklı niyetlere ve ruh hallerine dayanmaktadır (Levit-Binnun vd., 2021).

Bilinçli farkındalığın ikinci temel ilkesi dikkat, kişinin anbean, içsel ve dışsal deneyimlerinin işleyişini gözlemlemeyi içerir. Dikkatin iyileşme süreci için kritik bir öneme sahip olduğu bazı kuramlar açısından da öne sürülmüştür. Örneğin, Gestalt Terapi şimdiki an farkındalığını vurgular ve bu terapi akımının kurucusu Fritz Perls “dikkatin kendi başına iyileştirici olduğu” konusu üzerinde durur. Dikkatin önemi, gözlemlene kapasitesine dayanan Bilişsel Davranışçı Terapi’de de görülebilir (Shapiro vd., 2006). Bilinçli farkındalık uygulamalarının ana amacı dikkati geliştirmek olmasa da dikkat becerilerinin teşvik edilmesinin farkındalığı geliştirmek ve iyileştirmek için çok önemli olduğu düşünülmektedir. Dikkat odaklı meditasyonda, meditasyon yapan kişi zihnini tek bir nesneye, genellikle nefese, odaklar. Amaç zihni sakinleştirmek ve uzun bir süre boyunca odaklanmış kalması için eğitmektir. Bu meditasyon biçiminde, meditasyon yapan kişi kontrollü ve sürekli

dikkatin pratiğini yapar (Verhaeghen, 2021). Buradan hareketle dikkat bileşeninin bilinçli farkındalık uygulamalarının yapı taşlarından biri olduğu aşikârdır.

Bilinçli farkındalık deneyimine nasıl katıldığımız da son derece önemlidir ve bu “tutum” ilkesini ifade eder. Tutum ilkesi ile birlikte, kişilerin kendi iç ve dış deneyimlerine değerlendirme veya yorumlama yapmadan katılmayı öğrenebilecekleri ve deneyim alanında meydana gelenlerin isteklere veya beklentilere aykırı olsa bile kabul, nezâket ve açıklık ile karşılanabileceği ileri sürülmektedir (Shapiro vd., 2006). Tutum; deneyime açık olma, akışına bırakmaya hazır olma, kendinle barışık olma ve şimdi ve burada olmayı içerir. Bir şey yapmamak da tutumun bir parçasıdır. Günlük yaşamda yapmamak (non-doing), hayata gereksiz bir ağırlık veya melodram eklememeyi ve durumun kendiliğinden uygun eylemi ortaya çıkarmasına izin vermeyi içermektedir. Tutum, farkındalığın gelişmesine yardımcı olabilir ancak farkındalığın bir parçası değildir. Daha ziyade, kişi tutum bileşenlerinin farkına varır. (Mikulas, 2011).

Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalığın ağrı (Cusens vd., 2010), stres (Baer vd., 2012), kaygı (Tacón vd., 2003), yeme bozukluğu (Baer vd., 2005), depresyon ve duygu düzenleme (Desrosiers vd., 2013) başta olmak üzere birçok konu üzerinde etkisinin araştırıldığı görülmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu söylenebilir. Böylelikle bilinçli farkındalığın terapi ortamına girmesi de kaçınılmaz olmuş; bilinçli farkındalığı temel alan ve bilinçli farkındalık içeren terapi akımları (Hayes vd., 1999; Linehan, 1993; Teasdale vd., 1995) ve bilinçli farkındalık uygulamaları (Kabat-Zinn, 1982) ortaya çıkmıştır. Aşağıda terapide kullanılan bilinçli farkındalık uygulamaları ve bilinçli farkındalık içeren terapi akımları hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler klinik ve klinik olmayan ortamlarda umut verici sonuçlar göstermektedir. Visted ve diğerleri (2015) tarafından yapılan metaanaliz sonuçları bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin öz bildirime dayalı bilinçli farkındalığı artırdığını göstermektedir. Aşağıda bu müdahalelere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.2.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR)

Bilinçli farkındalık eğitiminde en sık kullanılan yöntem Stres Azaltma (stress reduction) ve Rahatlama (relaxation) programı olarak da bilinen Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programıdır (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982). Çeşitli kronik ağrı ve stresle ilgili bozuklukları olan popülasyonlar için davranışsal bir tıp ortamında geliştirilmiştir. Program bilinçli farkındalık meditasyon becerilerinin öğretimi ve uygulaması için haftada 2-2,5 saat toplanan 30 katılımcıya kadar olan gruplar için 8 ila 10 haftalık bir kurs olarak yürütülmektedir. Katılımcılara program dahilinde beden taraması (gözleri kapalı bir şekilde uzanırken dikkati sırayla vücudun çeşitli bölgelerine yönlendiren egzersiz) ve oturma meditasyonu (katılımcılara gözleri kapalı bir şekilde rahat bir duruşta oturmaları ve dikkatlerini nefes alma duyumlarına yöneltmeleri söylenir) gibi bilinçli farkındalık meditasyonları öğretilir. Katılımcılar ayrıca yürüme, ayakta durma ve yemek yeme gibi sıradan aktiviteler sırasında da bilinçli farkındalık pratiği yaparlar (Baer, 2003).

Tekrarlanan uygulamalarla birlikte bilinçli farkındalık, katılımcının stresli durumlar sırasında endişe veya stres döngüsünü tırmandırabilecek ve duygusal sıkıntısının artmasına katkıda bulunabilecek diğer olumsuz düşünce kalıplarına girmek yerine sakin bir şekilde düşünce ve duygulardan geri adım atma becerisini geliştirmesine olanak tanır (Bishop, 2002). Kabat-Zinn (1982), MBSR'ı geliştirirken kronik ağrısı olan 51 hastayla yaptığı çalışmada müdahaleden sonra kronik ağrıların önemli ölçüde azaldığını tespit etmiştir.

2.3.2.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT)

Teasdale ve diğerleri (1995), bilinçli farkındalık meditasyonunda öğretilen dikkat kontrolü becerilerinin majör depresif atakların nüksetmesini önlemede yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Bu bütünleştirici 8 haftalık grup terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) müdahaleleriyle birlikte Kabat-Zinn (1982) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının temel unsurlarını içermektedir (Segal vd., 2002). MBCT, bilinçli farkındalık meditasyonlarının yanında depresyon hakkında temel eğitim ve bilişsel terapidenden türetilen, katılımcıların ruh hallerinde bir gerileme fark ettiklerinde bu durumla nasıl başa

çıkabileceklerini gösteren bir dizi egzersiz içerir. Fark etme, merak ve şefkatle gözlemlene ve bakış açısını değiştirme konusunda tekrarlanan uygulamalar, katılımcıların düşüncelerinin, duygularının ve hislerinin gerçeği veya kendilerini temsil eden şeyler değil; sadece düşünceler, duygular ve hisler olduğunu fark etmelerine yardımcı olur (Williams & Kuyken, 2012).

Katılımcılar dikkatlerinin düşünce akışlarına, endişelere veya genel farkındalık eksikliğine yöneldiğini gözlemlediklerinde nefese odaklanmayı kullanarak dikkatlerini şimdiki zamana odaklamak için kapsamlı bir eğitim alırlar. Bilişsel terapinin aksine bilinçli farkındalık yaklaşımı olumsuz düşüncenin içeriğini değiştirmeye çalışmaz. Daha ziyade, katılımcıları düşünceler, duygular ve beden hisleriyle olan ilişkilerini değiştirmeye teşvik eder. Böylece katılımcılar bunların zihinde ve bedende geçici olaylar olduğunu ve bunlarla ilgilenmeyi ya da ilgilenmemeyi seçebileceklerini keşfetme fırsatına sahip olurlar (Segal vd., 2002). Katılımcılar rahatsız edici duygu, düşünce ve hislerini bastırmak, onlardan kaçmak ya da onlarla savaşmak zorunda hissetmeden onların gelip gitmelerine izin verme (akışına bırakma) kapasitelerini geliştirirler. Ayrıca geçmiş hakkında ruminasyona (tekrar eden düşünceler) veya gelecek hakkında endişelenmeye itilmeden şimdiki an ile temas halinde kalmayı öğrenirler (Williams & Kuyken, 2012). Teasdale ve diğerleri (1995), depresyonla ilgili bilişlere yönelik bu uygulamaların olumsuz düşüncelerin ruminatif kalıplara dönüşmesini önlediğini belirtmiştir.

2.3.3. Bilinçli Farkındalık İçeren Müdahaleler

Aşağıda tek merkezi bileşeni bilinçli farkındalık olmayan fakat bilinçli farkındalık uygulamaları içeren ve en sık kullanılan yaklaşımlar olan Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.3.1. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)

Diyalektik Davranış Terapisi başlangıçta, özellikle intihara meyilli olanlar olmak üzere, Borderline (sınırdan) kişilik bozukluğu kriterlerini karşılayan kişiler için bir tedavi olarak geliştirilmiştir (Linehan, 1993). Fakat o zamandan beri DBT yeniden formüle edilmiş ve birçok tanının tedavisinde kullanılmaya başlamıştır. DBT ilkelerini davranış bilimi, diyalektik felsefe ve Zen uygulamalarından alır. Terapi, hastaların yalnızca hayatta kalmalarına değil, aynı zamanda yaşamaya değer bir

hayat kurmalarına yardımcı olma genel hedefiyle kabul ve değişimi dengeler (Lynch vd., 2007). Gerçekliğin karşıt güçlerden oluştuğunu varsayan diyalektik bir dünya görüşüne dayanır. DBT'de en merkezi diyalektik, “kabul” ve “değişim” arasındaki ilişkidir. Danışanlar kendilerini, geçmişlerini ve mevcut durumlarını olduğu gibi kabul etmeye teşvik edilirken, daha iyi bir yaşam inşa etmek amacıyla davranışlarını ve çevrelerini değiştirmek için yoğun bir şekilde çalışırlar (Baer, 2003).

Bilinçli farkındalık becerileri DBT'de kabullenme ve değişimin sentezlenmesi bağlamında öğretilir. Öğretilen beceriler düşüncelerin, duyguların, hislerin ve çevresel uyaranların yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlenmesi gibi Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programında (Kabat-Zinn, 1982) hedeflenenlere benzer olsa da, kavramlar biraz farklı bir şekilde düzenlenmiştir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık aşırı uçlar veya kutuplar arasında orta bir yol bulunmasını da içerir (DBT’de kullanılması ve özellikle borderline kişiilik bozukluğu ile ilişkilendirilmesinin nedenlerinden biri budur). DBT kapsamında öğretilen beceriler arasında gözlemleme, tanımlama, tam katılım, yargılayıcı olmama, şimdiki anda tek bir şeye odaklanma ve haklı olmak yerine etkili olma yer alır (Lynch vd., 2007). DBT’de danışanlar kişilerarası etkililik, duygu düzenleme ve sıkıntı toleransı becerilerini de kapsayan bir yıl süren haftalık beceri gruplarında bilinçli farkındalık becerilerini öğrenirler. Danışanlar, grupta öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarına uygulamak için bireysel terapistleriyle de birlikte çalışırlar. DBT kapsamında danışanların seçebileceği çok sayıda bilinçli farkındalık egzersizi uygulanır. Örneğin, danışanlar zihnini bir taşıma bandı olduğunu hayal ederler. Banttan aşağı inen düşünceler, hisler ve duyular gözlemlenir, etiketlenir ve kategorize edilir (Baer, 2003).

2.3.3.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Kabul ve Kararlılık Terapisinin amacı, kaçınılmaz olarak beraberinde gelen acıyı kabul ederken zengin ve anlamlı bir yaşam yaratmaktır. Anlamlı bir yaşamı ancak bilinçli eylemlerle yaratabiliriz. Böyle bir yaşam yaratmaya çalışırken, hoş olmayan ve istenmeyen özel deneyimler (düşünceler, görüntüler, duygular, hisler, dürtüler ve anılar) şeklinde her türlü engelle karşılaşırız. ACT, bu özel deneyimlerle başa çıkmanın etkili bir yolu olarak bilinçli farkındalık becerilerini öğretir (Harris, 2006). ACT kapsamında danışanlara kendi bedensel hislerini, düşüncelerini ve duygularını

izleyebilen bir gözlemci benliği oluşturmaları öğretilir ve bu fenomenleri onlara sahip olan kişiden ayrı olarak görmeleri teşvik edilir. Ayrıca düşünce ve duyguları yargılamadan, değerlendirmeden veya onları değiştirmeye ya da onlardan kaçınmaya çalışmadan, ortaya çıktıkları şekliyle deneyimlemeye teşvik edilirler (Baer, 2003).

ACT'de kişinin düşüncelerini bir akıntıdaki yapraklar gibi süzülürken izlediğini hayal etmesi ve bu düşüncelere tam anlamıyla teslim olunduğunda bunun nasıl imkânsız hale geldiğini görmesi gibi çeşitli bilinçli farkındalık egzersizleri kullanılır (Hayes, 2004). ACT'nin temel bileşenlerinden biri olan kabul, yargılayıcı olmayan farkındalık ve bilişlere, duygulara ve hislere açık olmayı içerir (Baer & Krietemeyer, 2006); bununla birlikte bilinçli farkındalık için gerekli olan tutumlardan biridir. Bununla birlikte ACT, dış çevrede ve içsel deneyimler kapsamında olan her şeyi fark etmeyi, gözlemlemeyi ve deneyimlerin ne kadar nahoş hissettirdiğine bakılmaksızın, aşırı yargılama veya değerlendirme yapmadan bu deneyimlere tanımlayıcı etiketler uygulamayı teşvik etmek için bilinçli farkındalık egzersizlerini kullanır (Baer & Krietemeyer, 2006). Özetle ACT'de, hoş olmayan deneyimleri azaltmaya, değiştirmeye, kaçınmaya, bastırmaya veya kontrol etmeye çalışmak yoktur. Bunun yerine, danışanlar bilinçli farkındalığın etkin kullanımı yoluyla istenmeyen düşünce ve duyguların etkisini azaltmayı ve bu tür deneyimleriyle savaşmayı bırakmayı öğrenirler; onlara yer açarlar ve mücadele etmeden gelip gitmelerine izin verirler (akışına bırakma) (Harris, 2006).

Özetle, bilinçli farkındalık öğrenilebilen bir kavram olarak karşımıza çıkmakta; uygulamasında yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, çabalamama, kabul ve akışa bırakma tutumları etkili olmaktadır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın başta stres (Baer vd., 2012), kaygı (Tacón vd., 2003) ve duygu düzenleme (Desrosiers vd., 2013) olmak üzere çeşitli konular üzerinde etkileri bulunmakta; bilinçli farkındalık uygulamaları bu ilkeler temelinde terapi ortamlarına entegre edilmektedir (MBSR, MBCT, DBT, ACT).

Bilinçli farkındalık tanımları incelendiğinde şimdiki zamandaki deneyime, amaçlı olarak ve yargılamadan dikkat edilmesiyle oluşan farkındalık (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003) şeklinde tanımlandığı ve içsel süreçlere vurgu yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık, içsel ve kişilerarası bir süreç olarak algılanabilir (Khoury vd., 2022). Bilinçli farkındalık meditasyonu ve uygulamaları genellikle farkındalığı geliştirmek için benimsenen içsel uygulamalardır ancak bu

uygulamaların meyvesi günlük hayata da taşınmaktadır. Günlük hayatta meydana gelen kişilerarası etkileşimler, insanların bu etkileşimler sırasında bilinçli farkındalıklı olmaları için fırsatlar sunmaktadır (Pratscher vd., 2018). Kişilerarası etkileşimler sırasında farkındalık sürecini anlamlandırmak için “kişilerarası bilinçli farkındalık” kavramı kullanılmıştır. Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin başkalarıyla etkileşim halindeyken düşünceleri, bedensel tepkileri ve içsel deneyimleri hakkındaki farkındalığını sürdürmesi ve başkalarının söylediklerine, davranışlarına, ruh hallerine, ses tonlarına ve beden dillerine dikkatini vermesi olarak tanımlanmaktadır (Pratscher vd., 2019). Kişilerarası etkileşimlerde bilinçli farkındalıklı olmanın kişisel başarı (Moyano vd., 2023), öz-anlayış, empati (Bartels-Velthuis vd., 2020), affetme (Yang vd., 2022), duygusal zekâ, sosyal bağlılık (Cohen & Miller, 2009) ve evlilik uyumu (Uzun, 2021) üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, alanyazında ebeveynlik (Duncan, 2007), öğretmen-öğrenci (Frank vd., 2016), arkadaşlık (Pratscher vd., 2018) ve evlilik (Erus, 2019) ilişkileri çerçevesinde incelenmiştir. Aşağıda bu ilişkiler içerisinde yer alan ve araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

2.4. Evlilikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Bireyin hayatı bir yapboz olarak düşünüldüğünde; bu yapbozun en büyük ve önemli parçalarından biri, tıpkı ebeveynlik gibi, şüphesiz evlilik olacaktır. Evlilik bireyin hayatındaki önemli olgulardan biridir ve bu bağlamda eşle iletişim de önemli görülmektedir. Yargılamama, tanımlama gibi bilinçli farkındalık özellikleri sözlü mesajları ve sözsüz ipuçlarını farklı şekillerde etkilemektedir (Jones & Hansen, 2015). Böylelikle bilinçli farkındalık kişilerarası iletişimde ve etkileşimde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkilerdeki zor duygulara yönelik bilinçli farkındalığın getirdiği yargılayıcı olmayan ve kabul edici duruş, partnere dürtüsel tepkiler yerine uygun ve yapıcı tepkilerin verilmesini sağlamaktadır (Pepping & Halford, 2016). Bu görüşe paralel olarak, yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık evlilik doyumu ile ilişkili bulunmaktadır (Burpee & Langer, 2005; Deniz vd., 2020; Jones vd., 2011). Burpee ve Langer (2005), bilinçli farkındalığın eleştiri ve katılık

yerine açık fikirlilik ve esneklik açısından zengin bir ortam yaratarak daha olumlu ve tatmin edici evlilik ilişkilerinin geliştirilmesine yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, kişinin bilinçli farkındalık seviyelerinin daha fazla ilişki doyumu ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde şu ana katılma (anda olma) becerisini artırmayı amaçlayan farkındalık eğitimi ile ilişki doyumunu artırmak mümkün olabilir (Kozlowski, 2013).

Literatürde bilinçli farkındalık ve evlilik ilişkisinin birlikte incelendiği çalışmalar (Burpee & Langer, 2005; Gambrel & Keeling, 2010; Gambrel & Piercy, 2015; Isfahani vd., 2018; Jones vd., 2011; Molajafar vd., 2015) bulunmakla beraber evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık (Erus ve Deniz, 2018) nispeten yeni bir kavramdır. Erus (2019), evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını eşlerin birbirleriyle etkileşiminde bilinçli farkındalıklı olması olarak tanımlamıştır. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık kavramı, bireyin eşiyle etkileşimi ve iletişimi sürecinde eşini dikkatli bir biçimde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olması, kendisinin ve eşinin duygularını-düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ve eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesi süreçlerini içermektedir (Erus, 2019). Pepping ve Halford (2016) ise bilinçli farkındalığın çiftler arasındaki ilişkiyi geliştirme nedenlerini şu şekilde sıralamıştır: Gelişmiş kişisel uyum, daha fazla duygu düzenleme kapasitesi, kişinin kendi deneyimlerini ve partnerini daha fazla kabul etmesi, kendini ve ilişkisini düzenleme becerisi, empati ve destek verme becerilerinin artması ve ortak eğlenceli çift etkinliklerine katılma kapasitesinin artması. Bilinçli farkındalıkla gelişen bu durumlar önce bireyin kişisel hayatı; daha sonra ise ilişki hayatı için önem arz etmektedir ve ilişkilerin daha sağlıklı hale gelmesini sağlamaktadır.

Bögels ve diğerleri (2010), bilinçli farkındalık tekniklerinin çiftlerin açık fikirliliğini ve esnekliğini artırıp eleştiri ve katılığı azaltarak daha olumlu ve tatmin edici evlilik ilişkilerinin geliştirilmesine yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Pepping ve Halford (2016) tarafından duygu düzenleme kapasitesinin artmasıyla çiftler arasındaki ilişkinin gelişeceğine yapılan vurguya paralel olarak Atkinson (2013), bilinçli farkındalık eğitiminin parçalarından birinin olumsuz duyguları bilişsel çağrışımlardan ayırmaya yönelik uygulamalar olduğunu; bu uygulamaların partnerlerin çatışmaların ardından sıkıntıyı sürdüren düşüncelere girme eğilimini azaltabileceğini vurgulamıştır.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının çiftler arasındaki ilişkiyi geliştirmesi konusundaki görüşlere paralel olarak Carson ve diğerleri (2004), Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'nı (MBSR) uyarlayarak Bilinçli Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme Programı'nı (Mindfulness-Based Relationship Enhancement-MBRE) oluşturmuştur. MBSR bileşenlerinin yanı sıra MBRE, çiftlerle ilişkilerini geliştirmek için çalışmaya özgü konuları kapsayacak şekilde çeşitli değişiklikler içermektedir (Carson vd., 2006). MBRE kapsamında MBSR'den yapılan başlıca uyarlamalara (a) kişinin partnerine odaklanarak sevgi dolu nezaket meditasyonlarına vurgu yapılması, (b) partnerlerin birbirlerini fiziksel olarak destekledikleri yoga egzersizlerinin partner versiyonlarının dahil edilmesi, (c) bilinçli farkındalıklı dokunma egzersizleri yapılması ve ardından bunun tensel yakınlık üzerindeki etkilerinin tartışılması, (d) partnerlerin birbirlerinin içindeki derin iyiliği kabul ettiği ikili göz izleme egzersizi ve (e) bilinçli farkındalığın ilişki zorluklarına yönelik duygu odaklı ve problem odaklı yaklaşımlara uygulanması gibi örnekler verilebilir (Carson vd., 2004; Carson vd., 2006). Carson ve diğerleri (2004) yaptıkları çalışmada çiftlerin MBRE'den sonra daha yüksek ilişki doyumu ve daha düşük ilişkisel sıkıntıya sahip olduklarını gözlemlemiştir.

Özetle, bilinçli farkındalık bireysel boyutta olduğu kadar (Kabat-Zinn, 1982) eşler arası boyutta da (Erus, 2019; Pepping & Halford, 2016) önem arz etmektedir. Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık (Erus, 2019), bireysel bilinçli farkındalık uygulamalarının eşle ilişki boyutunda uygulanması olarak da tanımlanabilmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalık sahibi olmanın başta evlilik doyumu olmak üzere (Burpee & Langer, 2005; Deniz vd., 2020; Jones vd., 2011) evlilik ilişkisiyle ilgili diğer birçok konuda (Gambrel & Keeling, 2010; Gambrel & Piercy, 2015; Isfahani vd., 2018; Molajafar vd., 2015) işlevsel olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamalarının eşler arası ilişkiye uyarlanmasıyla (Carson vd., 2004) evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın artırılacağı ve bu durumun evlilik ilişkisindeki işlevselliği artıracığı söylenebilir.

2.5. Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalığa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (2021), bilinçli farkındalıklı ebeveynliği sevgi, keşif ve bilmemenin karşılıklı olduğu bir ortamda ebeveynlik yapma girişiminin tamamını

elden geldiğince anbean farkındalık içinde kucaklamak olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik, bilinçli farkındalığın bireysel özelliklerden kişiler arası ilişkilere tipik bir uzantısıdır ve çocuklara bilinçli bir farkındalıkla ebeveynlik yapmayı ifade etmektedir (Ahemaitijiang vd., 2021). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik, kişinin ebeveynlik düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına şimdiki zaman merkezli dikkat ve farkındalık, düşük tepkisellik ve açık, kabul edici bir tutum getirmesini içermektedir (Coatsworth vd., 2010). Bireysel alt sistem değişkenlerinden biri olan ebeveynin bilinçli farkındalık eğilimi, ebeveyn-çocuk ve ebeveyn-ebeveyn ilişkilerinin işleyişini etkilemektedir (Parent vd., 2016a). Ebeveynler daha bilinçli farkındalıklı hale geldikçe, tepkilerinin çocuklarıyla etkileşimlerini nasıl etkilediğinin daha fazla farkına varır ve olumlu bir duygusal bağ geliştiren yolları seçmek için ebeveynliklerinde daha kasıtlı olmayı öğrenirler ve bu yönde davranırlar (Altmaier & Maloney, 2007).

Bilinçli farkındalık uygulamalarını kullanarak çocuklarının ihtiyaçlarının farkında olan ve bu ihtiyaçları kabul edebilen ebeveynlerin, ebeveyn-çocuk ilişkisinde daha kalıcı memnuniyet ve keyif sağlayan bir aile ortamı yaratabileceği vurgulanmaktadır. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğe ilişkin bu görüş, bilinçli farkındalık için doğal bir kapasiteye sahip olan veya bilinçli farkındalık uygulamalarını öğrenen ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli ilişkiler geliştirme olasılığının daha yüksek olacağı düşüncesine zemin hazırlar niteliktedir (Duncan vd., 2009). Yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olan veya bu seviyeye ulaşan ebeveynler, çocuklarına ebeveynlik yoluyla olumlu davranışlar modelleyerek bilinçli farkındalık eğilimlerini yansıtabilmektedirler (Kil vd., 2021). Dolayısıyla bilinçli farkındalığın artırılması, ebeveynlerin eylemleri konusunda daha bilinçli olmalarını; kendilerine ve çocuklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum benimsemelerini sağlamaktadır (Corthorn & Milicic, 2016).

Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisine olan etkilerinin zeminini oluşturan 5 boyutu bulunmaktadır. Bu kısımda söz konusu boyutlarla ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

2.5.1. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Boyutları

Duncan ve diğerleri (2009), literatürdeki bilinçli farkındalık tanımlarından yola çıkarak ebeveynlikte bilinçli farkındalığın “tam dikkatle dinleme, kendini ve çocuğu

yargılamadan kabul etme, kendine ve çocuğa dair duygusal farkındalık, ebeveynlik ilişkisinde öz düzenleme, kendine ve çocuğa şefkat gösterme” olmak üzere 5 boyutuna vurgu yapmıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın bu 5 boyutu ile ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir.

2.5.1.1. Tam Dikkatle Dinleme

Mevcut deneyime yönelik gelişmiş bir dikkat ve farkındalık bilinçli farkındalığın (Brown & Ryan, 2003) ve etkili ebeveynliğin (Duncan vd., 2009) temel özelliklerindendir. Bu boyutta dikkat dinleme eylemi ile eşleştirilir; ebeveynler tüm dikkatlerini çocuklarına yönlendirerek çocuklarını gerçekten dinlediklerini ifade ederler. Bilinçli farkındalıklı ebeveynliğin bu boyutu, dinlemeyi sadece söylenen sözleri duymanın ötesine geçen odaklanmış bir dikkat ve farkındalık niteliğiyle birleştirir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynler konuşmaların içeriğine ve çocuklarının ses tonuna, yüz ifadelerine ve beden diline karşı duyarlıdır; bu ipuçlarını çocuklarının ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde tespit etmek için etkili bir şekilde kullanırlar (Duncan vd., 2009). Tam dikkat ve şimdiki zaman merkezli farkındalıkla dinlemek, ebeveynlerin gelişimsel geçişler sırasında çocukların değişen ihtiyaçlarını fark etmelerine, daha net bir anlayış kazanmalarına ve bunlara yanıt vermelerine yardımcı olmaktadır (Lippold vd., 2022).

Pan ve diğerlerinin (2019) en fazla 12 yaşında çocuğu olan 294 ebeveynle yaptığı araştırmada, tam dikkatle etkileşim kurma çocukla ilgili duygusal farkındalıkla pozitif yönde ilişkili; ebeveynlik stresi ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Moreira ve Canavarro’nun (2018) 1-18 yaş arası çocukları olan 265 anne ile yaptıkları araştırmada ise tam dikkatle dinlemenin ebeveynlik stresini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1.2. Kendini ve Çocuğu Yargılamadan Kabul Etme

Düşüncelerin, duyguların, hislerin ve çevresel uyaranların yargılamadan gözlemlenmesi bilinçli farkındalığın temel bileşenlerindendir (Baer, 2003). Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın bu boyutu kendinin ve çocuğun özelliklerinin ve davranışlarının yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul edilmesini içerir (Duncan vd., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynler, çocukları için kendi beklentilerinin ve çocuklarının sahip olmasını istedikleri özelliklerin farkındadır. Bunun yanı sıra çocuklarının kim olmasını istediklerine dair kendi algılarına güvenmek yerine,

çocuklarının özelliklerini, niteliklerini ve davranışlarını yargılamadan kabul etmeye çalışırlar. Yargısız kabul, ebeveynlerin kendileri için de geçerlidir; bilinçli farkındalıklı ebeveynler, kendileri için önyargılı kavramlara ve beklentilere güvenmek yerine ebeveyn olarak kendi özelliklerini ve niteliklerini yargılamadan kabul ederler (Lippold vd., 2022). Ancak bu boyutta kabul, teslimiyetçi bir kabul anlamına gelmez; daha ziyade şimdiki anda olup bitenlerin açık bir farkındalık ve dikkat temelinde kabul edilmesi anlamına gelir. Bu aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkilerinde mücadeleler yaşanacağı, ebeveynliğin zaman zaman çok zorlayıcı olabileceği ve günümüz dünyasında büyümenin çocuklar için zor olabileceği kavramlarının kabul edilmesi anlamına da gelir (Duncan vd., 2009).

Kabullenme, karşılaştığımız zorlukların ve yaptığımız hataların hayatın sağlıklı bir parçası olduğunu kabul etmek anlamına gelir. Ancak kabul, ebeveyn beklentilerini karşılamayan çocuk davranışlarını onaylamak anlamına gelmez. Aksine, bilinçli farkındalıklı ebeveynler çocuklarını temelden kabul ettiklerini ifade eder ve aynı zamanda çocuklarının davranışları için kültürel bağlama ve çocuğun gelişim düzeyine uygun net standartlar belirler (Duncan vd., 2009). Moreira ve Canavarro (2020), 375 ergen ve anneleriyle yaptığı çalışmada ebeveyn işlevlerinin yargılamadan kabul edilmesinin ergenin duygu düzenlemede yaşadığı zorlukları negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

2.5.1.3. Kendine ve Çocuğa Dair Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalık, bilinçli ebeveynliğin temelidir çünkü güçlü duygular, ebeveynlik uygulamalarını baltalaması muhtemel otomatik bilişsel süreçleri ve davranışları ateşleme konusunda güçlü bir etkiye sahiptir. Ebeveynler etkileşime bilinçli bir farkındalık getirerek kendilerinin ve çocuklarının duygularını tanımlayabilirlerse, bu deneyimlere otomatik olarak tepki vermek yerine nasıl yanıt verecekleri konusunda bilinçli seçimler yapabilecektir (Duncan vd., 2009). Bilinçli farkındalıklı ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşime girerken kendi duygularını ve çocuklarının duygusal durumlarını fark etme olasılıkları daha yüksek olmaktadır (Lippold vd., 2022); yani duygusal farkındalık ile ebeveynler çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlı olabilmektedirler (Yang vd., 2022). Bununla birlikte, ebeveynlerin duygusal farkındalığı arttıkça ebeveynlik daha sakin ve daha hassas, uyumlu ve duyarlı hale gelir, bu da ebeveyn-çocuk ilişkisinin iyileşmesine ve çocuk

davranış sorunlarının önlenmesine veya iyileştirilmesine yol açmaktadır (Havighurst vd., 2013).

Geurtzen ve diğerlerinin (2015) 901 ergen ve ebeveyniyle yaptığı araştırmada kendine ve çocuğa dair duygusal farkındalık ergenin ve ebeveynin depresif semptomlarıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Moreira ve diğerlerinin (2021) 6-13 yaşında en az bir çocuğu olan 399 ebeveynle yaptıkları araştırmada ise çocuğa dair duygusal farkındalık çocukların olumsuz tepkiselliği ve ebeveynlerin nevroitikliği ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

2.5.1.4. Ebeveynlik İlişkisinde Öz Düzenleme

Bilinçli farkındalık, öz kontrol ve duygu düzenleme ile de ilişkilendirilmiştir (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalık eğilimine sahip olmanın öz-düzenleme ve duygusal iyi oluş üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Brown & Ryan, 2003). Bununla birlikte, bilinçli farkındalıklı ebeveynlik çocukla ilişki bağlamında mutlaka öz düzenleme gerektirmektedir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynlik, ebeveynlik değerleri ve hedefleriyle uyumlu ebeveynlik davranışları sergilemeyi ve çocuğun davranışlarına karşı düşük tepkiselliği kapsamaktadır. Bunun yanı sıra duygulanım, öfke veya düşmanlık gösterme dürtüsünün hissedilmediği anlamına gelmez ancak ebeveynlik uygulamalarının seçiminde daha fazla öz düzenleme içermektedir. Bilinçli farkındalıklı ebeveynler bu öz düzenleme seviyesine ulaşabilmek adına çocukla etkileşimlerinde tepki vermeden önce duraksarlar (Duncan vd., 2009).

Ebeveynlerin çocukların olumsuz duygularına verdikleri tepkiler duygu sosyalleşmesi için de zengin fırsatlar sunmaktadır. Ebeveynler, çocuklarının olumsuz duygularına destekleyici (çocuğu rahatlatma girişimleriyle veya çocuğa duyguyu yönetme yollarını öğretme çabalarıyla) yanıtlar verdiklerinde çocukların duygusal ve sosyal açıdan yetkinlik kazanmalarına temel oluştururlar (Eisenberg vd., 1998). Bu tepkiler ise ebeveynin öz düzenleme yeteneğinin ışığında gelişmektedir. Öz düzenlemenin çocukla ilgili konulardaki getirilerinin yanında ebeveynlik konusunda da katkıları bulunmaktadır. Bu görüşle paralel olarak Pan ve diğerlerinin (2019) en fazla 12 yaşında çocuğu olan 294 ebeveynle yaptığı araştırmada ebeveynlikte öz düzenleme ile ebeveynlik stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.5.1.5. Kendine ve Çocuğa Şefkat Gösterme

“Şefkat” kavramı, başarısız olan veya yanlış yapan kişilere yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmayı içermektedir (Neff, 2003). Bununla birlikte yargılayıcı olmama, bilinçli farkındalığa ulaşmak için gerekli olan tutumlardan biri olarak görülmektedir (Kabat-Zinn, 2013). Böylelikle bilinçli farkındalık ve şefkat birbiriyle bağlantılı iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuğuna şefkat duyan bir ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarını karşılama ve çocuğun hissettiği sıkıntıyı rahatlatma arzusunda olacaktır. Bilinçli farkındalık sahibi ebeveynlerin çocukları, ebeveynlerinden daha fazla olumlu sevgi ve destek hissedebilecektir (Duncan vd., 2009). Öz şefkat ise kişinin kendi acısına açık olmasını, ondan kaçınmamasını, acısını hafifletme ve kendini nezaketle iyileştirme arzusunu kapsamaktadır (Neff, 2003). Böylelikle öz şefkat, ebeveynlerin kendi ebeveynlik uygulamalarına daha az sert, daha bağışlayıcı bir gözle bakmalarını sağlamaktadır. Ebeveynlikte öz-şefkat, ebeveynlik hedeflerine ulaşılamadığında kendini suçlamaktan kaçınmayı gerektirir, bu da ebeveynlik hedeflerinin peşinden yeniden gidilmesini sağlayabilir. Ayrıca kendine ve çocuğa şefkat gösterme, kendi ebeveynlik davranışları veya çocuklarının davranışları ile ilgili olarak başkaları tarafından yargılandığını hisseden ebeveynlerin hissedebileceği başkaları tarafından değerlendirilme tehdidini de azaltmaktadır (Duncan vd., 2009).

Şefkatle birlikte ebeveynlerin kendilerini ve çocuklarını olumsuz bir şekilde yargılama olasılıkları azalmakta; kendilerine ve çocuklarına karşı anlayış, affedicilik ve gerçek empati gösterme olasılıkları artmaktadır. Bu tür bir anlayış ve empati, çocuk üzgün olduğunda ebeveynlerin daha fazla rahatlık sağlamasına ve çocuklarıyla daha yapıcı bir etkileşime girmesine olanak tanımaktadır (Lippold vd., 2022). Moreira ve diğerlerinin (2016) okul çağında çocuğu olan 290 anneyle yaptıkları araştırmada öz şefkat ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla ilkokul döneminde duygu düzenleme, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenleri ile alakalı yurt içinde ve yurt dışında yapılan güncel araştırmalara yer verilmiştir.

2.6.1. İlkokul Döneminde Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Demirkan ve Yeşilyaprak (2023), yaptıkları araştırmada annelerin ve çocukların duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkileri annelerin sosyal duygusal becerileri, üst duygu becerileri ve çocuklarına ilişkin zihin yönelimlilikleri çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 6-14 yaş aralığında en az bir çocuğu olan 74 anne katılmıştır. Araştırma kapsamında “Zihin Yönelimlilik Ölçümü”, “Gözlerden Zihin Okuma Testi”, “Üst Duygu Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Duygu Ayarlama Ölçeği” ve “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde çocukların duygu düzenleme becerisinin yordayıcılarının belirlenmesine yönelik hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizin sonucunda birinci adımda regresyona sokulan annelerin Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği puanlarının çocukların duygu düzenleme becerisinin %14’ünü orta derecede anlamlı düzeyde açıkladığı ($p<.01$); ikinci adımda regresyona sokulan annelerin duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme puanlarının ise çocukların duygu düzenleme becerisinin %9’unu orta derecede anlamlı düzeyde açıkladığı ($p<.01$) görülmüştür. Annelerin olumlu üst duygu ($p=.960$) ve olumsuz üst duygu ($p=.646$) puanlarının ise çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamıştır.

Aksakal ve Güloğlu (2021) tarafından yapılmış olan bir diğer araştırmada amaç, oyun temelli sosyal beceri geliştirme programının koruyucu bakım altındaki 6 yaş çocuklarının sosyal beceri ve duygu düzenleme düzeyine etkisini incelemektir. Araştırmaya İstanbul ili Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü’ne bağlı çocuk evleri sitesinden birinde kalan 6 yaş grubundaki 6 deney (2 kız, 4 erkek) ve 6 kontrol (2 kız, 4 erkek) olmak üzere toplam 12 çocuk katılmıştır. Araştırmacılar amaca yönelik olarak 6 yaş grubundaki koruyucu bakım altındaki çocuklara yönelik hazırlanan 10 oturumluk Oyun Temelli Sosyal Beceri Geliştirme Programı’nı yürütmüştür. Araştırma kapsamında “Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği (SBDÖ)” ve “Duygu Ayarlama Ölçeği (DAÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizinde ölçeklerden alınan ön test son test puanlarında gruplar arasında (deney ve kontrol) anlamlı bir fark olup olmadığının sınanması amacıyla Mann Whitney-U Testi ve ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının sınanması amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda deney ve kontrol gruplarında SBDÖ ve DAÖ ön test ve son test puanları açısından anlamlı

bir farklılık saptanmamıştır. Buna paralel olarak deney grubu ve kontrol grubunda uygulama öncesinde ve sonrasında SBDÖ ve DAÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Kayhan-Aktürk ve Ünsal (2019) tarafından yapılan araştırmada ise kekemeliği olan ve olmayan okul çağı çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 6-12 yaş arasında kekemeliği olan 25 çocuk ve kekemeliği olmayan 25 çocuk oluşturmuştur. Araştırmada “Duygu Ayarlama Ölçeği” ve çocuğun doğum tarihi, cinsiyet ve eğitim bilgilerini içeren “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde duygu düzenleme puanlarının kekemelik durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere non-parametrik tekniklerden Mann Whitney-U tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda kekemeliği olan grubun toplam duygu düzenleme skorlarının kekemeliği olmayan gruba göre daha yüksek olduğu ve aradaki istatistiksel farkın orta dereceli bir etki büyüklüğüne sahip olduğu ($r=-.32$) bulgusuna ulaşılmıştır (Ölçekten alınan toplam duygu düzenleme puanının daha yüksek olması duygu düzenleme becerisindeki düşüklüğü ifade etmektedir).

İlkokul döneminde duygu düzenleme konusunda bir diğer araştırma Gülgez (2018) tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmüştür. Araştırmanın amacı ilkokul dönemindeki çocukların duygu düzenleme biçimleri ile sosyal yeterlilikleri ve olumsuz sosyal davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya Mersin’in çeşitli ilçelerinden ilkokul 2., 3. ve 4. sınıfa devam eden 290 öğrenci, bu öğrencilerin anneleri ve sınıf öğretmenleri ($n=32$) katılmıştır. Çalışmada “Çocuklarda Duygu Yönetim Ölçekleri: Öfke ve Üzüntü/ Çocuk Formu”, “Çocuklarda Duygu Yönetim Ölçekleri: Öfke ve Üzüntü/ Ebeveyn Formu”, “Çocuklarda Neşe Yönetim Ölçeği: Çocuk Formu”, “Çocuklarda Neşe Yönetim Ölçeği: Ebeveyn Formu” ve “Okul Sosyal Davranış Ölçekleri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda kızlarda sosyal yeterliliğin öfke ile başa çıkma stratejisi tarafından pozitif yönde, neşenin köreltilmesi stratejisi tarafından negatif yönde; erkeklerde sosyal yeterliliğin öfke ile başa çıkma ve üzüntünün ketlenmesi stratejileri tarafından pozitif yönde, üzüntünün düzenlenmemiş ifadesi tarafından negatif yönde; kız ve erkeklerin olumsuz sosyal davranışlarının öfke ile başa çıkma stratejisi tarafından negatif yönde yordandığı bulgularına ulaşılmıştır.

Üredi ve Ulum (2017) tarafından çocuklarda duygu düzenleme becerisinin çocukların cinsiyeti, yaşı ve annelerinin eğitim düzeyi açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 6-13 yaş aralığında çocuğu olan 220 anne katılmıştır. Çalışmada “Duygu Ayarlama Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu cinsiyet, yaş ve anne eğitim düzeyi sorularını içermektedir. Verilerin analizinde ortalamalar arasında anlamlı fark olup olmadığını test etmek üzere bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda kız çocuklarının duygu düzenleme becerileri erkeklere göre daha az bulunmuş olup yaşa göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Annelerin eğitim düzeyi açısından ise anlamlı bir fark bulunmuş; hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmek üzere Scheffe testi yapılmıştır. Bunun sonucunda ise lise mezunu annelerin çocuklarının ilkokul ve ortaokul mezunu annelerin çocuklarından; ön lisans mezunu annelerin çocuklarının ilkokul, ortaokul, lise ve lisans mezunu annelerin çocuklarından; lisans mezunu annelerin çocuklarının ilkokul ve ortaokul mezunu annelerin çocuklarından; lisansüstü düzeyinde mezun olan annelerin çocuklarının ise ilkokul ve ortaokul mezunu annelerin çocuklarından daha fazla duygu düzenleme becerisine sahip olduğu saptanmıştır.

İlkokul döneminde duygu düzenleme, yurtdışında yapılan araştırmaların önemli bir kısmında da ilgi odağı olmuştur. Zhang ve diğerleri (2023), okul çağındaki çocuklarda çaba gerektiren kontrol ile depresyon arasında duygu düzenleme ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin seri aracılık etkisini araştırmak amacıyla 8-12 yaşları arasında 477 çocuk ile bir araştırma yapmıştır. Bu amaca yönelik “Erken Ergen Mizaç Anketi’nin Çaba Gerektiren Kontrol Alt Ölçeği”, “Çocuk Depresyon Envanteri (Çince versiyonu)”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Çocuklar ve Ergenler için Duygu Düzenleme Anketi” kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi, regresyon ve aracılık etkilerini değerlendirmek üzere %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda dolaylı etkiler anlamlı bulunmuş ve geliştirilen seri aracılık modelinde çaba gerektiren kontrol ile depresyon arasında duygu düzenleme ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin seri aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle, çaba gerektiren kontrolün duygu düzenlemeyi artırdığı, duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini artırdığı ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin de depresyonu azalttığı bulunmuştur.

Raccanello ve diğerleri (2022), ilkökul çocuklarında olumlu ve olumsuz duyguların şekillendirilebilirliğine dair inançlar, olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesi, matematikle ilgili başarı duyguları ve matematik başarısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilkökul 2. veya 4. sınıfa devam eden 715 öğrenciyle bir çalışma yürütmüştür. Amaca yönelik olarak çalışmada “Duygulara İlişkin Örtük İnançlar Ölçeği”, “Nasıl Hissediyorum Anketi”, “Başarı Duyguları Anketi-İlkökul” ve hesaplama ve problem çözme yeteneklerinin değerlendirilmesi amacıyla “AC-MT 6-11” kullanılmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda geliştirilen üç yapısal eşitlik modeli sonucunda olumlu duyguların şekillendirilebilirliğine dair inançların olumlu duyguları düzenlemeyi pozitif yönde yordadığı, olumlu duyguları düzenlemenin matematikten keyif almayı pozitif; matematikte kaygı ve matematikte can sıkıntısını negatif yönde yordadığı, matematikten keyif almanın matematikte başarıyı pozitif; matematikte kaygı ve matematikte can sıkıntısının ise matematikte başarıyı negatif yönde yordadığı bulgularına ulaşılmıştır. Geliştirilen üç modelin de uyum iyiliği ölçütleri iyi uyum göstermiştir.

Amundsen ve diğerleri (2020), yaptıkları çalışmanın amaçlarından birini duygu düzenleme stratejileri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi araştırmak olarak belirlemiştir. Bu amaca yönelik çalışmaya yaşları 9 ila 10 arasında değişen toplam 108 beşinci sınıf öğrencisi dahil edilmiştir ve sınıf öğretmenleri tarafından “Bilinçli Farkındalıklı Yaşamak Programı” yürütülmüştür. Söz konusu amaca yönelik çalışmanın kapsamında “Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçümü” ve “Çocuklar ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçümler program öncesinde, sonrasında ve 3 aylık takip süresinde toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar, bilinçli farkındalıktaki değişikliklerin duygu düzenlemedeki değişikliklerle önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Programdan sonra yapılan ölçümlere göre bilinçli farkındalık puanları ile duygu düzenleme toplam puanları ($r=.32$) ve bilişsel yeniden değerlendirme alt ölçeği puanları ($r=.37$) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Pallini ve diğerleri (2019), öğrenci-öğretmen ilişkisi ve dikkat problemleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek amacıyla 8-10 yaşları arasında 161 öğrenci ve 7 öğretmen ile bir araştırma yürütmüştür. Bu amaca yönelik

“Öğrenci-Öğretmen İlişki Ölçeği”, “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Odaklı Çocuk Davranış Ölçeği”, “Çocuk Dikkat Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, asimetrik güven aralığı yöntemi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda çocukların duygu düzenlemelerinin öğrenci-öğretmen yakınlığı ile arasında pozitif; öğrenci-öğretmen çatışması ve dikkat problemleri ile arasında ise negatif yönde ilişki saptanmıştır. Yapısal eşitlik modeli sonucunda ise çocukların duygu düzenleme becerilerinin öğrenci-öğretmen ilişkisi ve dikkat problemleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Gardner ve diğerleri (2017) ise akran mağduriyeti ve okul yalnızlığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve uyumsuz başa çıkmanın seri aracılık etkisini incelemek amacıyla ilkokula devam eden 443 çocuğun katıldığı bir araştırma yapmıştır. Bu amaca yönelik “Çok Boyutlu Akran Mağduriyeti Ölçeği”, Ne Yapardım Öz Bildirime Dayalı Başa Çıkma Ölçeği’nden 6 maddelik “Pasif/İçselleştirici Başa Çıkma Alt Ölçeği”, “Çocuk ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Yalnızlık ve Sosyal Memnuniyetsizlik Anketi” uygulanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır ve aracılık etkilerini değerlendirmek üzere %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda Akran mağduriyetinin duygu düzenleme ve uyumsuz başa çıkma seri aracılığıyla okul yalnızlığı üzerindeki dolaylı etkisini incelemek üzere sekiz yapısal model belirlenmiştir. Belirlenen sekiz modelin uyum iyiliği ölçütleri iyi uyum göstermiştir. Sonuç olarak, akran mağduriyetinin bilişsel yeniden değerlendirme düzeyini azalttığı, düşük bilişsel yeniden değerlendirme düzeyinin uyumsuz başa çıkma düzeyini artırdığı ve uyumsuz başa çıkma düzeyinin de okul yalnızlığını artırdığı bulunmuştur.

2.6.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Sevilgen ve diğerleri (2023), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolünün olup olmadığını belirlemek amacıyla 385 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir araştırma yürütmüştür. Bu amaca yönelik araştırmada “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Öz Anlayış Ölçeği” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde regresyon temelli bootstrapping yöntemi (%95 güven aralığı ve 5000

yeniden örnekleme) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, bilinçli farkındalık üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarını artırmakta ve bu artış sonucunda olumsuz otomatik düşünceleri azaltmaktadır.

Güler ve Usluca (2021), yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 18 yaş üstündeki 350 yetişkinin katıldığı bir araştırma yürütmüştür. Araştırmanın amacına yönelik olarak “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinç farkındalık ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Şahin (2019), üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını ve bu etkinin fakülte değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla 18-31 yaşları arasında 306 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yapmıştır. Bu amaca yönelik araştırmada “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Mental İyi Oluş Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon ve t-testi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalıkları ile mental iyi oluşları ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın başka bir bulgusu olarak Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır.

Arslan (2018), bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stresle olan ilişkisini incelemek amacıyla 22-67 yaş aralığındaki 194 yetişkinin katıldığı bir araştırma yürütmüştür. Araştırmanın amacına yönelik olarak katılımcılara “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın algılanan stres ve depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu; bilinçli farkındalığın algılanan stres ve depresyon düzeyini negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Deniz ve diğerlerinin (2017), üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünün olup olmadığını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmaya 355 üniversite birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Bu amaca yönelik araştırmada katılımcılara “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Duygusal Zeka Ölçeği-Kısa Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde regresyon temelli aracılık makrosu ve aracılığın anlamlılığını test etmek amacıyla %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında duygusal zekanın tam aracılık bir rolünün olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, bilinçli farkındalık üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarını artırmakta ve bu artış sonucunda da psikolojik iyi oluşları güçlenmektedir.

Bilinçli farkındalık, son yıllarda yurtdışında yapılan araştırmalarda da odak noktası olmaya başlamıştır. McKeen ve diğerleri (2023), olumsuz çocukluk deneyimleri ve depresyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünü incelemek amacıyla 17-48 yaşları arasında 279 üniversite öğrencinin katılımıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak katılımcılara “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Olumsuz Çocukluk Deneyimleri Ölçeği” ve “Hasta Sağlık Anketi” uygulanmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve Process Model 4 kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda olumsuz çocukluk deneyimleri depresyon ile pozitif; bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama boyutlarıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Depresyon ise bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimlere tepkisizlik ve içsel deneyimleri yargılamama boyutları ile negatif korelasyon göstermiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusunda, bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimi yargılamama boyutlarının olumsuz çocukluk deneyimleri ve depresyon ilişkisinde önemli aracılar olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, olumsuz çocukluk deneyimleri bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimi yargılamama boyutlarını olumsuz etkilemekte, bu boyutların düşük düzeyde olması ise depresyonu artırmaktadır.

Sharma ve Kumra (2022), bilinçli farkındalık, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya 35-40 yaşları arasında 382 yetişkin katılmıştır. Araştırmanın amacına

yönelik olarak katılımcılara “Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yeni Genel Öz Yeterlilik Ölçeği” ve “Depresyon Kaygı Stres Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve %95 güven aralığı ve 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda ölçüm modeli ve yapısal eşitlik modelinin uyum iyiliği ölçütleri iyi uyum göstermiştir. Bilinçli farkındalığın öz yeterlilik aracılığıyla stres, kaygı ve depresyon üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık öz yeterliliği artırmakta, öz yeterlilik ise stres kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmaktadır.

Jin ve diğerleri (2020), yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık, yalnızlık, düzenleyici duygusal öz yeterlik, öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ve bilinçli farkındalığın yalnızlık üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 17-25 yaşları arasında 566 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak katılımcılara “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Düzenleyici Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği”, “Genel İyi Oluş Ölçeği” ve “Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki; bilinçli farkındalık ile düzenleyici duygusal öz yeterlilik ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki; düzenleyici duygusal öz yeterlilik ile yalnızlık arasında negatif yönde ve öznel iyi oluş ile arasında pozitif yönde bir ilişki; öznel iyi oluş ile yalnızlık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir bulgusu olarak, bilinçli farkındalığın yalnızlığı negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Iani ve diğerlerinin (2019) bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürüttükleri araştırmaya 211 yetişkin katılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak katılımcılara “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Stratejileri Heidelberg Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın tanımlama alt boyutu uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile pozitif ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle negatif yönde ilişkili; içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu duygu düzenleme alt boyutlarından yeniden değerlendirme, kabullenme, duygusal ifadenin bastırılması ve duygusal deneyimin bastırılması ile pozitif yönde ilişkili; farkındalıkla davranma alt boyutu uyumlu duygu düzenleme

stratejileriyle pozitif yönde ilişkili; gözlemlene alt boyutu ruminasyon alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili ve son olarak içsel deneyimi yargılamama alt boyutu ruminasyon alt boyutu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Mettler ve diğerleri (2019) ise yaptıkları araştırmada cinsiyet, öz yeterlilik, arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal destek ve bilinçli farkındalığın üniversite uyum alanlarına (akademik, sosyal, duygusal ve kurumsal bağlılık) etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 101 üniversite birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Genel Öz Yeterlilik Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Öğrencilerin Üniversiteye Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık, üniversiteye uyumun tüm alanlarının (akademik, sosyal, duygusal ve kurumsal bağlılık) yanı sıra öz yeterlilik ve aile ve arkadaşlardan algılanan destek ile anlamlı şekilde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın başka bir bulgusu olarak, bilinçli farkındalık üniversiteye uyumun her bir alanını (akademik, sosyal, duygusal ve kurumsal bağlılık) pozitif yönde yordamaktadır.

2.6.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Karaağaç ve Deniz (2023), erken çocukluk dönemindeki çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya 3-7 yaşları arasında çocuk sahibi olan 279 ebeveyn katılmıştır. Araştırmanın amasına yönelik olarak “Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeği”, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın erken çocukluk döneminde sosyal beceriler ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiş; regresyon analizi sonuçlarına göre evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık sosyal becerinin anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Ayrıca regresyon modelinin sosyal becerilerin %27’sini açıkladığı saptanmıştır.

Batum (2020), yüksek lisans tezi kapsamında yürüttüğü araştırmada evli bireylerin öz anlayış düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin, evlilikte kişilerarası bilinçli

farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya en az ortaöğretim mezunu ve en az 1 yıldır evli olan 499 birey katılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda öz anlayışın ve kişilik özelliklerinin deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarının evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Erus (2019), doktora tezi kapsamında yürüttüğü araştırmada evli bireylerin bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmaya 550 evli birey katılmıştır ve araştırmanın amacı doğrultusunda “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu”, “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli tekniği olan yol analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalık, evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan yol analizi sonucunda ise bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracı etkisi olduğu; evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında duygusal zekânın ve evlilik uyumunun kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca modelin, öznel iyi oluş toplam varyansın %51’ini açıkladığı saptanmıştır.

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, direkt olarak evlilik ilişkisindeki bilinçli farkındalığı inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Buna karşın, evli bireylerin bilinçli farkındalıklarını evlilik ilişkisiyle ilgili değişkenlerle birlikte inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Yekta ve diğerleri (2022), bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki aracı değişkenleri belirlemek amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya 60 evli kadın katılmış; katılımcılar rastgele deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubu, 8 oturumdan oluşan Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı’na (MBSR) katılmıştır. Kontrol grubu ile bir uygulama yürütülmemiştir. Her iki gruba da müdahale öncesinde ve sonrasında “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Depresyon, Anksiyete ve

Stres Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği”, “Kişilerarası Tepkisellik Ölçeği”, “Bagarozı Yakınlık İhtiyaçları Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Çift Doyum İndeksi” uygulanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı’nın psikolojik stresi azaltarak ve duygu düzenleme ve empatiyi geliştirerek evlilik doyumunu artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaya paralel olarak bireylerin bilinçli farkındalıklarının evlilik ilişkisine yansımaları konu alan araştırmalar bulunmaktadır (bkz. Burpee & Langer, 2005; Gambrel & Keeling, 2010; Gambrel & Piercy, 2015; Isfahani vd., 2018; Jones vd., 2011; Molajafar vd., 2015).

2.6.4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çakır ve Gültekin Akduman (2023), yürüttüğü araştırmada annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının kaygı düzeyleri ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma, 48-72 çocuk ve annelerinden oluşan 242 kişilik bir katılımcı grubuyla yürütülmüştür. Araştırmanın amacına yönelik olarak katılımcılara “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeği” ve “OSBED Arkadaşlık Becerileri Alt Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda annelerin ebeveynlikte bilinçli farkındalıklarının çocukların kaygı düzeyleri ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki; çocukların arkadaşlık becerileri ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sezgin’in (2022) yaptığı araştırmanın amaçlarından biri baba-çocuk ilişkisi, babaların ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri ve çocukların psikolojik dayanıklılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 5-6 yaş grubu çocuğu olan 150 baba katılmıştır. Araştırmanın söz konusu amacına yönelik olarak katılımcılara “Baba-Çocuk İlişki Ölçeği”, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PERİK)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda Çocuk Ebeveyn İlişki Ölçeği’nin alt boyutları ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ve PERİK sorumluluk bilinci/görev

yönelimi alt boyutu ile Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin çocukla anda olma alt boyutu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Polat ve Özbek Ayaz (2021), okul öncesi eğitim kurumlarında öğrenim gören 313 öğrencinin 313 ebeveyni ve bu öğrencilerin öğretmenlerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada okul öncesi dönem çocuklarının ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile çocuklarının liderlik becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak katılımcılara “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EBFÖ)” ve “Erken Çocukluk Dönemi Liderlik Ölçeği (EÇDLÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda EÇDLÖ ile EBFÖ EBFÖ alt ölçeklerinden anda olma ve ebeveyn özyeterliliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin çocukların liderlik becerilerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı modelin çocukların liderlik becerileri varyansının %66.3'ünü açıkladığı bulunmuştur.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan bir diğer araştırma Arıcı Özcan ve diğerleri (2019) tarafından annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 40.7 olan 347 kadın katılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak “Yetişkinlik Ebeveyn Kabul Ret Ölçeği (Anne Formu)”, “PERMA İyi Oluş Ölçeği” ve “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon analizi ve temel arabuluculuk analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ebeveynlikte bilinçli farkındalığın annelerin annelerinden aldıkları ret ile arasında negatif yönde; iyi oluş ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma diğer bir sonucunda ise annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık ettiği, kurulan modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %23.8'ini açıkladığı saptanmıştır.

Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, özellikle son yıllarda yurtdışında yapılan araştırmalarda da popüler bir konu haline gelmiştir. Han ve diğerleri (2021), ebeveynin bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynlik ve çocuklarda psikopatoloji arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya 6-12 yaşları arasında çocuğu olan 2237 ebeveyn katılmıştır. Araştırmada katılımcılara “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”,

“Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Çok Boyutlu Ebeveynlik Stillerini Değerlendirme Ölçeği” ve “Kısa Problem İzleme Ebeveyn Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli ve 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ebeveynlerin bilinçli farkındalığının, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve olumlu ebeveynlik uygulamaları aracılığıyla çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarıyla dolaylı olarak ilişkili olduğu ancak olumsuz ebeveynlik uygulamaları aracılığının anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna ek olarak, anneler ve babalar doğrudan ve dolaylı yollarda neredeyse eşit etkiler göstermiş, ancak anneler bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin yanı sıra olumsuz ebeveynlik uygulamaları ile çocukların dışsallaştırma davranışları arasındaki yol üzerinde daha güçlü etkiler göstermiştir.

Cheung ve diğerleri (2021), yürüttüğü araştırmada ebeveynlerin depresif belirtileri ile çocukların uyumları arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ve çocukların öz düzenlemesinin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya anne, baba ve 35-56 aylık çocuklardan oluşan 320 aile katılmıştır. Araştırmada “Hasta Sağlık Anketi”, “Bangor Bilinçli Farkındalıklı Ebeveynlik Ölçeği”, “Yürütücü İşlev Davranış Değerlendirme Envanteri-Okul Öncesi Versiyonu” ve “Güçlü Yönler ve Farklılıklar Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalıklı ebeveynlik ve çocukların öz düzenlemesinin ebeveynlerin depresif belirtileri ile çocukların uyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Anne ve babaların depresif semptomları kendilerinin ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleriyle ilişkiliyken, eşlerinin bilinçli ebeveynliğiyle ilişkili çıkmamıştır. Ayrıca bilinçli farkındalıklı ebeveynlik çocukların içselleştirme problemleri, dışsallaştırma problemleri ve prososyal davranışlarıyla ilişkili olan öz-düzenlemeleri ile ilişkilendirilmiştir.

Zhang ve diğerleri (2019), yaptığı araştırmada ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisini ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile ebeveyn-çocuk bağlılığının bu ilişkiyi açıklamadaki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 3-6 yaş aralığında çocuğu olan 472 ebeveyn katılmıştır. Katılımcılara “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Okul Öncesi Dönem Bağlanma Ölçeği”

ve “Duygu Düzenleme  l eği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı pozitif yönde yordadığı, ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn- ocuk bağlanmasını pozitif yönde yordadığı, ebeveyn- ocuk bağlanmasının okul öncesi çocukların duygusal değişkenlik/olumsuzluk düzeyini negatif yönde yordadığı ve uyarlanabilir duygu düzenleme düzeyini ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bootstrap sonucunda geliştirilen bu modelin anlamlı olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle, ebeveynin bilinçli farkındalığı ve okul öncesi çocukların duygu düzenlemesi arasındaki ilişkide ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve ebeveyn- ocuk bağlanmasının seri aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wong ve diğerleri (2019), yaptıkları araştırmada ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocukların bireysel ve sosyal karar verme süreçlerini yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 4-6 yaşları arasında 63  ocuk ve annesi katılmıştır. Araştırmada “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık  l eği”,  ocukların bireysel karar verme sürecini ölçmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Seçim Görevi” ve çocukların sosyal karar verme sürecini (paylaşma davranışını)  l mek için, çocukların doldurulmuş bir hayvanla kaç tane çıkartma paylaşacaklarına karar vermeleri gereken bir “Paylaşım Görevi” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda ebeveynlikte bilinçli farkındalığın paylaşma davranışını (sosyal karar verme süreci) pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı; bireysel karar verme süreçlerinin (zaman, kararlarla ilgili stres, şüphe/ kararsızlık ve onay arayışı) hiçbirini anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

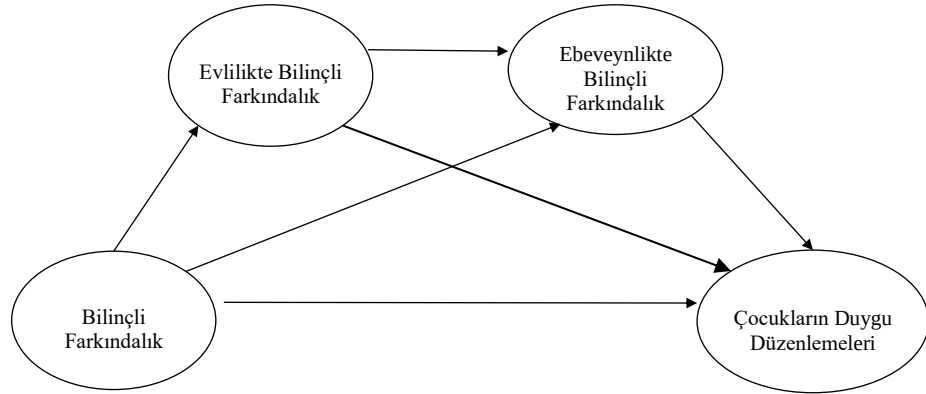
3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ebeveynlerin bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin 6-10 yaş arasındaki çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile ne derecede ilişkili olduğunu araştırmak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel temelli model (correlational based design; McMillan & Schumacher, 2006) ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli (YEM) ile değişkenler arasında nedensel ilişkiler tanımlanmıştır. YEM, sürekli veya süreksiz bir veya daha fazla bağımsız değişken ile sürekli veya süreksiz bir veya daha fazla bağımlı değişken arasındaki bir dizi ilişkinin incelenmesine olanak tanıyan istatistiksel teknikler bütünüdür (Ullman, 2006). Bu araştırmada bir YEM çeşidi olan “Seri Çoklu Aracılık Modeli” kullanılmıştır. Seri Çoklu Aracılık Modeli’nde amaç, X’in (bağımsız değişken) M1’e (birinci aracı değişken) neden olduğu, onun da M2’ye (ikinci aracı değişken) neden olduğu ve böylece Y’nin (bağımlı değişkenin) nihai sonuç olarak ortaya çıktığı bir süreci modellerken X’in Y üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini araştırmaktır (Hayes, 2022). Bu araştırmada ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının (X), evlilikte bilinçli farkındalık (M1) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık (M2) aracılığıyla çocuklarının duygu düzenlemeleriyle (Y) ne derece ilişkili olduğu araştırılmaktadır. Bu bağlamda bu çalışma betimsel bir araştırmadır.

Şekil 6. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın 6-10 Yaş Arasındaki Çocukların Duygu Düzenlemeleri ile Modellenmesi



Şekil 6’da görüldüğü gibi araştırmanın bağımsız değişkeni bilinçli farkındalıktır. Bu değişken aynı zamanda dışsal değişkendir (yordayıcı değişken). Çocukların duygu düzenlemeleri bağımlı, içsel değişken ve yordanan değişkendir. Evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracı değişkenlerdir. Evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık değişkenlerine aynı zamanda içsel değişken ve yordanan değişkenler de denilebilir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 6-10 yaş arası (ilkokul döneminde) çocuk sahibi olan evli ebeveynler oluşturmuştur. Araştırma grubu seçilirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme ve amaçlı örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling); genellikle araştırmanın amacına uygun bir yerde (hastane, okul, veri tabanı, internet sitesi, üyelik listesi vb.) bulunan katılımcıları seçer. Uygun örnekleme; maliyetli olmaması, diğer örnekleme yöntemleri kadar zaman alıcı olmaması ve basit olması nedeniyle tercih edilmektedir (Stratton, 2021). Amaçlı örnekleme (purposive sampling) yöntemi ise ilgilenilen popülasyonun en iyi tahminini verecek örnekleri üreteceği düşünülen örneklemin belirli bir bölümünden değiştirme yapılmaksızın rastgele birimlerin seçilmesidir (Guarte & Barrios, 2006). Bu araştırma kapsamında amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme (criterion sampling) kullanılmıştır. Evli olmak ve 6 ile 10 yaş aralığında (ilkokul döneminde) çocuk sahibi olmak bu araştırmanın iki temel ölçütüdür. Araştırma kapsamında 261 anne ve 72 baba olmak üzere toplam 333 ebeveyn den veri toplanmıştır. Ebeveynler, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli

farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için kendilerini değerlendirmiş, çocukların duygu düzenlemelerini belirlemek için ise ebeveynler çocuklarını değerlendirmiştir. Araştırmaya katılan her bir ebeveyn 6 ile 10 yaş arasında bulunan bir çocuğu için araştırmaya katılmıştır. Araştırma grubuna ve araştırma grubunun çocuklarına ait demografik bilgiler Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Ebeveynin Cinsiyeti</i>			<i>Çocuğun Cinsiyeti</i>		
Kadın	261	78,4	Kız	170	51,1
Erkek	72	21,6	Erkek	163	48,9
<i>Çocuğun Yaşı</i>			<i>Ebeveynin Yaş Grubu</i>		
6-7 yaş	119	35,7	27-36 yaş	107	32,1
8 yaş	89	26,7	37-52 yaş	226	67,9
9-10 yaş	125	37,6			
<i>Çocuğun Kardeş Durumu</i>			<i>Çocuğun Doğum Sırası</i>		
Tek çocuk	110	33,0	İlk sırada doğan çocuk	215	64,6
Kardeşi olan çocuk	223	67,0	İkinci sırada veya üzeri doğan çocuk	118	35,4
<i>Ebeveynin Eğitim Düzeyi</i>			<i>Ebeveynin Çalışma Durumu</i>		
Ön lisans ve altı	131	39,3	Tek ebeveyni çalışan	149	44,7
Lisans ve üstü	202	60,7	Her iki ebeveyni çalışan	184	55,3
<i>Toplam</i>	333	100	<i>Toplam</i>	333	100

Tablo 1’de araştırmaya katılım sağlayan 333 ebeveynden alınan bilgilere göre ebeveyne ve çocuklarına ait demografik bilgiler görülmektedir. Görüldüğü üzere ebeveynlerden 261’i (%78,4) kadın, 72’si (%21,6) erkektir; çocuklardan ise 170’i (%51,1) kız, 163’ü (%48,9) erkektir. Çocukların yaşlarına bakıldığında, 119’u (%35,7) 6-7 yaşında, 89’u (%26,7) 8 yaşında ve 125’i (%37,6) 9-10 yaşındadır. Ebeveynlerden ise 107’si (%32,1) 27 ile 36 yaş arasında ve 226’sı (%67,9) 37 ile 52 yaş arasındadır. Çocuklardan 110’unun (%33) kardeşi yoktur ve 223’ünün (%67) en az bir kardeşi vardır. Doğum sırasına bakıldığında çocuklardan 215’i (%64,6) ilk çocuktur, 118’i (%35,4) ikinci veya üzeri doğum sırasındadır. Ebeveynin eğitim düzeyine bakıldığında ebeveynlerden 131’i (%39,3) ön lisans ve altı; 202’si (%60,7) lisans ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Ebeveynlerin çalışma durumuna bakıldığında ise tek ebeveyni çalışan 149 (%44,7); her iki ebeveyni de çalışan 184 (%55,3) çocuk bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, ebeveynler ve çocuklarının demografik bilgilerine “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla ulaşılmıştır. Ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek için “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için “Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için “Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ebeveynler kendilerini değerlendirdikleri, öz bildirime dayalı ölçme araçlarına cevap vermişlerdir. Çocuklarının duygu düzenlemelerini belirlemek için ise ebeveynler gözlemlerine bağlı çocuklarını değerlendirdikleri “Duygu Ayarlama Ölçeği’ni” cevaplamışlardır. Bu araştırmada ebeveynlerin çocuklarından doğrudan veri toplanmamıştır. Anne veya babalar 6 ile 10 yaşında bulunan bir çocukları için ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Ölçme araçlarına ait açıklamalar aşağıda ifade edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, ebeveynlerin ve çocuklarının demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda ebeveynlere yönelik çocuğunun cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı, doğum sırası, kendilerinin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu ve çalışma durumu hakkında sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Duygu Ayarlama Ölçeği

Shields ve Cicchetti (1997) tarafından çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek için geliştirilen Emotion Regulation Checklist, Kapıcı ve diğerleri (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, çocuğu tanıyan bir yetişkin tarafından doldurulabilen 24 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte 4'lü Likert tipi kullanılmıştır. Ölçek "değişkenlik/olumsuzluk" ve "duygu ayarlama" olmak üzere 2 alt ölçekten oluşmaktadır. Değişkenlik/olumsuzluk alt ölçeği öfke ile tepki gösterme, duygusal yoğunluk ve olumsuz duyguların düzenlenememesi ile ilgili maddeleri içerir. Duygu ayarlama alt ölçeği ise duyguları anlama, eşduyum ve temkinlilik gibi duygu düzenlemeyi yansıtan faktörler ile ilgili maddeleri içerir. Ölçekten alınan puanın artması duygu düzenlemenin düşük düzeyde olduğunu ifade ederken; ölçekten alınan puanın azalması duygu düzenlemenin yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 6-13 yaş arasında çocuğa sahip olan 263 ebeveynle yapılmıştır. Ölçeğin uyarlanması sürecinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını yorumlamada kullanılan dört indeksten ($GFI > .86$; $AGFI > .83$; $RMSR < .04$; $RMSEA < .06$) elde edilen değerlerin kabul edilebilir olduğu bildirilmiştir. Faktör analizi sonucunda maddelerin ölçeğin orijinalinde olduğu gibi iki faktörde yüklendiği görülmektedir. Ölçeğin ayırt edici geçerliği için 30'u klinik ve 24'ü normal gruba ulaşılmıştır. Sonuçlar klinik grubun daha yüksek bir ortalamaoya sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca 29 anne ve baba çiftinin aynı çocuğa dair yaptığı değerlendirmeler arasındaki korelasyonun .81 olduğu saptanmıştır. Böylelikle ulaşılan değerler ölçeğin geçerliği ve güvenirliği için yeterli olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin tümünün iç tutarlılık kat sayısı .84, değişkenlik/olumsuzluk ve duygu ayarlama alt ölçeklerinin iç tutarlılık kat sayıları ise sırasıyla .80 ve .81 olarak bulunmuştur (Kapıcı vd., 2009). Bu çalışmada değişkenlik/olumsuzluk alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri .76; duygu ayarlama alt ölçeğinin Cronbach alfası .69 ve ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa değeri .79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından bireyin bilinçli farkındalığını ölçmek üzere geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) Türkçe'ye uyarlamasını Özyeşil ve diğerleri (2011) yapmıştır. Ölçek, günlük

hayattaki anlık deneyimleri farkında olma konusunda genel eğilimi ölçen 15 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğe 6'lı Likert tipi kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin dil eşdeğerliği Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören ilk grup 82 öğrenci ve ikinci grup 78 öğrenci olmak üzere iki grup ile gerçekleştirilmiştir. BİFÖ'nün yapı geçerliğini tespit etmek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 289 öğrenciyle; doğrulayıcı faktör analizi ise Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 278 öğrenciyle yürütülmüştür. BİFÖ madde-toplam korelasyonu analizi ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının hesaplanması Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 284 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Son olarak, BİFÖ'nün Türkçe formunun ölçüt-bağıntılı geçerliği, Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nden 302 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda uyum indeksleri BİFÖ'nün tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır (χ^2/sd) = 189.57/90, GFI; .92, CFI; .91, RMSEA; .058). Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80; test-tekrar test korelasyonu .86 bulunmuştur ve 15 madde için madde-toplam korelasyonunun .43 ile .68 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bu değerler ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için yeterli bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu ölçek, evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12 maddeden ve tek boyuttan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 12'dir. Ölçekten alınan puanın artması, kişinin evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek geliştirme çalışması en az 1 yıl evli olan ve en az ortaöğretim seviyesinde eğitim düzeyine sahip olan evli bireylerden oluşan 2 ayrı çalışma grubu ile yapılmıştır. 384 kişiden oluşan ilk gruptan elde edilen veriler ile açımlayıcı faktör analizi ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. 162 kişiden oluşan ikinci gruptan elde edilen verilerle ise doğrulayıcı

faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin faktör yükleri .48 ile .78 arasında bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum indeks değerleri RMSEA = .070, GFI = .91, AGFI = .87, SRMR = .057, CFI = .97, NNFI = .96, NFI = .93 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlardan hareketle modelin iyi uyum gösterdiği bildirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise iki ayrı araştırma grubu için .87 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Böylelikle ölçek, yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmiştir (Erus ve Deniz, 2018). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği

McCaffrey ve diğerleri (2017) tarafından ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için geliştirilen Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ), Türkçe'ye Aslan-Gördesli ve diğerleri (2018) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış hali “çocukla anda olmak” ve “ebeveyn özyeterliliği” olmak üzere 2 alt faktörden ve 24 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ebeveyn öz yeterliği, ebeveynin çocuğuna karşı bilinçli farkındalıklı davranıp davranmadığını ölçmektedir. Çocukla anda olmak alt faktörü ise çocuğuyla etkileşimde olduğu süre boyunca kendi içsel deneyimlerinin farkında olup olmamasını ölçmektedir. Ölçekten alınan puanın artması ebeveynin çocuğuyla etkileşiminde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmaya 3-18 yaş arası çocuğa sahip olan 380 ebeveyn katılmıştır. Yapı geçerliliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Sonuçlar, ölçeğin uyum iyiliği indekslerinin iki faktörlü yapı için ($\chi^2/sd=1.927$, RMSEA=.049, GFI=.90, CFI=.90, IFI=.90) ve ölçeğin tek faktörlü modeli için ($\chi^2/sd=1.904$, RMSEA=.049, GFI=.90, CFI=.90, TLI=.90) kabul edilebilir aralıklarda olduğunu göstermiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ebeveyn öz yeterliği ve çocukla anda olmak alt faktörleri için sırasıyla .73 ve .87; ölçeğin tamamı için .83 olarak bulunmuştur (Aslan-Gördesli vd., 2018). Bu çalışmada ebeveyn özyeterliliği alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri .86; çocukla anda olma alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri .83 ve ölçeğin toplam puanının Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilmiş ve veri seti oluşturulmuştur. Veri setinde ilk olarak Bilgilendirilmiş Onam Formu yer almış ve bu formda araştırmanın amacı, verilerin yalnızca bu çalışma doğrultusunda kullanılacağı, araştırmaya katılımda gönüllülüğün esas olduğu, katılımcıya ait bilgilerin kimseyle paylaşılmayacağı, verilerin nasıl doldurulacağı ve araştırmacı hakkında bilgiler açıklanmıştır. Ardından Kişisel Bilgi Formu'na, ölçme araçlarına ve ölçme araçlarının nasıl doldurulacağına yer verilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/doğrula"; Rapor No: 20221201840; Doğrulama Kodu: ae9df) alınmıştır. Veri toplama süreci elektronik ortamda gerçekleştirilmiştir. Veriler, veri toplama araçlarının Google formlar aracılığıyla araştırmacının çevresinde olan ve gerekli ölçütleri sağlayan ebeveynlere ulaştırılmasıyla toplanmıştır. Araştırmanın verileri Ocak 2023 ve Mart 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Veriler araştırmaya gönüllü katılım gösteren ebeveynlerden toplanmıştır. 6 ile 10 yaş arasında birden fazla çocukları varsa çocuklarından sadece birini düşünerek ölçme aracına cevap vermeleri istenmiştir. Toplamda 378 katılımcıdan veri toplanmıştır ancak eksik, hatalı ve ölçütleri karşılamayan 39 veri ve uç değer olarak atfedilen 6 veri araştırmaya dahil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi 261 anne ve 72 baba olmak üzere 333 ebeveyninden ulaşılan verilerle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada istatistiksel analizler için SPSS ve AMOS paket programları kullanılmış ve .05 anlamlılık düzeyi referans alınmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında, çocukların duygu düzenleme becerilerinde cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılığı incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Çocuğa ait yaş değişkenine göre anlamlı farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır ve varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile araştırılmıştır. Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunun

belirlenmesi amacıyla ise grup varyanslarının eşit olduğu varsayımının sağlandığı durumlarda kullanılan post hoc tekniklerinden Tukey Testi kullanılmıştır (Can, 2022). Öncelikle verilerin t-testi ve ANOVA analizleri için alt gruplarda normallik incelemeleri yapılmıştır. Karşılaştırılan gruplar arası normallik incelemesi, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değer aralığının -2 ile +2 arasında olması referans alınarak yapılmıştır (George & Mallery, 2016). Tek değişkenli normallik incelemeleri sonucu 6 veri uç değer olarak atfedildiği için çalışmadan dışlanmıştır. Tüm incelemeler sonucunda araştırmanın verilerinin çocuğun cinsiyeti, kardeş sayısı ve doğum sırası, ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerinde alt gruplar için normal dağılım gösterdiği şeklinde değerlendirilmiştir. Çocuklara ait yaş değişkeni alt gruplarında yapılan ANOVA için 6 uç değere ek olarak 4 uç değer veri setinden çıkarılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler ağını ortaya koyabilmek için Anderson ve Gerbing (1988) tarafından önerilen iki aşamalı YEM kullanılmıştır. İki aşamalı YEM kullanılmadan önce tek değişkenli normallik incelemeleri yapılmıştır. Her bir değer için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.669 ve basıklık değeri -0.005; evlilikte bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.653 ve basıklık değeri -0.126; ebeveynlikte bilinçli farkındalık için çarpıklık değeri -0.633 ve basıklık değeri -0.128; duygu düzenleme için çarpıklık değeri 0.454 ve basıklık değeri 0.157 olarak bulunmuştur. Araştırmanın değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değişkenlerin normal dağılımı karşıladığı söylenebilir. Tek değişkenli normallik incelemeleri sonrası Mahalanobis uzaklığı adı verilen (De Maesschalck vd., 2000) istatistiksel hesaplama ile çok değişkenli uç değerler incelenmiştir. Mahalanobis uzaklığı 15'in altında olan (Field, 2016) 1 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Böylelikle YEM, 261 anne ve 71 baba olmak üzere 332 ebeveynden ulaşılan veri ile oluşturulmuştur. 332 veri ile gerçekleştirilen analize ait değişkenler arasında çoklu bağlantı olup olmadığı incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2015), değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişki çıkmasının çoklu bağlantı sorunu oluşturduğunu belirtmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişkide korelasyon katsayıları .25 ile .44 arasındadır. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları, değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığını

göstermektedir. Son olarak YEM'in yapılması için tek boyutlu olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne parselleme (parceling) yöntemi kullanılmıştır. Parselleme, özellikle YEM'de yaygın olarak kullanılan bir tekniktir (Little vd., 2002). Parselleme tekniği, gizil değişkenlerin analizinde kullanmak üzere maddelere verilen yanıtların toplamalarına dayalı olarak “madde parselleri” oluşturmayı ifade etmektedir (Russell vd., 1998). Bir parsel, iki veya daha fazla madde, yanıt veya davranışın toplamından (veya ortalamasından) oluşan toplu bir gösterge olarak tanımlanabilir (Little vd., 2002). Bu araştırmada açımlayıcı faktör analizi yapılarak faktör yüklerine göre iki alt boyut olarak ölçek maddeleri sınıflandırılmıştır. Tüm bu analizler sonucunda araştırmanın verilerinin YEM için uygun olduğuna karar verilmiştir ve iki aşamalı YEM'e geçilmiştir.

İki aşamalı YEM'de ilk olarak ölçme modeli sınanmakta, ardından yapısal modelin sınanmasına geçilmektedir. YEM'de karar verebilmek için GFI, AGFI, CFI, NFI, TLI, SRMR ve RMSEA değerleri incelenmiştir. Yapısal modelde dolaylı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla AMOS programında bootstrap yaklaşımı kullanılmış ve %95 güven aralığı (CI) ile 5000 yeniden örneklemeyle değerlendirme yapılmıştır. Yapısal modelin analizinde ebeveynin yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Yapılan bu işlemler sonucunda araştırmanın bulgularına ulaşılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen ortalama puanlara, standart sapma, standart hata, ranj ve minimum-maksimum değerlere yer verilmiştir.

Araştırmanın ilk aşaması için 6-10 yaş arasında çocuğa sahip olan ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla t testi; yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar karşılaştırılmıştır. Çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla “Duygu Ayarlama Ölçeği” kullanılmıştır ve ebeveynlerden veri toplanmıştır. Ebeveynler çocuklarının duygu düzenleme düzeylerini Duygu Ayarlama Ölçeği’ne verdikleri cevaplarla değerlendirmişlerdir. Ölçme aracı puanlamasına göre ölçekten yüksek puan almak duygu düzenleme becerisinin düştüğünü göstermektedir. Çocukların Duygu Ayarlama Ölçeği’ne ait bilgileri tablolarda belirtilirken değişken ismi duygu düzenleme olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında çocukların duygu düzenleme düzeyleri ile ebeveynlerinin bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Daha sonra ise bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için kullanılan YEM sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan ebeveynlerin bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık; çocuklarının ise duygu düzenleme değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Çocukların Duygu Düzenlemesi	333	42.60	7.96	.43	44	24	68
Bilinçli Farkındalık	333	65.56	13.70	.75	75	15	90
Evlilikte Bilinçli Farkındalık	333	50.63	6.55	.35	28	32	60
Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	333	81.45	9.92	.54	44	52	96

Tablo 2’de Duygu Ayarlama Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nden elde edilen aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler verilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi duygu düzenleme değişkeninin toplam puan aritmetik ortalaması 42.60, standart sapması 7.96 ve standart hatası .43’tür. Bu araştırmada ölçekten elde edilen en yüksek puan 68, en düşük puan 24 ve ranj ise 44’tür. Bilinçli farkındalığın toplam puan aritmetik ortalaması 65.56, standart sapması 13.70 ve standart hatası .43’tür. Bu araştırmada ölçekten elde edilen en yüksek puan 90, en düşük puan 15 ve ranj ise 75’tir. Evlilikte bilinçli farkındalığın toplam puan aritmetik ortalaması 50.63, standart sapması 6.55 ve standart hatası .35’tir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 60, en düşük puan 32 ve ranj ise 28’tir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık toplam puan aritmetik ortalaması 81.45, standart sapması 9.92 ve standart hatası .54’tür. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 96, en düşük puan 52 ve ranj ise 44’tür.

4.2. Duygu Düzenleme Puan Ortalamalarında Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemeye Yönelik Bulgular

Ebeveynlerin değerlendirmesine göre çocukların duygu düzenleme puan ortalamalarında sırasıyla cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi analizi yapılmış, sonuçlar aşağıda sırasıyla gösterilmiştir. Çocuğun yaşı değişkenine göre de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi analizi yapılmış, sonuçlar aşağıda sırasıyla gösterilmiştir. Çocukların duygu düzenleme becerisini ölçmek amacıyla ebeveyn tarafından “Duygu Ayarlama Ölçeği” cevaplanmıştır. Çocukların duygu düzenleme düzeyleri anne veya babanın değerlendirmesiyle belirlenmiştir. Bu ölçek kapsamında puanlar arttıkça duygu düzenleme becerisi düşmektedir.

Tablo 3. Duygu Düzenleme Becerisinde Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Cinsiyet (Çocuk)	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kız	170	42.28	7.61	331	-.72	.46
Erkek	163	42.92	8.32			

Tablo 3’te görüldüğü gibi, erkeklerin duygu düzenleme puan ortalamaları ($\bar{X}$ =42.92; SS=8.32), kızların duygu düzenleme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =42.28; SS=7.61) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda cinsiyete göre duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t =-.72; p >.05).

Tablo 4. Duygu Düzenleme Becerisinde Kardeş Sayısına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Kardeş Sayısı (Çocuk)	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Tek çocuk	110	42.79	7.87	331	.30	.76
Kardeşi olan çocuk	223	42.50	8.02			

Tablo 4'te görüldüğü üzere, kardeşi olmayan çocukların duygu düzenleme puan ortalamaları ($\bar{X}$ =42.79; SS=7.87), daha fazla kardeşi olan çocukların duygu düzenleme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =42.50; SS=8.02) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çocukların kardeş sayısına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.30$; $p>.05$).

Tablo 5. Duygu Düzenleme Becerisinde Doğum Sırasına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Doğum Sırası (Çocuk)	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
İlk sırada doğan çocuk	215	42.99	7.78	331	1.20	.23
İkinci sırada veya üzeri doğan çocuk	118	41.88	8.27			

Tablo 5'te görüldüğü üzere, ilk sırada doğan çocukların duygu düzenleme puan ortalamaları ($\bar{X}$ =42.99; SS=7.78), ikinci veya daha üzeri sırada doğan çocukların duygu düzenleme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =41.88; SS=8.27) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çocukların doğum sırasına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1.20$; $p>.05$).

Tablo 6. Duygu Düzenleme Becerisinde Ebeveynin Yaşına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Ebeveynin Yaşı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
27-36 yaş	107	42.43	7.81	331	-.25	.80
37-52 yaş	226	42.67	8.04			

Tablo 6'da ebeveyninin yaş aralığı 27-36 yaş ($\bar{X}$ =42.43; SS=7.81) ve 37-52 yaş ($\bar{X}$ =42.67; SS=8.04) olan çocukların duygu düzenleme puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda ebeveynin yaşına göre duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.25$; $p>.05$).

Tablo 7. Duygu Düzenleme Becerisinde Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Ebeveynin Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Ön lisans ve altı	131	43.73	7.71	331	2.10	.04
Lisans ve üstü	202	41.86	8.05			

Tablo 7’de ebeveyninin eğitim düzeyi ön lisans ve altı ($\bar{X}$ =43.73; SS=7.71) ve lisans ve üstü ($\bar{X}$ =41.86; SS=8.05) olan çocukların duygu düzenleme puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda ebeveynin eğitim düzeyine göre duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2.10$; $p<.05$).

Tablo 8. Duygu Düzenleme Becerisinde Ebeveynin Çalışma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Ebeveynin Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Ebeveynlerden birinin çalışması	149	43.10	7.95	331	1.03	.30
Her iki ebeveynin çalışması	184	42.19	7.97			

Tablo 8’de görüldüğü üzere, tek ebeveyni çalışan çocukların duygu düzenleme puan ortalamaları ($\bar{X}$ =43.10; SS=7.95), her iki ebeveyni çalışan çocukların duygu düzenleme puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =42.19; SS=7.97) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda ebeveynin çalışma durumuna göre duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1.03$; $p>.05$).

Tablo 9. Duygu Düzenleme Becerisinde  ocuğun Yaşına Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek  zere Yapılan ANOVA Analizi Sonuçları

Yaş (�ocuk)	N	$\bar{X}$	SS	F	p
6-7 yaşı	117	41.19	7.55	4.72	.01
8 yaşı	87	41.54	6.90		
9-10 yaşı	125	43.96	7.97		

Tablo 9’da yaşı grubu 6-7 yaşı ($\bar{X}$ =41.19; SS=7.55), 8 yaşı ($\bar{X}$ =41.54; SS=6.90) ve 9-10 yaşı ($\bar{X}$ =43.96; SS=7.97) olan çocukların duygu düzenleme puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ANOVA testi sonucunda ortalamalar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F(2,326)=4.72$; $p<.05$]. Tukey HSD testi sonucunda 6-7 yaşı ve 9-10 yaşı grupları arasında anlamlı bir fark olduğu ($p<.05$) belirlenmiştir. Diğer bir bulgu olarak; 8 yaşı grubundaki çocuklar ile diğer gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.3. Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasında Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılığına İlişkin Model Analiz Sonuçları

Bu başıık altında öncelikle değişkenler arası ilişkilere, ardından  l me modeline ve son olarak da yapısal modele ait bulgular sunulmuştur. Duygu düzenleme, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri elde etmek için gerçekleştiren Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır. Korelasyonların yorumlanmasında Moore ve diğerlerinin (2009) belirttiği gibi .00 ile .30 arasındaki korelasyonlar “düşük”; .31 ile .70 arasındaki korelasyonlar “orta” ve .71 ve üzeri korelasyonlar “yüksek” olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 10. Bilinçli Farkındalık, Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık ve Çocukların Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4
1. Bilinçli Farkındalık	1			
2. Evlilikte Bilinçli Farkındalık	.40**	1		
3. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık	.25**	.44**	1	
4. Çocuğun Duygu Düzenlemesi	-.35**	-.39**	-.43**	1
Ortalama	42.56	65.71	50.62	81.41
Standart Sapma	7.94	13.44	6.56	9.91

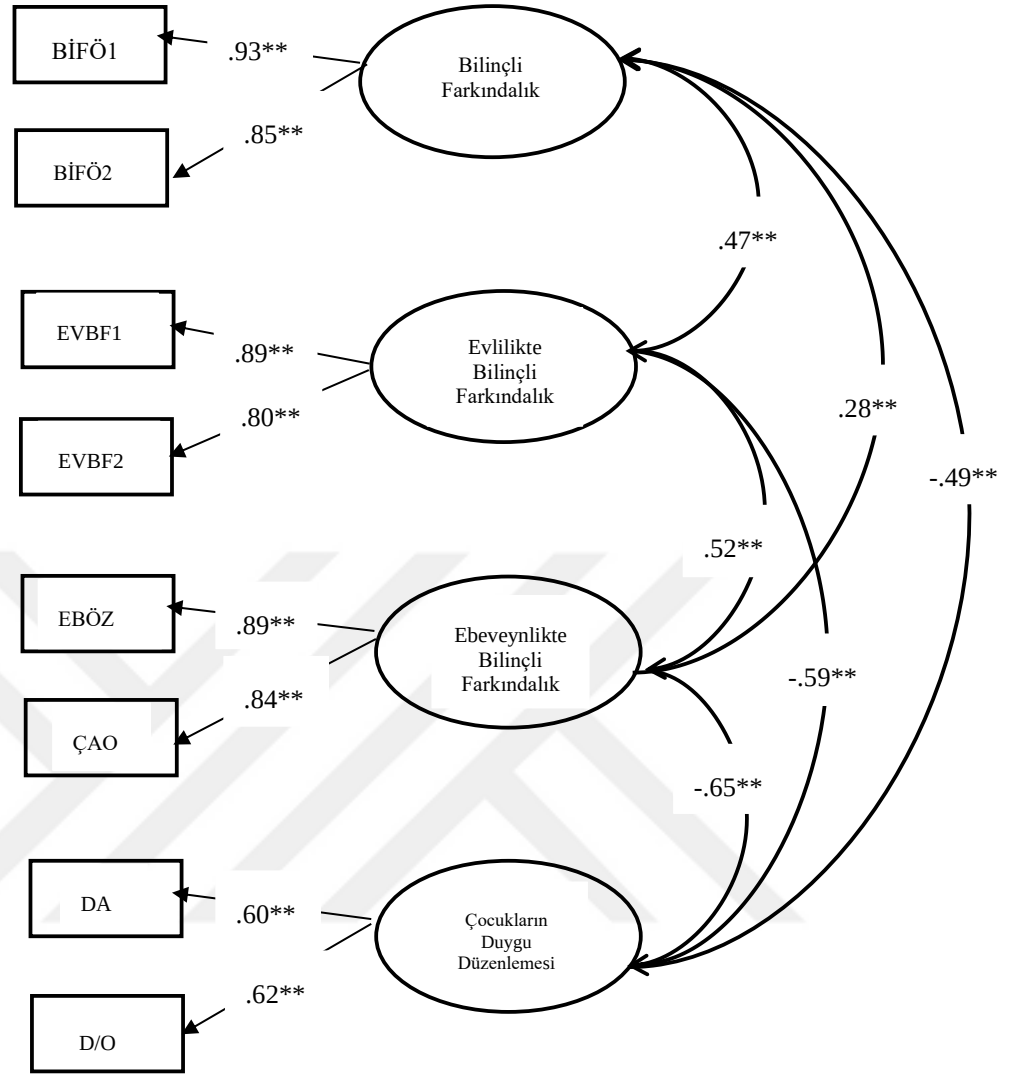
** $p < .01$

Tablo 10 incelendiğinde; bilinçli farkındalık ile çocuğun duygu düzenlemesi ($r = -.35$, $p < .01$) arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Duygu düzenleme ölçeğinden alınan ortama puanlarının düşük olması, çocuğun duygu düzenlemesinin yüksek olduğu anlamına geldiği için bu sonuç, ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe çocuklarının duygu düzenleme düzeylerinin yükseldiği şeklinde yorumlanmaktadır. Benzer şekilde orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki evlilikte bilinçli farkındalık ile çocuğun duygu düzenlemesi ($r = -.39$, $p < .01$) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile çocuğun duygu düzenlemesi ($r = -.43$, $p < .01$) arasında bulunmaktadır. Korelasyon analizinin diğer sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile evlilikte bilinçli farkındalık ($r = .40$, $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki; bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($r = .25$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki ve evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık ($r = .44$, $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Korelasyon analiz sonuçlarının anlamlı bulunması sonucunda ölçme modelinin test edilmesine geçilmiştir.

4.3.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocuklarının duygu düzenlemesi arasındaki ilişkilerin değerlendirileceği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modeline Şekil 7’de yer verilmiştir.

Şekil 7. Ölçme Modeli



** $p < .01$

EBÖZ Ebeveyn Özyeterliliği; *ÇAO* Çocukla Anda Olma; *DA* Duygu Ayarlama; *D/O* Değişkenlik/Olumsuzluk; *BİFÖ1* Bilinçli Farkındalık Parseli 1; *BİFÖ2* Bilinçli Farkındalık Parseli 2; *EVBF1* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Parseli 1; *EVBF2* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Parseli 2

Şekil 7’de görüldüğü üzere ölçme modelinde dört adet gizil değişken ve bu gizil değişkenleri oluşturacak 8 gözlenen değişken yer almıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık gizil değişkenini çocukla anda olma ve ebeveyn özyeterliliği oluşturmaktadır. Duygu düzenleme gizil değişkenini duygu ayarlama ve değişkenlik/olumsuzluk değişkenleri temsil etmektedir. Bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık gizil değişkenlerini ise parselleme (parceling) yöntemi sonucunda iki boyut temsil etmiştir. Ölçme modelinde standardize edilmiş regresyon katsayılarının (faktör yüklerinin) anlamlılığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre ölçme modeline ilişkin faktör yüklerinin .60 ile .93 arasında değiştiği ve tamamının

anlamli olduğu görülmüstür.  l me modelinde yer alan uyum iyiliği indeksleri, Schermelleh-Engel ve diğerleri (2003) tarafından tavsiye edilen uyum indeks  l   tlerine göre değerlendirilmiş ve Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11.  l me Modelinin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum indeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum	ölçüm modeline ait uyum indeksleri
χ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	$p < .01$ ($p = .009$)
χ^2 /sd	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 2$	$2 < \lambda^2 /sd \leq 3$	$29.386/14 = 2.099$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.058
SRMR	$SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR < .10$	.0241
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$	.986
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.975
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.944
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.978
TLI	$.97 \leq TLI \leq 1.00$	$.95 \leq TLI < .97$	.973

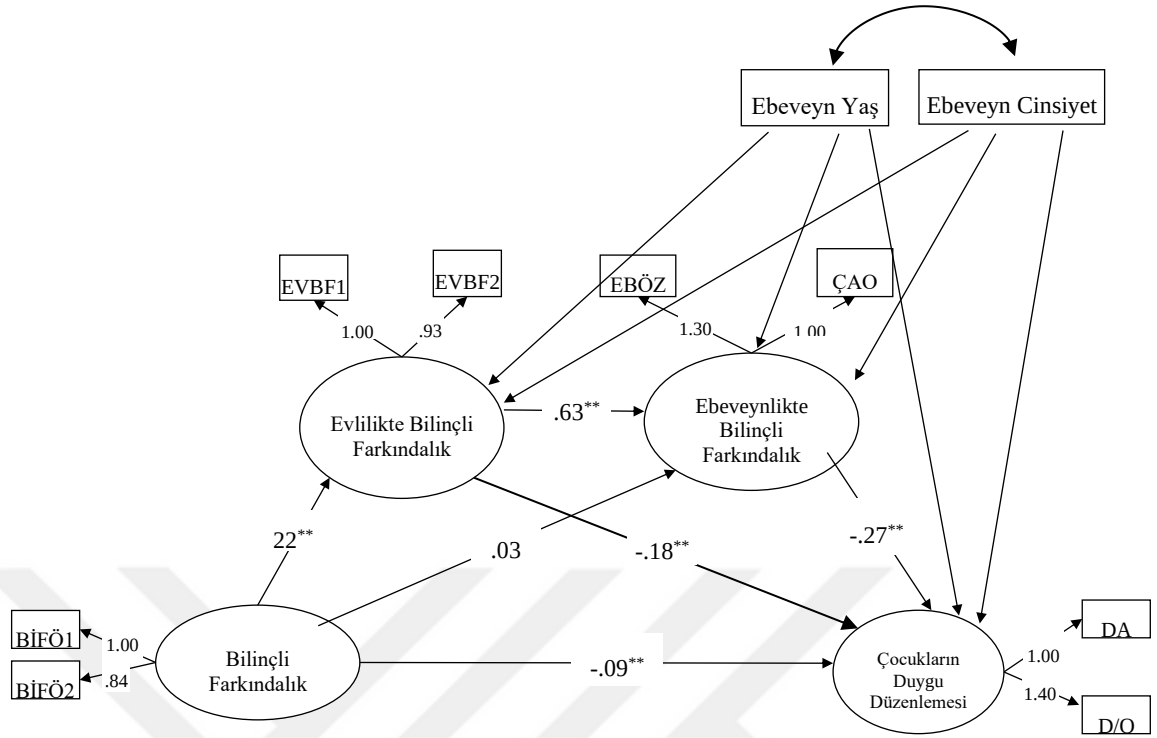
RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, SRMR= Standardized Root Mean Square Residual, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index

 l me modelinde χ^2 değerine ait p değerine anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Bununla birlikte modelin uyum iyiliği indekslerinin Tablo 11’de verilen uyum iyiliği  l   tleri ile karşılaştırılması sonucu $\chi^2 /sd = 2.099$ ve $RMSEA = .058$ değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda; $SRMR = .0241$; $CFI = .986$; $NFI = .975$; $AGFI = .944$; $GFI = .978$ ve $TLI = .973$ değerlerinin iyi uyum aralıklarında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla  l me modelinin yapısal modeli test etmek için doğrulandığı ifade edilebilir.  l me modelinin doğgulanmasının ardından yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir.

4.3.2. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri ilişkisinde evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolünün olup olmadığı YEM ile incelenmiştir. Öncelikle yapısal model oluşturularak analiz gerçekleştirilmiş ve değerkenlere ait standardize edilmiş yol katsayılarını gösteren değerler şekil 8’de sunulmuştur.

Şekil 8. Yapısal Model 1



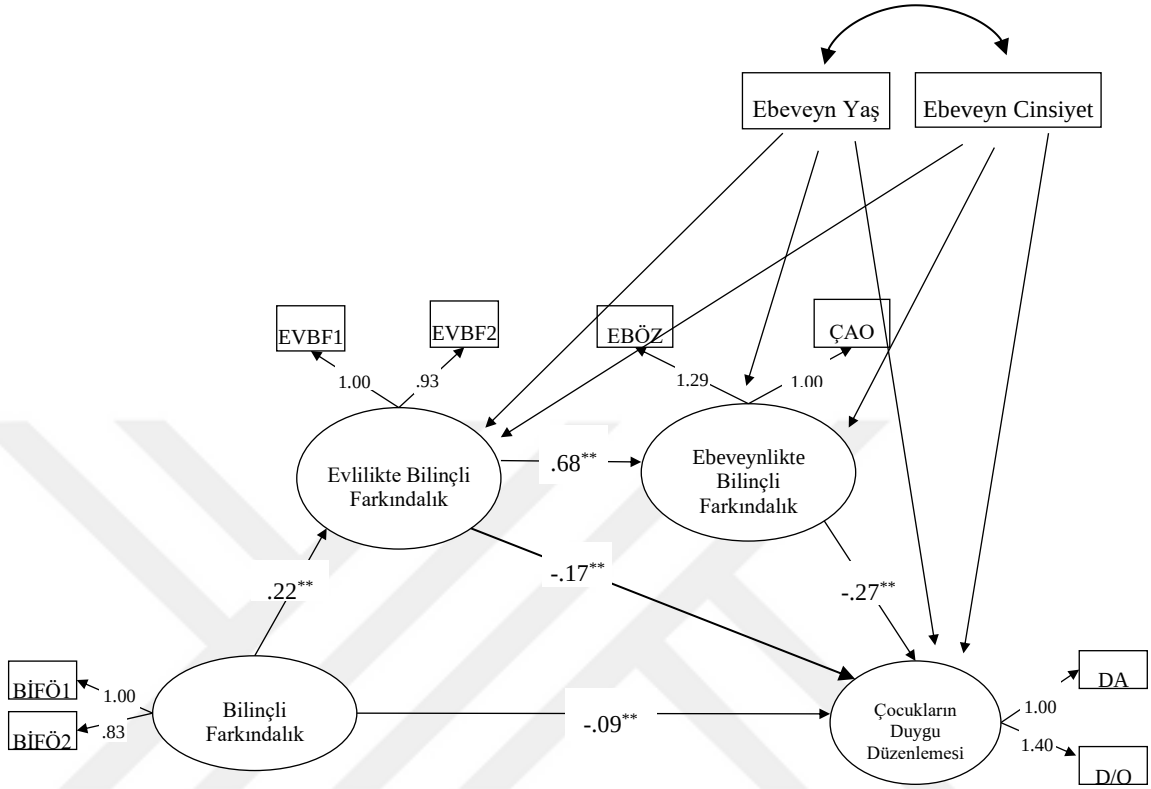
**** $p < .01$**

EBÖZ Ebeveyn Özyeterliliği; *ÇAO* Çocukla Anda Olma; *DA* Duygu Ayarlama; *D/O* Değişkenlik/Olumsuzluk; *BİFÖ1* Bilinçli Farkındalık Parseli 1; *BİFÖ2* Bilinçli Farkındalık Parseli 2; *EVBF1* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Parseli 1; *EVBF2* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Parseli 2

Şekil 8’de bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık, ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocukların duygu düzenlemesi değişkenlerinin incelendiği yapısal eşitlik modeli sonucunda öncelikle doğrudan etkiler değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalığın çocuklarının duygu düzenlemesini negatif yönde yordadığı ($\beta = -.09$, $p < .01$) ve bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı ($\beta = .22$, $p < .01$) pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı pozitif yönde ($\beta = .63$, $p < .01$) ve çocukların duygu düzenlemesini negatif yönde ($\beta = -.18$, $p < .01$) doğrudan yordadığı saptanmıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın da çocukların duygu düzenlemesini negatif yönde doğrudan yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.27$, $p < .01$). Şekil 8’de görüldüğü üzere, bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki yol ($\beta = .03$, $p > .05$) anlamsız çıkmıştır. Bu model Yapısal Model 1 olarak belirtilmiştir. Bilinçli farkındalık ile aracı değişken olan ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki yolun anlamsız olması istenmeyen bir durumdur (Baron ve Kenny, 1986). Ayrıca belirlenen yol katsayılarının anlamlı olması modelin genel uyumu açısından önemli görülür (Satıcı, 2016). Bu nedenle anlamsız bulunan bu yol kaldırılarak model tekrar test edilmiştir. Anlamsız yolun

çıkarılmasıyla test edilen yapısal modele (Yapısal Model 2) ilişkin standardize edilmiş yol katsayılarını gösteren değerler Şekil 9'da yer almaktadır.

Şekil 9. Yapısal Model 2



** $p < .01$

EBÖZ Ebeveyn Özyeterliliği; *ÇAO* Çocukla Anda Olma; *DA* Duygu Ayarlama; *D/O* Değişkenlik/Olumsuzluk; *BİFÖ1* Bilinçli Farkındalık Parseli 1; *BİFÖ2* Bilinçli Farkındalık Parseli 2; *EVBF1* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Parseli 1; *EVBF2* Evlilikte Bilinçli Farkındalık Parseli 2

Şekil 9'da Yapısal Model 2'de yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Ebeveynin yaşı ve cinsiyeti kontrol değişkeni olarak dahil edilen modelin sonucunda doğrudan etkiler değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini negatif yönde yordadığı ($\beta = -.09$, $p < .01$); bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı pozitif yönde yordadığı ($\beta = .22$, $p < .01$); evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı pozitif yönde yordadığı ($\beta = .68$, $p < .01$); evlilikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini negatif yönde yordadığı ($\beta = -.17$, $p < .01$) ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini negatif yönde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.27$, $p < .01$). Modele ait uyum iyiliği indeksleri Tablo 12'de görülmektedir.

Tablo 12. Yapısal Model 2'nin Uyum İyiliği İndeks Değerleri

Uyum indeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum	Yapısal Model 2'ye ait uyum indeksleri
χ^2	$.05 < p \leq 1.00$	$.01 < p \leq .05$	$p < .05$ ($p = .012$)
χ^2 /sd	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 2$	$2 < \chi^2 /sd \leq 3$	43.449/25=1.738
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.047
SRMR	$SRMR < .05$	$.05 \leq SRMR < .10$	.0345
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$	.984
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$	.964
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.943
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.974
TLI	$.97 \leq TLI \leq 1.00$	$.95 \leq TLI < .97$	.972

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, SRMR= Standardized Root Mean Square Residual, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness-of-Fit-Index, GFI = Goodness-of-Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index

Tablo 12'de görüldüğü üzere χ^2 değerine ait p değeri kabul edilebilir aralıkta yer almaktadır. $\chi^2 /sd = 1.738$, $p < .05$; RMSEA = .047; SRMR = .0345; CFI = .984; NFI = .964; AGFI = .943; GFI = .974 ve TLI = .972 değerlerinin ise iyi uyum ölçütlerini karşıladığı görülmektedir.

Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkisini belirlemek için %95 güven aralığı (CI), 5000 yeniden örneklemeyle bootstrap analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının çocuklarının duygu düzenlemesini evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılığıyla etkilediği ve standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.24 olduğu anlaşılmaktadır. Bootstrap sonucunda güven aralıklarında alt sınır (lower bound) değerinin -.375 ve üst sınır (upper bound) değerinin -.140 olduğu bulunmuştur. Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucunu göstermektedir (Hayes, 2022). Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolünün olduğu belirtilebilir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın sonuçlarına göre 6 ile 10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyleri cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynin yaşı ve çalışma durumu değişkenlerine göre farklılık göstermemekte; yaş ve ebeveynin eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmanın bir diğer sonucu olarak ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularının ilk kısmı ebeveynlerden alınan bilgilerden hareketle 6 ile 10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenlemelerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analizlerdeki sonuçların tartışılması ve yorumlanmasından oluşmaktadır. Sonraki kısımda ise araştırma sonuçlarından hareketle sırasıyla bilinçli farkındalığın çocuklarının duygu düzenlemesini yordaması; bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı yordaması; evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordaması; ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini yordaması; evlilikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini yordaması ve en son ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkisi alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.6 ile 10 Yaş Arasındaki Çocukların Duygu Düzenleme Düzeylerinde Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Çocukların ebeveyn tarafından değerlendirilen duygu düzenleme düzeyi, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde bu bulguyla paralellik gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Batum & Yagmurlu, 2007; Bayındır vd., 2018; Kerns vd., 2007; Kim & Page, 2013; Liman, 2020; Shields vd., 2001). Batum ve Yagmurlu'nun (2007), 7 yaşındaki çocuklar odağında yürüttükleri

çalışmada öğretmen ve ebeveyn tarafından değerlendirilen duygu düzenleme ölçümleri için anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Kerns ve diğerleri (2007), dördüncü ve beşinci sınıfa devam eden çocuklar ve anneleriyle yaptığı araştırmada duygu düzenleme ölçümlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgularla tutarlı olarak Liman'ın (2020) 66-77 aylık çocuklar odağında yürüttüğü araştırmada ise duygu düzenleme alt ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Bu araştırma sonuçlarının yukarıdaki araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bulgulardan farklı olarak literatürde, duygu düzenleme düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşan araştırma sonuçları olduğu görülmektedir (Davis, 1995; Kapçı vd., 2009; Morris vd., 2002; Monopoli & Kingston, 2012; Üredi & Ulum, 2017; Vierhaus vd., 2016; Waters & Thompson, 2014). Örneğin Üredi ve Ulum'un (2017) 6-13 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada erkeklerin duygu düzenleme puanlarının kız çocuklarının duygu düzenleme puanlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada Duygu Ayarlama Ölçeği (Kapçı vd., 2009) kullanılmıştır; bu ölçekte düşük puanların duygu düzenlemede yüksek yetkinlik anlamına geldiği göz önüne alındığında erkeklerin duygu düzenleme yetkinlikleri kızlardan anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Vierhaus ve diğerlerinin (2016) 2. ve 7. sınıf arasındaki çocuklarla yürüttüğü araştırmada kızlar, palyatif duygu düzenleme (duyguların gevşeme ve dikkatini başka yöne çevirme yoluyla düzenlenmesi) ve sosyal destek arama değişkenlerinde daha yüksek düzeyde anlamlı farklılık göstermiştir. Erkekler ise kızlara göre öfkeyle ilişkili duygu düzenlemede daha yüksek seviyeler göstermiştir. Yapılan araştırmalarda ilkokul döneminde duygu düzenleme konusunda cinsiyete göre anlamlı farklılıkların değiştiği söylenebilir. Bohnert ve diğerleri (2003), okul öncesi dönemde kızların olumsuz duyguları maskeleye eğilimlerinin daha fazla olmasına rağmen ilkokul döneminde cinsiyet farklılıklarının olmamasının nedenini okul çağındaki kızların sosyalleşme aracılığıyla duygularını ifade edebileceklerini öğrenmiş olabilmeleri olarak açıklamıştır. Ayrıca, okul çağına gelen erkeklerin de kızlar kadar duygularını maskeleye kapasitesini geliştirmiş olabileceğini eklemiştir. Batum ve Yagmurlu (2007) ise 83 ile 97 ay arasındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada cinsiyet farklılıklarının olmamasının sebebini cinsiyet rollerinin gelişimiyle açıklamıştır. Erkek ve kız çocuklarına atfedilen toplumsal roller, kız çocuklarının antisosyal davranışlar sergilemesini engellerken, bu tür davranışlar

erkek çocuklar için daha meşru görülmektedir. Bu araştırmada da çocuğun duygu düzenlemesi ebeveynin bakış açısından değerlendirildiğinden toplumsal roller yanıtları etkilemiş olabilir. Ebeveynler erkek çocuklarının duygu düzenlemesini değerlendirirken onların gösterdiği antisosyal davranışları kız çocuklarına göre daha normal kabul etmiş ve buna göre değerlendirmiş olabilir. Bununla birlikte, araştırmanın duygusal dalgalanmaların odakta olduğu ergenlik döneminden (Koç, 2004) bir önceki dönem olan ilkökul döneminde yapılmış olması da olası nedenlerden biridir. Ergenlik döneminin başlangıç sinyallerinin yaklaşık olarak 10 yaşında oluştuğu (Sawyer vd., 2018) düşünüldüğünde kızların ve erkeklerin ergenlik öncesinde (ilkökul döneminde) duygusal yönden benzer istikrarsızlar ve dalgalanmalar gösterebileceği söylenebilir. Ayrıca çocukların kendilerine özgü duygusal özellikleri gibi bireysel farklılıklar ve değerlendirmenin ebeveynin gözünden yapılmış olması duygu düzenleme becerilerinde cinsiyet değişkenine göre fark çıkmamasını etkilemiş olabilir.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre çocukların duygu düzenleme becerisi, kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde, bu bulguyu destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir (Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu, 2017; Kale-Karaaslan, 2012; Mehmetoğlu-Yontar, 2019). Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu (2017), 4-6 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların duygu düzenleme becerilerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Kale-Karaaslan (2012) ise birinci sınıf öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada çocukların duygu duyguları tanıma ve duyguları ifade etme puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak literatürde, duygu düzenleme düzeyinin kardeş sayısına göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşan araştırmalar vardır. Örneğin Kapçı ve diğerleri (2009), 6-13 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada kardeş sayısındaki artış ile duygu düzenleme düzeyi arasında olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir deyişle kardeş sayısı arttıkça duygu düzenleme düzeyi düşmektedir. Benzer bir sonucu İlgar ve Akbaba (2017) bulmuştur. 5 ve 6 yaşındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada kardeş sayısı azaldıkça duygu düzenleme becerisinde bir artış olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonucun olası bir açıklaması olarak kardeş sayısının artmasıyla birlikte ebeveynlerin çocuklarına bireysel olarak ayırdıkları vaktin azaldığını ve dolayısıyla çocukların duygu ve düşüncelerini daha az ifade ettiklerini

belirtmiştir. Bozkurt-Yükçü ve Demircioğlu (2017) ise bu açıklamaya karşın günümüzde anne babaların daha bilinçli hale geldiğini ve çocukları ile geçirdikleri verimli zamanın arttığını ifade etmiştir. Bu araştırmada ise günümüzde gelişen bilinçli ebeveynliğin yanı sıra araştırma grubunun ilkokul dönemini kapsaması duygu düzenlemenin kardeş sayısına göre farklılık göstermemesini açıklayabilir. Kardeş çocuğun hayatında duygusal ve sosyal açıdan önemli bir yere sahiptir fakat çocuğun okul hayatına başlamasıyla birlikte sosyal ve duygusal gelişimini destekleyecek arkadaşlıklar kurması da kaçınılmaz olacaktır. Böylelikle ilkokul döneminde kardeşi olmayan çocuklar ve kardeşi olan çocuklar arasındaki fark arkadaşlıkların devreye girmesiyle birlikte duygusal gelişim de dahil birçok alanda azalacaktır. Bununla birlikte, kardeş sayısının duygu düzenleme konusunda bir farklılığa neden olmaması, duygu düzenlemeyi etkileyen ana faktörlerden çocuğun bireysel özellikleriyle (mizaç vb.) ve ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarıyla ilişkili olabilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre çocukların duygu düzenleme düzeyi, doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde, çocuklarda duygu düzenleme ve doğum sırası değişkenlerini birlikte ele alan araştırmaların olduğu görülmektedir (Edobor & Joseph, 2020; İlgar & Akbaba, 2017; Mehmetoğlu-Yontar, 2019). Mehmetoğlu-Yontar (2019), okul öncesi dönemdeki çocuklarla yaptığı araştırmada duygu düzenleme düzeylerinde çocukların kaçınıcı çocuk olduklarına göre anlamlı bir farklılık olmadığını bulunmuştur. İlgar ve Akbaba (2017) da bu sonuca paralel olarak, 5-6 yaş grubundaki çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların duygu düzenleme düzeylerinde doğum sıralarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Edobor ve Joseph (2020) ise 750 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları araştırmada doğum sırasının duygu düzenlemeyle ilişkili bir kavram olan duygusal zekâ ile ilişkisinin olduğunu ve ilk doğan çocukların duygusal zekâ düzeylerinin son doğan çocuklardan yüksek olduğunu bulmuştur. Bu durum ilk çocukların genellikle küçük yetişkinler gibi görülmesi, son çocukların ailede daha kaygısız ve ilgi gören bir konumda olması gibi farklı ebeveyn tutumlarının farklı duygusal zekâ düzeylerine neden olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Edobor & Joseph, 2020). Bizim araştırmamızda doğum sırasının duygu düzenleme düzeyi üzerinde etkili çıkmamasının nedenleri arasında ise çocukların ilkokula başlamasıyla birlikte evde geçirdikleri vaktin azalması ve okulda geçirdikleri sosyal vaktin artması (dolayısıyla kardeşler arası tutum farklılıklarına daha az maruz kalmaları) ve farklı

psikolojik doğum sırasına sahip olmanın önemi gösterilebilir. Psikolojik doğum sırası, bireyin aile içindeki konumunu algılama ve yorumlama biçimini ifade etmektedir; algılanan bu konum ailedeki kronolojik yeri olabilir veya olmayabilir (Campbell vd., 1991). Psikolojik doğum sırasına göre, bir çocuk ailedeki ilk çocuk olmasına rağmen ortanca bir çocuğun tutum ve özelliklerine sahip olabilmektedir (Kalkan, 2008). Buradan hareketle çocuğun duygu düzenleme düzeyinin sadece kronolojik doğum sırası ile ilgili olamadığı; aile içindeki iklim, ebeveynlerin tutumları gibi faktörler doğrultusunda çocuğun aile içinde kendini gördüğü yer yani psikolojik doğum sırası etkenlerinin önemi olduğu söylenebilir.

Araştırmada ebeveynin yaşı incelendiğinde, çocukların duygu düzenleme düzeyi, ebeveynin yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde, çocukların duygu düzenleme düzeyinin ebeveynin yaşına göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalar (Akman, 2019; Are & Shaffer, 2016; Bilge & Sezgin, 2020; Bozkurt-Yükçü & Demircioğlu, 2017; Fırat, 2020; İlgar & Akbaba, 2017; Kapçı vd., 2009; Karas & Altun, 2022; Lincoln vd., 2017; Martins vd., 2016) olduğu görülmektedir. Bilge ve Sezgin (2020), 3-6 yaş arası çocuğa sahip 24-50 yaş arasındaki anneler ile yürüttüğü araştırmada 24-35 yaş arasındaki annelerin çocuklarının duygu düzenleme düzeyleri ile 36-50 yaş arasındaki annelerin çocuklarının duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kapçı ve diğerleri (2009) de bu sonuca paralel olarak, 6-13 yaş arasındaki çocuklar odağında yaptıkları araştırmada annenin yaşı ve çocukların duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak Karas ve Altun (2022) 3-6 yaş arası çocuğu olan 21-48 yaş arasındaki ebeveynlerle yaptıkları araştırmada ve Are ve Shaffer (2016) 3-5 yaş arası çocuğu olan 20-43 yaş arasındaki annelerle yaptığı araştırmada ebeveyn yaşı yükseldikçe çocukların duygu düzenleme problemlerinin azaldığı sonucuna varmıştır. Ayrıca Martins ve diğerleri (2016), 4 yaşında çocuğu olan 26-46 yaş arasındaki annelerle yaptığı araştırmada, annenin yaşı arttıkça çocukların duygu anlama becerilerinin arttığını bulmuştur. Bu araştırmada ise çocukların duygu düzenleme düzeylerinde ebeveynin yaşına göre anlamlı bir farklılık olmaması günümüzde ebeveynlerin kendilerini geliştirebilecekleri kanalların artması ve eğitimin artık yaşa ve tecrübeye bağlı olmaması ile yorumlanabilir. Artık ebeveynlerin kendilerini geliştirmeleri, çocukları ile nasıl sağlıklı iletişim kurabileceklerini öğrenmeleri ve bilinçli bir

ebeveyn haline gelmeleri için kolayca ulaşacakları eğitim ve öğrenim fırsatları bulunmaktadır. Ebeveynler bu fırsatlara teknolojinin de gelişmesiyle birlikte internet üzerinden kolayca ulaşabilmektedirler. Ayrıca çocuğun ebeveyniyle olan etkileşimlerinin (Fox & Calkins, 2003) ve ebeveynin tutumlarının çocukların psikolojik ve zihinsel sağlıkları üzerindeki önemli etkileri (Bibi vd., 2013) düşünüldüğünde, bu araştırmada ebeveynin yaşına göre anlamlı farklılık olmamasının nedeni yaştan bağımsız olarak araştırmanın yapıldığı grubun kişisel özellikleri, çocuklarıyla olan iletişimleri ve ebeveyn tutumları gibi değişkenlerle açıklanabilir.

Diğer bir araştırma sonucuna göre çocukların duygu düzenleme düzeyi, ebeveynin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuca göre ebeveynleri lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip çocukların duygu düzenleme yetkinlikleri, ebeveynleri ön lisans ve altı eğitim düzeyine sahip çocukların duygu düzenleme yetkinliklerinden daha yüksektir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen (Bozkurt-Yükçü & Demircioğlu, 2017; Gökşen, 2019; İlgar & Akbaba, 2017; Kapçı vd., 2009; Özdemir, 2019; Üredi ve Ulum, 2017; Yılmaz, 2020) ve desteklemeyen (Cabrera vd., 2017; Liman, 2020; Mehmetoğlu-Yontar, 2019; Orchinik, 2015; Supplee ve diğ., 2004; Şahin, 2019) araştırmalar olduğu görülmektedir. Üredi ve Ulum (2013), 6-13 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırmada anne eğitim düzeyi arttıkça çocukların duygu düzenleyebilme yetkinliğinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kapçı ve diğerleri (2009) de bu bulguya paralel olarak 6-13 yaş arası çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların düşük duygu düzenleme becerisinin kaynaklarından birinin annenin düşük eğitim düzeyi olduğu sonucuna varmıştır. Buna karşın Mehmetoğlu-Yontar (2019) ise okul öncesi dönemdeki çocuklarla yaptığı araştırmada anne ve babaların eğitim düzeyinin çocukların duygu düzenleme becerilerinin anlamlı farklılık göstermesinde rol oynamadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki araştırma sonuçları farklılaşmakla birlikte; bu araştırmada lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme yetkinlikleri ön lisans ve altı eğitim düzeyine sahip ebeveynlerin çocuklarının duygu düzenleme yetkinliklerinden daha yüksek bulunmuştur. Ebeveynin eğitim düzeyi yükseldikçe çocuğun duygu düzenleme becerisinin arttığı söylenebilir. Eğitim düzeyi düşük ebeveynler çocuklar üzerinde daha fazla baskı kurabilir ve katı disiplin tutumları sergileyebilir; bu da daha fazla çatışma yaşamalarına ve çocuklarıyla daha düşük

düzeyde yakınlık kurmalarına neden olabilir. Bunun yanında ebeveynlerin eğitim düzeyinin artması, teknolojiye ve güncel yayınlara daha kolay ulaşmaları ve bilgi paylaşım düzeylerinin yüksek olması anlamına gelebilir. Bu da ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini gözden geçirmelerini ve olumlu ilişkiler geliştirmelerini sağlayabilir (Dereli, 2016). Bu açıklamalara paralel olarak, ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça bilgi kaynaklarından verimli bir şekilde yararlanmaları, zengin bilgi kaynaklarına ulaşmaları ve bu kaynakları verimli bir şekilde kullanmaları sayesinde çocukları ile iletişimleri ve onlara karşı tutumları konusunda daha bilinçli olacakları çıkarımı yapılabilir. Bu ilişkinin de çocuğun duygu düzenlemesini geliştireceği söylenebilir. Buradan hareketle, çocukların duygusal gelişimleri üzerinde ebeveyniyle olan etkileşimlerinin önemi düşünüldüğünde, eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının duygusal gelişimlerinin daha sağlıklı olabileceği ve duygu düzenleme konusunda daha yetkin olabilecekleri yorumu yapılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre çocukların duygu düzenleme düzeyi, ebeveynin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Çocuklarda duygu düzenlemeyi ebeveynin çalışma durumuna göre inceleyen araştırmalar bulunmakla birlikte genelde annenin çalışıp çalışmama durumu odakta olmuştur. Bununla birlikte, araştırmamızın bulgusunu destekleyen (İlgar & Akbaba, 2017; Özkan, 2019; Yılmaz, 2020) ve desteklemeyen (Kapçı vd., 2009; Şepitçi-Sarıbaşı & Tezel-Şahin, 2021; Fırat, 2020) araştırmalar olduğu görülmektedir. İlgar ve Akbaba (2017) ve Özkan (2019) okul öncesi dönemdeki çocuklarla yaptığı araştırmada çocukların duygu düzenleme becerilerinin annenin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Kapçı ve diğerleri (2009), 6-13 yaş arasındaki çocuklarla yaptıkları araştırmada annenin çalışmamasının duygu düzenleme düzeyinin düşük olması ile ilişkili olduğunu ve düşük duygu düzenlemeye kaynaklık edebileceğini vurgulamıştır. Şepitçi-Sarıbaşı ve Tezel-Şahin (2021) de bu sonuca paralel olarak 4-6 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı araştırmada anneleri çalışan çocukların duygu düzenleme düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulguyu annenin de iş hayatına girmesiyle birlikte ailenin ekonomik düzeyinin yükselmesi, yüksek ekonomik düzeyin bireylerin çeşitli imkanlara daha rahat ve sıkıntı yaşamadan ulaşmasını sağlaması ve bu durumun da aile üyelerinin duygu durumunu olumlu etkileyeceği şeklinde vurgulamıştır (Şepitçi-Sarıbaşı & Tezel-Şahin, 2021). Bu araştırmada ise ebeveynlerden birinin çalışması ve ikisinin birden

çalışması arasında anlamlı bir fark olmaması öncelikle araştırma grubunun özellikleriyle açıklanabilir. Çocuğun ilkokula başlamasıyla birlikte evde geçirdiği zaman azalır, çalışan ve çalışmayan ebeveyniyle geçirdiği zaman da hemen hemen aynı olabilir (okuldan eve gelme ve işten eve gelme), ayrıca tatil günlerinde de birlikte vakit geçirme şansları olabilir. Böylece anne ve babanın çalışma durumunun çocuğun duygusal durumu üzerinde olumsuz etkisinin azalacağı düşünülebilir. Burada önemli olan ebeveynin çalışma durumu değil, çocuğun her iki ebeveyniyle de geçirdiği kaliteli zaman ve ebeveynin çalışmadığı zamanlarda çocuğuyla verimli zaman geçirmesidir. Yılmaz (2020), çocuklarla geçirilen aktif zamanın ebeveynlerin çocuklarını daha iyi tanınmasına, olumlu etkileşimin artmasına ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını belirtmiştir. Son olarak, çocukların duygu düzenleme düzeylerinin ebeveynin algısı ile değerlendirilmesinin araştırma sonuçlarını etkileyebileceği söylenebilir.

Son olarak çalışmada çocukların duygu düzenleme düzeyi yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuca göre 6-7 yaş grubundaki çocukların duygu düzenleme yetkinlikleri 9-10 yaş grubundaki çocukların duygu düzenleme yetkinliklerinden daha yüksektir. Literatür incelendiğinde çocuklarda duygu düzenlemeyi yaşa göre inceleyen araştırmalar (Acar vd., 2021; Are & Shaffer, 2016; Bayındır vd., 2018; Bozkurt-Yükçü & Demircioğlu, 2017; Davis vd., 2010; Di Maggio vd., 2016; Eisenberg vd., 2001; Ellis vd., 2014; Ertürk-Kara & Gönen, 2015; Fırat, 2018; Gökşen, 2019; Han vd., 2015; Hudson & Jacques, 2014; Kapçı vd., 2009; Karaş & Altun, 2022; Pons vd., 2004; Şahin, 2019; Üredi & Ulum, 2017) olduğu görülmektedir. Örneğin; Han ve diğerleri (2015), 7 ile 12 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı çalışmada duygu düzenleme düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Eisenberg ve diğerleri (2001), 55 ile 97 ay arasındaki çocuklarla yaptığı çalışmada çocukların engelleyici kontrol düzeylerinin (davranış ve düşüncenin izlenmesi ve kontrol edilmesi) yaşla birlikte arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada küçük yaş grubunda duygu düzenleme düzeyinin büyük yaş grubuna göre daha yüksek çıkmasında küçük çocukların duygularını düzenlemek için daha fazla yetişkin yardımına ihtiyaç duymaları ve dolayısıyla ebeveynlerin bu sürece daha fazla dahil olmalarıyla sürecin onlara daha düzenli görünmesi (Are & Shaffer, 2016) rol oynamış olabilir. Ayrıca araştırmanın yaş gruplarından 9-10 yaş grubu ergenlik öncesi ya da ön ergenlik dönemine denk gelmektedir. Gelişimde

bireysel farklılıklar olsa da Sawyer ve diğerlerinin (2018) de belirttiği gibi, ergenlik döneminin başlangıç sinyallerinin yaklaşık 10 yaşında olduğu söylenebilir. Ergenler, yetişkinlere ve çocuklara kıyasla daha büyük duygusal dalgalanmalar ve daha yüksek düzeyde olumsuz ruh hali yaşarlar. Ayrıca olumlu deneyimlere karşı daha coşkulu davranabilirler (Schweizer vd., 2020). Böylelikle ergenlik döneminde gelişimsel özelliklere bağlı duygu düzenlemede zorlanılacağı söylenebilir. Bu bağlamda; araştırmamızda ergenlik öncesi dönem olan 9 ile 10 yaş grubundaki çocukların duygu düzenleme düzeylerinin 6 ile 7 yaş grubundaki çocukların duygu düzenleme düzeylerinden düşük olmasının nedeni grubun gelişimsel özellikleriyle açıklanabilir.

5.2. Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, öncelikle yapısal eşitlik modeli sonucu ortaya konulan direkt yollar (bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini yordaması, bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı yordaması, evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordaması, ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini yordaması, evlilikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenlemesini yordaması) tartışılmıştır. Son olarak ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolüne yönelik tartışma ve yoruma yer verilmiştir.

5.2.1. Bilinçli Farkındalığın Çocukların Duygu Düzenlemesini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyinin, çocuklarının duygu düzenleme düzeyini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyinin çocuğun duygu düzenleme düzeyini yordadığına yönelik araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Ren vd., 2021; Yan vd., 2021; Zhang vd., 2019). Yan ve diğerleri (2021), 6-12 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerle yaptığı çalışmada, ebeveynin bilinçli farkındalığının kaliteli ebeveynliği artırması yoluyla çocuğun duygu düzenlemesini olumlu etkilediğini bulmuştur. Çocukları 3-6 yaş arasında olan ebeveynlerle yapılan başka bir araştırmada ebeveynin bilinçli farkındalıklı olmasının çocukların duyguları düzenleme

konusunda yetkinlik geliştirmesini kolaylaştırdığı bulunmuştur (Zhang vd., 2019). Alanyazında bulunan araştırma sonuçları bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler hislerinin farkında olma (Brown & Ryan, 2003) ve hislerini kabul etme (Kabat-Zinn, 2013) konusunda daha başarılıdır. Bu hislerin farkındalığı ve kabulü, duyguları düzenlemeye yönelik davranışların verimli ve hızlı bir şekilde sürece dahil edilmesini sağlamaktadır (Teper vd., 2013). Bununla birlikte, bilinçli farkındalık düzeyini artırmak için gerçekteştirilen meditasyon uyumlu duygu düzenlemeyi destekleyebilir (Iani vd., 2019). Araştırmalar da bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin duygu düzenleme düzeylerinin de yüksek olduğunu kanıtlamaktadır (Bao vd., 2015; Cenkseven Önder & Utkan, 2018; Erus & Deniz, 2020; Hill & Updegraff, 2012; Gillespie vd., 2015; Koole, 2009; Uygur, 2017). Duygu düzenleme becerisi yüksek olan ebeveynlerin çocukları bu becerileri model alabilir; ebeveynlerinin özelliklerini gözlemlene ve modelleme yoluyla duygularını nasıl düzenleyebileceklerini öğrenebilir (Morris vd., 2007). Böylelikle bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynlerin duygu düzenleme düzeylerinin de yüksek olacağı ve çocukların ebeveynlerinin kullandığı duygu düzenleme stratejilerini gözlemleyerek öğrenebilecekleri söylenebilir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde gözlemden öte ebeveynin bizzat çocuğuyla kurduğu ilişkinin de çocuğunun duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını düzenlemede etkili olduğu görölr. Bu etkinin olumlu olması için özellikle ebeveynin bireysel olarak duygularını düzenleyebilmesi, öz düzenleme becerisine sahip olması da önemlidir.

Bilinçli farkındalık, duygusal denge (Hayes & Feldman, 2004) ve öz düzenleme (Bergen-Cico vd., 2015) faktörlerini içermektedir. Araştırmalar bilinçli farkındalığın öz düzenleme becerilerini artırdığını göstermektedir (Brown vd., 2007; Hj Ramli vd., 2018; Parto & Besharat, 2011; Pepping ve Halford, 2016). Daha yüksek düzeyde duygusal denge, uyumluluk ve öz düzenlemeye sahip anneler, olumlu ebeveynlik davranışları sergileme ve çocukların duygusal uyumuna fayda sağlayacak olumlu duygusal iklimler yaratma eğiliminde olurlar (Ren vd., 2021). Çocuklar kabul edildiklerini hissettikleri olumlu bir duygusal iklimde yaşadıklarında kendilerini duygusal olarak güvende ve duygularını ifade etmekte özgür hissederler (Morris vd., 2007) ve olumlu ebeveynlik uygulamaları, çocuğun duygu düzenleme becerisini önemli ölçüde etkiler (Rutherford vd., 2015). Bu durum da çocukların duygusal

olarak tepkisel davranışlarını azaltır (Morris vd., 2007) ve duygu düzenleme becerilerine katkıda bulunabilir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda ebeveynin bilinçli farkındalık düzeyinin çocukların duygu düzenleme düzeylerini artırdığı kabul edilebilir.

5.2.2. Bilinçli Farkındalığın Evlilikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bilinçli farkındalığın geleneksel tanımlarının içsel bilinçli farkındalık olarak değerlendirildiği (Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003) bu açıdan kişilerarası ilişkilerde etkisinin incelenmesinin önemli görüldüğü (Erus & Deniz, 2020; Pratscher vd., 2019) üzere kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının oluşması sonucunda bu araştırmada da bilinçli farkındalıkla evlilikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık süreçlerinin kişilerarası ilişkiler üzerinde güçlü etkileri bulunmaktadır (Wachs & Cordova, 2007). Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişiler başkaları hakkında daha olumlu görüşlere sahip olma, daha empatik davranma ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olma eğiliminde olmaktadır (Gambrel & Keeling, 2010). Bu özellikler de evlilik başta olmak üzere kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkiler. Araştırmacılar, evlilik ilişkisinde bilinçli farkındalığın yerini ve önemini vurgulamaktadır (Burpee & Langer, 2005; Deniz vd., 2020; Gambrel & Keeling, 2010; Gambrel & Piercy, 2015; Isfahani vd., 2018; Jones vd., 2011; Molajafar vd., 2015). Wachs ve Cordova (2007), bilinçli farkındalığın bileşenlerinden farkındalık ve kabullenme süreçlerinin kişiler arası ilişkilerde duygusal tepkiselliğin azalmasına yol açarak partnerler arasında daha olumlu bir iletişim kurulmasını sağladığını vurgulamıştır. Bilinçli farkındalığın olumlu katkılarının, evlilik ilişkisine de katkı sağladığı düşünülebilir.

Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığın dikkat ve farkındalık süreçlerine vurgu yapmıştır. Bilinçli farkındalık, bireyler arasında derecesi değişen, şimdiki ana yönelik bir dikkat ve farkındalık kapasitesi olarak tanımlanır (Black, 2011). Bilinçli farkındalık kavramından farklı olarak evlilikte bilinçli farkındalık kavramının içerdiği süreçlerden biri bireyin eşiyle etkileşimi ve iletişimi sürecinde eşini dikkatli bir şekilde dinlemesi, kendisinin ve eşinin duygularının farkında olmasıdır (Erus, 2019). Bu açıklamalar doğrultusunda, bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin artması

dikkat ve farkındalık kapasitesinin artması anlamına gelmektedir. Farkındalık düzeyinin yüksek olmasının kişinin eşiyle arasındaki etkileşimde de dikkatli ve farkındalıklı olmasına ve dolayısıyla evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin artmasına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Erus (2019) evlilikte bilinçli farkındalığı açıklarken kişinin eşinin duygularını ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesinin üzerinde durmaktadır. “Yargılamama” kavramı içsel bilinçli farkındalığın tutumsal temellerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 2013). Sauer ve diğerleri (2011), bilinçli farkındalığın bireyin duygusal olarak dingin hissetmesine ve düşüncelerin değerlendirme ve yargılamadan uzak bir şekilde oluşmasına katkı sağladığını belirtir. Buradan hareketle, yargılayıcı olmayan bir tutum benimseyen bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Kendilerine yönelik yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşan bireylerin bu tutumu eşleri ile ilişkilerine de yansıtacakları ve evlilikte bilinçli farkındalık düzeylerinin artacağı çıkarımı yapılabilir.

Evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler eşinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilir (Erus, 2019). Bilinçli farkındalık kişinin duygularını ve ruh halini düzenleme becerisini, duygusal netliği, bilişsel esnekliği ve sorunlara sağlıklı bir yaklaşımı içeren duygusal bir dengede olma halini içerir (Hayes & Feldman, 2004). Kişinin bilinçli farkındalık becerisiyle birlikte gelen duygusal durumlara uyum sağlama ve bunları kabul etme becerisi, duygu düzenleme becerisini de beraberinde getirmektedir (Teper vd., 2013). Böylelikle bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyin buna paralel olarak duygu düzenleme becerisi de yüksek olacak; bu duygu düzenleme becerisi de eşinin davranışlarına kendini düzenleyerek cevap vermesini sağlayacaktır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda güncel alanyazında içsel bilinçli farkındalık olarak değerlendirilen ve bu çalışmada ebeveynin bilinçli farkındalığı olarak incelenen değişkenin evlilik ilişkisinde ortaya çıkan kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu görülmektedir.

5.2.3. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, evlilikte bilinçli

farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan sadece bir araştırmaya ulaşılmıştır. Karaağaç ve Deniz (2023), 3-7 yaş aralığında çocuğu olan 279 ebeveynle yaptıkları araştırmada evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Alanyazında evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalığı inceleyen başka bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak evlilik ilişkisinin ebeveynliğe olan olumlu katkısının incelendiği araştırmalar bulunmaktadır (Booth & Amato, 1994; Cox vd., 1989; Floyd vd., 1998; Ganiban vd., 2009; Klausli & Owen, 2011; Morrill vd., 2010; Yu & Gamble, 2008). Örneğin, Klausli ve Owen (2011) 70 anne ve baba ile yaptığı araştırmada evlilikte düşmanlık ve eşten uzaklaşmanın ebeveynlikte duyarlılığı (ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına karşı şefkatli ve ilgili olması) olumsuz yönde etkilediğini; destekleyici evlilik davranışının ise ebeveynlikte duyarlılığı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Morrill ve diğerlerinin (2010) 18 yaş altında çocukları olan 76 çift ile yaptığı araştırmada ise evlilik kalitesinin ortak ebeveynliği geliştirmesi yoluyla ebeveynlik uygulamalarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Aile sistemleri teorisinden hareketle (Cox & Paley, 1997), aile içindeki alt sistemlerin birbirini etkilediği ve ebeveynler arası ilişkilerden kaynaklanan olumlu duyguların ebeveyn-çocuk ilişkilerine aktarılabilceği söylenebilir. Böylelikle aile sistemleri teorisi, eşlerin birbiriyle etkileşiminde (ebeveynler arası ilişkiler) bilinçli farkındalıklı olmasını ifade eden evlilikte bilinçli farkındalığın (Erus, 2019), çocuklara bilinçli farkındalıklı ebeveynlik yapmayı (ebeveyn-çocuk ilişkileri) ifade eden ebeveynlikte bilinçli farkındalığı (Duncan vd., 2009; Ahemaitijiang vd., 2021) yordaması bulgusunu desteklemektedir. Erus (2019), yaptığı araştırmada evlilikte bilinçli farkındalığın bireyin ilişkisine karşı öz düzenleme becerisini artırması, bireyin eşini kabul etmesini ve yargılamamasını sağlaması yoluyla evlilik uyumunun artmasını sağlayabileceğini bulmuştur. Bu bilgidan hareketle, evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olmasının öz düzenleme becerisinin düşmesine, eşini kabul etmede güçlük ve yargılayıcı davranışlar yoluyla evlilikte eşler arası çatışmaya, sağlıksız iletişime ve düşük evlilik uyumuna neden olabileceği düşünülebilir. Eşleri ile çatışma yaşayan ebeveynler genellikle duygusal erişilebilirlikten (duyguların ifade edilmesi ve diğerlerinin duygularına yanıt verilmesi) yoksundur ve çocuklarının ihtiyaçlarına daha az yanıt verirler (Hosokawa & Katsura, 2017). Böylelikle, evlilikte bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynlerin

eşlerine duyarlı oldukları kadar çocuklarının ihtiyaçlarına daha fazla yanıt verdikleri söylenebilir. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveynlerin gelişimsel geçişler sırasında çocukların değişen ihtiyaçlarını fark etmeleri, daha net bir anlayış kazanmaları ve bunlara yanıt vermelerine yardımcı olma durumlarını kapsamaktadır (Lippold vd., 2022). Böylelikle, evlilik uyumu ile ilişkilendirilen evlilikte bilinçli farkındalığın, çocukların ihtiyaçlarına yanıt vermek gibi pozitif ebeveynlik uygulamalarıyla ilişkilendirilen ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırdığı söylenebilir.

Evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık kişilerarası bilinçli farkındalık olarak değerlendirilir (Duncan vd., 2009; Erus, 2019; Pratscher vd., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık özellikleri, diğer insanlarla etkileşimler sırasında farkında ve dikkatli olmanın yanı sıra kabullenici ve duyarlı olmaktır (Pratscher vd., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığın bu özellikleri, evlilikte bilinçli farkındalık için eşler arasındaki etkileşim; ebeveynlikte bilinçli farkındalık için ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşim için geçerlidir. Örneğin, evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan birey eşinin duygu ve düşüncelerini yargılamadan kabul etme (Erus, 2019) tutumunu benimserken; ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan birey çocuğunu yargılamadan kabul etme (Duncan vd., 2009) tutumunu benimsemektedir. Her iki durumda da birey, yargılamama tutumunu benimsemektedir. Evlilikte bilinçli farkındalığın ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kökeninin aynı olduğu ve her ikisi için de kişilerarası iletişimde aynı tutumların (dikkat, yargılamama, farkındalık, öz düzenleme; Duncan vd., 2009; Erus, 2019) benimsendiği düşünüldüğünde; evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini artıracak yorumu yapılabilir.

Bireyin aile sisteminde ilk ilişki kurduğu kişi eşidir ve ebeveynlik alt sistemi aile sistemine sonradan dahil olmaktadır. Dolayısıyla bireyin eşi ile kurduğu ilişki kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinde çocuğuyla kurduğu ilişkiye göre öncelikli hale gelmektedir. Eşlerin birbiriyle etkileşimleri sonucu evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması evlilik uyumunun artması (Erus, 2019) ve sağlıklı aile özelliklerinin oluşmasıyla beraber ebeveynlik alt sistemi kapsamında çocukla kurulan ilişkiyi olumlu etkiler. Evlilikte bilinçli farkındalığın bireye olumlu etkileri ebeveynlikte de bilinçli farkındalıklı bir ilişki kurulmasına katkı sağlar ve bu

nedenden dolayı evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyini artıracak yorumu yapılabilir.

5.2.4. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Çocukların Duygu Düzenlemesini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenleme becerisini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin çocuğun duygu düzenleme düzeyini yordadığına yönelik araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Mafaza & Mayang Sarry, 2022; Moran vd., 2022; Moreira & Canavarro, 2020; Zhang vd., 2019). Alanyazında bulunan araştırma sonuçları bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Çocuklarda duygu düzenleme konusunda karşımıza çıkan önemli konulardan biri ebeveynin duygu koçluğu yapmasıdır. Ebeveyn duygu koçluğu, ebeveynlerin çocuklarının duygularının farkında olmalarını ve onların duygularını kabul etmelerini kapsamaktadır. Duygu koçluğu konusunda daha başarılı olan ebeveynler, çocuklarının duygularının daha fazla farkındadır, çocuklarıyla bu duygular hakkında konuşur; çocuklarının bu duyguları deneyimlemesine ve düzenlemesine yardımcı olur. (Ramsden & Hubbard, 2002). Ayrıca çocukların ebeveynlerinin davranışlarını model alma eğiliminde oldukları (Eisenberg vd., 1998) düşünüldüğünde, ebeveynlerin duygu koçluğu yaparken sergilemiş oldukları olumlu davranışlar ve verdikleri olumlu tepkiler de çocuklar tarafından model alınarak duygu düzenlemelerine katkı sağlayabilir. Kabul ve destek gibi ebeveyn duyarlılığı tarzındaki farklılıklar çocuklarda duygu düzenleme becerisinin gelişimi ile ilişkilendirilmiştir (Morris vd., 2007). Çocukların duygu düzenlemesinde önemli etkileri bulunan bu özellikler, ebeveynlikte bilinçli farkındalığın temel özellikleridir (Zhang vd., 2019). Bilinçli farkındalıklı ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına karşı kabul edici ve destekleyici bir tutum sergilerler. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın “kendini ve çocuğu yargılamadan kabul etme” ve “kendine ve çocuğa dair duygusal farkındalık” boyutlarını içerdiği (Duncan vd., 2009) ve bilinçli farkındalıklı ebeveynlik programlarının çocukların duygularının farkında olma ve onları kabul etme konusunda olumlu etkilerinin olduğu (Townshend vd., 2016) düşünüldüğünde, çocukların duygu düzenleme becerisini olumlu yönde etkilediği düşünülebilir. Ebeveynlerde bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik programların çocuklarda ve ergenlerde duygu düzenlemeyle bağlantılı olarak içselleştirme, dışsallaştırma (Bögels

vd., 2008; Duncan, 2007; Meppelink vd., 2016) ve uyum (Singh vd., 2010b) problemleri üzerindeki olumlu etkileri deneysel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Örneğın, Meppelink ve diğerklerinin (2016) yürüttüğü araştırmada ortalama 8,7 yaşında çocuğı olan 70 ebeveyn 8 haftalık bilinçli farkındalıkli ebeveynlik programına katılmıştır. Program öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlere göre çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerinde azalma olduğı görölmüştür. Duygu düzenleme, içselleştirme ve dışsallaştırma problemleriyle ilişkilidir. “Agresif eylemler” ve “geri çekilme” uyumsuz duygu düzenleme stratejileri içerisinde yer alırken aynı zamanda dışsallaştırma (agresif davranışlar) ve içselleştirme (depresif belirtiler) problemleri arasında yer almaktadır. Böylelikle, ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik programların çocuklarda ve ergenlerde duygu düzenlemeyi olumlu etkilediğı söylenebilir.

Çocuklarda duygu düzenleme becerisine olumlu etkileri olan önemli faktörlerden bir diğeri demokratik (authoritative) ebeveynlik stilidir (Boediman & Desnawati, 2019; Haslam vd., 2020). Demokratik ebeveyn, çocuğı sözel iletişime teşvik eder, uygulamalarının arkasındaki mantığı çocukla paylaşır ve çocuk bu uygulamalara uymayı reddettiğinde itirazlarını dinler (Baumrind, 1966). Böylelikle, çocuk duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte kendini özgür hisseder; duygusal tepkiselliğı azalır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynler, öncelikle kendi ebeveynlik stiline ilişkin “yargılayıcı olmayan” ve “dikkatli” bir değerlendirme yaparsa çocuğunun, benimsediğı ebeveynlik stilinden memnun olup olmadığını fark edebilir. Bu fark etme durumu onu otoriter (authoritarian) etkileşimler yerine demokratik etkileşimleri benimsemeye yönlendirebilir, çünkü çocuğunun uygulamalara istekli katılımını önemser (Singh vd., 2010a). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynler, çocuklarının ve kendilerinin duygu ve davranışlarını şimdiki anda daha etkili bir şekilde fark edecektir. Bununla birlikte, olumsuz ebeveynlik yerine olumlu ebeveynlik uygulamalarını sececektir (Pan vd., 2019). Williams ve Wahler (2010), yaptıkları araştırmada annelerin bilinçli farkındalıklarının demokratik ebeveynlik stilini pozitif yönde yordadığı, demokratik ebeveynlik stiline ise çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Diğerk bir deyişle, annelerin bilinçli farkındalığı demokratik ebeveynlik stili aracılığıyla çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma problemlerini negatif yönde yordamaktadır. Bilinçli farkındalıkli ebeveynin bu

özellikleri demokratik ebeveynlik stili ile tutarlılık göstermektedir. Demokratik ebeveynlik stilinin çocukların duygu düzenlemesine katkı sağladığı düşünüldüğünde, ebeveynlikte bilinçli farkındalık düzeyinin çocukların duygu düzenleme düzeylerini artırdığı kabul edilebilir.

5.2.5. Evlilikte Bilinçli Farkındalığın Çocukların Duygu Düzenlemesini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda evlilikte bilinçli farkındalığın çocukların duygu düzenleme becerisini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Alanyazında evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi ve çocuğun duygu düzenleme becerisinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte, Karaağaç (2021), 3 ile 7 yaş arasında çocuğu olan 279 ebeveynle yaptığı araştırmada evlilikte bilinçli farkındalığın, duygu düzenlemeyi de içeren çocuklarda sosyal beceriyi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ansary ve Karim (2011), 12 ile 15 yaş arasındaki çocuklar ve ebeveynleriyle yürüttüğü araştırmada evlilik uyumu ve çocukların uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Diğer bir araştırmada evlilikte bilinçli farkındalığın katkı sağladığı olumlu bir evlilik ilişkisinin, okul öncesi dönemdeki çocukların kardeşleriyle ve anneleriyle etkileşimlerinde kıskançlığı düzenleme becerisiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Volling vd., 2002). Evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik ilişkisini geliştirmesi sayesinde çocuklarda duygu düzenleme becerisini artırdığı yorumu yapılabilir. Alanyazında bulunan araştırma sonuçları bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Evlilik ilişkisi ailenin duygusal iklimi kapsamında yer alır ve çocukların deneyimledikleri duygusal iklim genel duygusal gelişim ve duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ailenin duygusal iklimi olumsuz olduğunda, çocuklar da ebeveynlerinden gördükleri olumsuz duygusal tepkiler nedeniyle duygusal olarak tepkisel hale gelirler (Morris vd., 2007). Evlilikte bilinçli farkındalık, bireyin eşini dikkatli bir şekilde dinlemesi, eşinin duygularını ve düşüncelerini yargılamadan kabul etmesi ve eşinin davranışlarına kendini düzenleyerek cevap verebilmesi (Erus, 2019) gibi süreçleri içerdiğinden evlilikte bilinçli farkındalığı yüksek olan ebeveynlerin ailede olumlu bir duygusal iklim oluşturacağı; bu olumlu duygusal iklimin çocuğun duygusal olarak tepkisel olma riskini azaltacağı düşünülebilir.

Çocukların duygu düzenleme becerisini etkileyen diğer önemli faktör ebeveynler arasındaki çatışmadır (Crockenberg vd., 2007; Frankel vd., 2015; Porter vd., 2003; Siffert & Schwarz, 2011). Örneğin, 9 ile 12 yaş arasındaki 246 öğrenci ve anneleriyle yapılan bir araştırmada, ebeveynlerin olumsuz çatışma çözümünün çocukların uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini artırdığı bulunmuştur (Siffert & Schwarz, 2011). Ebeveynler arasındaki çatışma, çocukların çatışmayı ve ilgili duyguları yönetmek için uyumlu ve uyumsuz yolları öğrenebilecekleri bir aile bağlamıdır (Cummings & Davies, 1994; Akt., Morris vd., 2007). Ebeveynlerin çatışmaları çözmede kullandıkları olumlu veya olumsuz yollar, çocukların kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini etkilemektedir. Dolayısıyla ebeveynler arasındaki çatışma çözme yolları, çocukların duygularını düzenlemede sağlıklı ve uyumlu stratejiler kullanmayı öğrenmeleri bağlamında önemli görülmektedir. Çiftlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe evlilik çatışması yaşama olasılıkları azalmaktadır. Ayrıca başkalarının aynı bilgiyi nasıl farklı yorumlayabileceği bilinçli farkındalıklı bir şekilde düşünüldüğünde, sorunlara çözüm bulma (Burpee & Langer, 2005) ve çözüm bulma sürecinde uyumlu stratejiler kullanma olasılığı artmaktadır. Kullanılan bu uyumlu stratejiler ise çocuğun duygu düzenleme stratejilerini olumlu yönde etkilemektedir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin çocukların duygu düzenleme becerilerini olumlu etkilediği düşünülebilir.

5.2.6. Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Seri Aracılık Rolüne Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık aracı değişkenler olarak analize dâhil edildiğinde bilinçli farkındalık ile çocuklarının duygu düzenlemesi arasındaki ilişki anlamsızlaşmamış ancak ilişkinin etki düzeyi düşmüştür. Bu durum kısmi aracılığın göstergesidir. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki azalma ne kadar büyük olursa, aracılık derecesi de o kadar büyük olacaktır (Baron & Kenny, 1986). Araştırmanın sonucunda da ebeveynin bilinçli farkındalığının çocuğunun duygu düzenlemesine doğrudan etkisi orta düzeydeyken, aracı değişkenler analize dâhil edildiğinde doğrudan etkinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bundan dolayı doğrudan etkide önemli derecede bir azalma olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalık ve çocukların duygu düzenleme becerisini artırmadaki katkısı, evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırmadaki katkısı, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın duygu düzenlemeyi artırmadaki katkısı alanyazındaki bilgiler ve araştırmalar ışığında yukarıda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bundan dolayı bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı artırdığı, evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırdığı ve bu artışın da çocuğun duygu düzenlemesini artırdığı söylenebilir.

Araştırmada, bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı artırdığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, şimdiki zamandaki deneyime amaçlı olarak ve yargılamadan dikkat edilmesiyle oluşan farkındalık şeklinde tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2003). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi bilinçli farkındalık içsel süreçlere vurgu yapmaktadır. Evlilikte bilinçli farkındalık kavramı, eşlerin birbirleriyle etkileşiminde bilinçli farkındalıklı olmasını ifade eden (Erus, 2019) bir kişilerarası bilinçli farkındalık türüdür. Bilinçli farkındalık dikkat, farkındalık (Balck, 2011; Brown & Ryan, 2003) ve yargılayıcı olmama (Kabat-Zinn, 2013; Sauer vd., 2011) gibi süreçleri içermektedir. Bununla birlikte, duygu düzenleme becerisi (Teper vd., 2013), duygusal netlik, bilişsel esneklik ve duygusal denge (Hayes & Feldman, 2004) süreçlerini olumlu etkilemektedir. Bu süreçlere paralel olarak evlilikte bilinçli farkındalığın eşini dikkatli bir biçimde dinleme, kendinin ve eşinin duygularının farkında olma, eşinin duygularını ve düşüncelerini yargılamadan kabul etme ve eşinin davranışlarına kendini düzenleyerek cevap verme süreçlerini içerdiği belirtilmiştir (Erus, 2019). Görüldüğü üzere evlilikte bilinçli farkındalık, içsel bilinçli farkındalık özelliklerinin eş ilişkisine aktarılması süreçlerinden oluşmaktadır. Böylelikle alanyazın bilgilerinden yola çıkarak, içsel bilinçli farkındalığın evlilikte bilinçli farkındalığı artırdığını söyleyebiliriz. Bilinçli farkındalık ve evlilikte bilinçli farkındalık ilişkisine yönelik tartışma ve yorum 5.2.2’de detaylı sunulmuştur.

Bu araştırmada, evlilikte bilinçli farkındalık modele aracı değişken olarak dahil olduğunda bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordamadığı bulunmuştur. Araştırmadaki korelasyonel ilişkiler incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (bkz. Tablo 10). Bu

ilişkiler yol analizine aktarıldığında korelasyonel olarak düşük ilişki içinde olan bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında yol katsayısı anlamlı bulunmamış, korelasyonel olarak orta düzeyde ilişki içinde olan evlilikte bilinçli farkındalık ile ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasında yol katsayısı anlamlı bulunmuştur (bkz. Şekil 8). Bir başka deyişle bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık evlilikte bilinçli farkındalığı yordamakta ve bu ilişki birlikte ebeveynlikte bilinçli farkındalığı anlamlı şekilde açıklamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalıkla düşük veya orta düzeyde pozitif yönde ilişkisinin olduğu görülmektedir (Gouveia vd., 2016; Han vd., 2021; Parent vd., 2016a; Parent vd., 2021; Wang vd., 2021; Zhang vd., 2019). Kil ve Grusec'in (2020) ergenler ve anneleriyle yaptıkları araştırmada annelerin bilinçli farkındalığı ile ergenlerin annelerine kendilerini açma düzeyleri ve anne-ergen çatışma yoğunluğu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Fall ve Shankland (2021), bilinçli farkındalık ile ebeveyn bağlanmasının alt boyutlarından iletişim arasında anne ve baba gruplarının her ikisinde de bir ilişki bulunamamıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn-çocuk etkileşimi temelinde ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalığın doğrudan çocukla ilişkide ön plana çıkan bir değişken olduğu söylenebilir.

Erus (2019), içsel bilinçli farkındalığın bireyin kendi içine dönmesi ve kendi içindeki ruhsal dengeyi sağlamasıyla ilgili olduğunu; bundan dolayı ikili ilişkiler ve etkileşim sürecine katkısının az olduğunu belirtmiştir. Buna göre, bilinçli farkındalığın tek başına ebeveynlikte bilinçli farkındalığı olumlu yönde etkilemede yetersiz kaldığı; araştırmanın sonucunda evlilikte bilinçli farkındalık bu ilişkiye aracı olarak dahil edildiğinde bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı yordamadığı görülmüştür. Bireyin aile sisteminde ilk ilişki kurduğu kişi eşidir. Aile sistemine dahil olan ebeveynlik alt sistemi sonradan oluşmaktadır. Dolayısıyla bireyin eşi ile kurduğu ilişki kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyinde öncelikli hale gelmektedir. Eşlerin birbiriyle etkileşimleri sonucu evlilikte bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması evlilik uyumunun artması (Erus, 2019) ve sağlıklı aile özelliklerinin oluşmasıyla beraber ebeveynlik alt sistemi kapsamında çocukla kurulan ilişkiyi olumlu etkiler. Evlilikte bilinçli farkındalığın bireye olumlu etkileri ebeveynlikte de bilinçli farkındalıklı bir ilişki kurulmasına katkı sağlar. Evlilik ilişkisindeki bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalık için öncelikli hale gelmesi nedeniyle

içsel bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı tek başına etkilemede yetersiz kaldığı söylenebilir.

Araştırmamızın bulgularından diğeri, yukarıda da değinildiği üzere evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırdığı yönündedir. Aile sistemleri teorisinden (Cox & Paley, 1997) yola çıkarak, eş alt sistemini temsil eden evlilikte bilinçli farkındalığın (Erus, 2019) ebeveyn alt sistemini temsil eden ebeveynlikte bilinçli farkındalığı (Duncan vd., 2009) etkilediği bulgusu desteklenebilir. Bilinçli farkındalık uygulamaları evlilikte işlevselliği artırarak ebeveynliği etkileyebilmektedir (Bögels vd., 2010). Evlilikte bilinçli farkındalık sahibi olmanın başta evlilik doyumu olmak üzere (Burpee & Langer, 2005; Deniz vd., 2020; Jones vd., 2011) evlilik ilişkisiyle ilgili diğer birçok konuda (Erus, 2019; Gambrel & Keeling, 2010; Gambrel & Piercy, 2015; Isfahani vd., 2018; Molajafar vd., 2015) işlevselliği artırdığı araştırmalarla kanıtlanmıştır. Evlilikte bilinçli farkındalık, duygusal olarak stresli etkileşimlere otomatik ve tepkisel yanıt verme ve partnerden duygusal veya fiziksel olarak geri çekilme davranışlarını azaltmaktadır (Bögels vd., 2010). Bu durumlar ise eşler arasında yaşanan çatışmayı önemli ölçüde engelleyebilmektedir. Sağlıklı evlilik ilişkileri olmayan ve özellikle eşleri ile çatışma yaşayan ebeveynler genellikle duygusal erişilebilirlikten yoksundur ve çocuklarının ihtiyaçlarına daha az yanıt verirler (Hosokawa & Katsura, 2017). Bu açıdan evlilikte bilinçli farkındalığın yüksek olmasının ebeveynlikte bilinçli farkındalık ve çocukların duygularını düzenleme becerisi için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Gelişimsel geçişler sırasında çocukların değişen ihtiyaçlarını fark etme, bu ihtiyaçlara karşı daha net bir anlayış kazanma ve bunlara yanıt vermelerine yardımcı olma (Lippold vd., 2022) gibi süreçler ebeveynlikte bilinçli farkındalığın yapı taşlarını oluşturmaktadır. Böylelikle evlilikte bilinçli farkındalığın evlilik işlevselliğini artırma yoluyla olumlu ebeveynlik uygulamalarını artıracığı, bu durumun ise ebeveynlikte bilinçli farkındalığı olumlu etkileyeceği düşünülebilir.

Bu araştırmada ebeveynin bilinçli farkındalığının evlilikte bilinçli farkındalığı ve evlilikte bilinçli farkındalığın ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırması sonucunda çocuğun duygu düzenleme düzeyinin arttığı görülmektedir. Araştırmalar ebeveynlikte bilinçli farkındalığın çocuğun duygu düzenleme becerisine katkısı olduğunu bulmuştur (Mafaza & Mayang Sarry, 2022; Moran vd., 2022; Moreira & Canavarro, 2020; Zhang vd., 2019). Duncan ve diğerleri (2009), ebeveynlikte bilinçli

farkındalığın ebeveynlik ilişkisinde duyguların düzenlenmesi sürecini içerdığını belirtmiştir. Duyguların düzenlenmesi belirli duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını da beraberinde getirmektedir. Thompson (1994), belirli duygu düzenleme stratejilerine maruz kalmanın, çocukların bu duygu düzenleme stratejilerini taklit etmesini ve benzer stratejileri kullanmalarını sağlayabileceğini belirtmiştir. Buradan yola çıkarak, bilinçli farkındalıklı ebeveynlerin duygularını uyumlu stratejiler kullanarak düzenleyebilecekleri ve buna bağlı olarak çocukların da duygularını düzenlemede bu uyumlu stratejileri kullanabilecekleri söylenebilir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duygular yaşama eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Garland vd., 2015). Bilinçli farkındalığı yüksek olan ebeveyn, olumlu duyguları ebeveyn-çocuk ilişkisine yansıtacaktır. Ebeveyn-çocuk etkileşimlerine yansıtılan olumlu duygular sonucunda ise bilinçli farkındalıklı ebeveynlere sahip çocuklar daha az duygusal değişkenlik sergileyecek ve daha az duygusal olumsuzluk gösterecektir (Zhang vd., 2019).

Bu araştırma kapsamında ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları araştırmanın bağımsız değişkeni ve çocuklarının duygu düzenlemeleri araştırmanın bağımlı değişkenidir. Bu bağlamda ebeveynin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucu ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

Özetle araştırmanın sonucunda ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bilgiler, araştırmalar ve bu araştırmanın sonucu doğrultusunda ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasında evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın önemli değişkenler olduğu söylenebilir. Bu araştırma, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmanın ilk aşamasında ebeveynlerden alınan bilgilere göre 6 ile 10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenlemelerinin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynlerin çalışma durumu, ebeveynlerin yaşı ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
4. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi ebeveynin yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
5. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi ebeveynin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
6. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi ebeveynin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
7. 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeyi yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
8. Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırmanın ilk aşamasında 6 ile 10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenlemelerinin cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, ebeveynlerin yaşı ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği; yaşa ve ebeveynlerin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasında ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Uygulayıcılara Öneriler

- Bu araştırmanın bulgusuna göre 6-7 yaş grubundaki çocukların duygu düzenlemeleri 9-10 yaş grubundaki çocukların duygu düzenlemelerinden daha yüksektir. Bu kapsamda özellikle ergenliğe geçiş döneminde eğitim kurumlarında duygu düzenleme becerilerini geliştirecek ve çocukların duygularını sağlıklı şekilde ifade etmesini sağlayacak müdahale programları geliştirilebilir. İlkokul dönemindeki çocuklarla bir arada çalışan psikolojik danışmanlar ve psikologlar, çocukların uyumlu duygu düzenleme stratejilerini öğrenebilecekleri rehberlik uygulamaları yürütebilirler. 6-7 yaş grubundaki çocukların duygu düzenleme becerileri ergenlik öncesi ve ergenlik dönemi odağında önleyici çalışmalar yürütülerek desteklenebilir.
- Bu çalışmada ebeveynlerinin eğitim düzeyi lisans ve üstünde olan çocukların duygu düzenlemesi ebeveynlerinin eğitim düzeyi ön lisans ve altında olan çocukların duygu düzenlemesinden daha yüksek bulunmuştur. Bu kapsamda ilkokul dönemindeki çocuklarla çalışan ruh sağlığı uzmanları çocukların duygu düzenlemelerini desteklemek amacıyla ebeveynleri bilgilendirebilir, yönlendirebilir ve çocuklarda duygu düzenlemeye yönelik ebeveynlerle grup psikoeğitim programları gerçekleştirebilir.
- Bu çalışmada ebeveynin bilinçli farkındalığı evlilikte bilinçli farkındalığı artırmakta; evlilikte bilinçli farkındalık ebeveynlikte bilinçli farkındalığı artırmakta ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık ise 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme becerilerini artırmaktadır. Bu bulguya göre aileler ve çocuklarla çalışan uzman psikolojik danışman, psikolog ve terapistlere terapi süreçlerinde içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık

müdahalelerini kullanmaları önerilebilir. Böylece ebeveynlerin üç önemli alanda (içsel, eş ve ebeveynlik) bilinçli farkındalıklarının artırılması yoluyla çocukların duygu düzenleme becerileri de artırılabilir.

- Bu araştırmada 6-10 yaş arasında duygu düzenlemeyi açıklayan değişkenler ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık 6-10 yaş arasındaki çocukların duygu düzenleme düzeylerini açıklamaktadır. Bu bilgiye göre içsel bilinçli farkındalığı, evlilikte bilinçli farkındalığı ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları, bilinçli farkındalık temelli eş ve ebeveynlik becerilerini geliştirme programları geliştirilebilir ve 6-10 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlere uygulanabilir. Böylece çocuklarının duygu düzenleme becerileri artırılabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar için Öneriler

- Bu araştırma, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın seri aracılık etkilerini ortaya koyan ilk araştırma niteliğindedir. Bu araştırma kapsamına dâhil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada incelenebilir. Ebeveynler üzerinde araştırmalar planlanabilir ve sonuçlar değerlendirilebilir. Çocuklarda duygu düzenlemenin boyutları (duygu ayarlama ve değişkenlik/olumsuzluk gibi) bu ilişkilerde ayrı ayrı değerlendirilebilir.
- Araştırmanın grubu, 6-10 yaş arasında çocuğu olan ve evli ebeveynlerden oluşmaktadır. Gelecekteki araştırmalar aynı değişkenler ile okul öncesi, ortaokul, lise gibi farklı yaş gruplarında çocuğu olan ebeveynlerle planlanabilir.
- Bu araştırmada, ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Kısmi aracılık etkisinin bulunması, ebeveynin bilinçli farkındalığı ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin de etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Yeni yapılacak araştırmalarda ebeveynin bilinçli farkındalığı ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide

ebeveynlik stilleri, ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynin kişilik özellikleri, çocuğun mizacı gibi değişkenlerin aracılık etkisi incelenebilir.

- Bu araştırma kapsamında olmayan ve çocuğun duygu düzenleme becerilerini etkileme potansiyeli olan diğer demografik değişkenler (ebeveynlerin çocuğun annesi/babası ile veya başka biriyle evli olma durumu, psikiyatrik tanılarının olup olmaması, çocuk, ebeveyn veya evlilik odağında psikolojik yardım alma durumu) araştırılabilir.
- Çocukların duygu düzenleme becerilerinde bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın etkilerinin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir.
- Bu araştırmada çocuklarla ilgili bilgilere ebeveynlerinin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlarla ulaşılmıştır. Gelecek araştırmalarda, ebeveynlerden toplanan verilere ek olarak çocuklardan doğrudan toplanan verilerle birlikte araştırmalar planlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, I. H., Veziroğlu-Çelik, M., Çelebi, Ş., İnceç, D., & Kuzgun, S. (2021). Parenting styles and Turkish children's emotion regulation: The mediating role of parent-teacher relationships. *Current Psychology*, 40(9), 4427-4437. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00390-y>
- Ahemaitijiang, N., Fang, H., Ren, Y., Han, Z. R., & Singh, N. N. (2021). A review of mindful parenting: Theory, measurement, correlates, and outcomes. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 15, 1-20. <https://doi.org/10.1177/1834490921103701>
- Akman, H. (2019). *11-14 yaş çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 570803) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aksakal, B., & Güloğlu, B. (2021). Oyun temelli sosyal beceri geliştirme programının sosyal beceri ve duygu düzenleme düzeyine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 1051-1082. <https://doi.org/10.19171/uefad.891374>
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altan, M.Z. (2021). Bilinçli farkındalık ve İngiliz Dili ve Öğretimi lisans öğrencilerinin MAAS'a (The Mindful Attention Awareness Scale/Bilinçli Farkındalık Dikkat Ölçeği) dayalı farkındalık ve dikkat düzeyleri. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(16), 612-649. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijhe/issu>
- Altmaier, E., & Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology*, 63(12), 1231-1238. <http://doi.org/10.1002/jclp.20395>
- American Psychological Association. (t.y.). *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/>
- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life

- satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, 8(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Anderson, R.J., Goddard, L., & Powell, J.H. (2011). Social problem-solving and depressive symptom vulnerability: The importance of real-life problem-solving performance. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 48-56. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9286-2>
- Andreotti, C., Thigpen, J.E., Dunn, M.J., Watson, K., Potts, J., Reising, M.M., Robinson, K.E., Rodriguez, E.M., Roubinov, D., Luecken, L., & Compas, B.E. (2013). Cognitive reappraisal and secondary control coping: associations with working memory, positive and negative affect, and symptoms of anxiety/depression. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(1), 20-35. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.631526>
- Ansary, T. M., & Karim, A. K. M. R. (2011). Cognitive emotion regulation in children as predicted by parents' marital adjustment and their nature of affect. *Bangladesh Psychological Studies*, 21, 1-16. <https://124.im/eZ9VS4J>
- Are, F., & Shaffer, A. (2016). Family emotion expressiveness mediates the relations between maternal emotion regulation and child emotion regulation. *Child Psychiatry Hum Dev*, 47, 708–715. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0605-4>
- Arıcı Özcan, N., Yakut, A., & İslamoğlu, M. (2019). Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 237-261. <http://doi.org/10.21798/kadem.2020558049>
- Arslan, E., & Arı, R. (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 53-60. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/403/385>
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <http://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., & Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*, 5(5), 175-188. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1477467>
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73-94. <http://doi.org/10.1037/cfp0000002>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a Mindfulness-based Stress Reduction Program.

- Baer, R.A., Fischer, S., & Huss, D.B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 23, 281-300. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0015-9>
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. R. A. Baer (Ed.). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (s. 3–27). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>
- Baran, G., & Yurteri Tiryaki, A. (2020). Aile yaşam döngüsü. G. Baran (Ed.), *Aile yaşam dinamiği içinde* (s. 3-32). Pelikan Yayınevi.
- Bariola, E., Hughes, E.K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 443-448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barrett, L. F., Gendron, M., & Huang, Y.M. (2009). Do discrete emotions exist. *Philosophical Psychology*, 22(4), 427-437. <https://doi.org/10.1080/09515080903153634>
- Bartels-Velthuis, A. A., van den Brink, E., Koster, F., & Hoenders, H. R. (2020). The Interpersonal Mindfulness Program for health care professionals: A feasibility study. *Mindfulness*, 11, 2629-2638. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01477-5>
- Bar-Yam Hassan, A., & Bar-Yam, M. (1987). Interpersonal development across the life span: Communion and its interaction with agency in psychosocial development. *Contributions to Human Development*, 18, 102-128. <https://doi.org/10.1159/000414254>
- Batra, S. (2013). The psychosocial development of children: Implications for education and society — Erik Erikson in context. *Contemporary Education Dialogue*, 10(2), 249–278. <https://doi.org/10.1177/0973184913485014>
- Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* (Yayın No. 5563) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Batum, P., & Yagmurlu, B. (2007). What counts in externalizing behaviors? The contributions of emotion and behavior regulation. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 25(4), 272-294. <https://doi.org/10.1007/BF02915236>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Bayındır, D., Balaban Dağal, A., & Önder, A. (2018). Türkiye'deki 60-72 aylık çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin ego sağlamlık düzeylerine göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(29), 377-400. <http://dspace2.adiyaman.edu.tr:8080/xmlui/handle/20.500.12414/1556>
- Bergen-Cico, D., Razza, R., & Timmins, A. (2015). Fostering self-regulation through curriculum infusion of mindful yoga: A pilot study of efficacy and feasibility. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3448-3461. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0146-2>
- Bıçaksız, P. (2020). Duygu ve duygu düzenleme kavramlarını tanımlama. P. Bıçaksız (Ed.), *Trafikte duygu ve duygu düzenleme* içinde (s. 3-28). Gazi Kitabevi.
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., Awan, E. A., & Tariq, B. (2013). Contribution of parenting style in life domain of children. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 12(2), 91-95. <http://doi.org/10.9790/0837-1229195>
- 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. <http://doi.org/10.5455/apd.65836>
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Black, D.S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*. <http://www.mindfulexperience.org>
- Blair, K. A., Denham, S. A., Kochanoff, A., & Whipple, B. (2004). Playing it cool: Temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *Journal of School Psychology*, 42(6), 419-443. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2004.10.002>
- Boediman, L. M., & Desnawati, S. (2019). The relationship between parenting style and children's emotional development among Indonesian population. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(01), 17-24. <https://doi.org/10.35814/mindset.v10i01.735>
- Bohnert, A.M., Crnic, K.A., & Lim, K.G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. *J Abnorm Child Psychol*, 31, 79-91. <https://doi.org/10.1023/A:1021725400321>
- Bozkurt-Yükçü, Ş., & Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-466. <http://doi.org/10.21764/maeuefd.336085>

- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 193-209. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004190>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120. <http://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Braet, C., Theuwis, L., Van Durme, K., Vandewalle, J., Vandevivere, E., Wante, L., Moens, E., Verbeken, S., & Goossens, L. (2014). Emotion regulation in children with emotional problems. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 493-504. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9616-x>
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <http://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24(3), 561-578. <https://doi.org/10.1111/sode.12107>
- Bretherton, I. (1999). Updating the 'internal working model' construct: Some reflections. *Attachment & Human Development*, 1(3), 343-357. <https://doi.org/10.1080/14616739900134191>
- Bridges, L.J., Denham, S.A., & Ganiban, J.M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>
- Brody, L.R., & Hall, J.A. (2008). Gender and emotion in context. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones & L. Feldman Barrett (Ed.), In *Handbook of emotions* (s. 395-408). The Guilford Press.
- Brown, D.B., Bravo, A.J., Roos, C.R., & Pearson, M.R. (2015). Five facets of mindfulness and psychological health: Evaluating a psychological model of the mechanisms of mindfulness. *Mindfulness*, 6, 1021-1032. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0349-4>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph078>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668-681. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000453>
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51. <http://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30-48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Cabrera, N. J., Karberg, E., Malin, J. L., & Aldoney, D. (2017). The magic of play: Low-income mothers' and fathers' playfulness and children's emotion regulation and vocabulary skills. *Infant Mental Health Journal*, 38(6), 757-771. <http://doi.org/10.1002/imhj.21682>
- Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 53-72. <https://doi.org/10.2307/1166138>
- Campbell, B.C. (2011). An introduction to the special issue on middle childhood. *Hum Nat*, 22, 247-248. <https://doi.org/10.1007/s12110-011-9118-4>
- 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(4), 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Campbell, L., White, J., & Stewart, A. (1991). The relationship of psychological birth order to actual birth order. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 47(3), 380-391. <https://psycnet.apa.org/record/1992-12455-001>
- Can, A. (2022). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.
- Carmody, J., & Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carr, A. (2011). Social and emotional development in middle childhood. D. Skuse, H. Bruce, L. Dowdney & D. Mrazek (Ed.). *Child psychology and psychiatry frameworks for practice* (2. bs.). (s. 56-61). Wiley Blackwell. <http://doi.org/10.1002/9781119993971>
- Carreras, J., Carter, A. S., Heberle, A., Forbes, D., & Gray, S. A. (2019). Emotion regulation and parent distress: Getting at the heart of sensitive parenting among parents of preschool children experiencing high sociodemographic risk. *Journal of child and family studies*, 28, 2953-2962. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01471-z>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-based relationship enhancement (MBRE) in couples. R.A. Baer (Ed.).

- Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (s. 309-331). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50015-0>
- Carthy, T., Noresh, N., Apter, A., Edge, M.D., & Gross, J.J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 384-393. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.013>
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Cheasman, C., Simpson, S., & Everard, R. (2015). Acceptance and speech work: The challenge. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 193, 72-81. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.246>
- Cheung, R. Y., Cheng, W. Y., Li, J. B., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2021). Parents' depressive symptoms and child adjustment: The mediating role of mindful parenting and children's self-regulation. *Mindfulness*, 12, 2729-2742. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01735-0>
- Coatsworth, J.D., Duncan, L.G., Greenberg, M.T., & Nix, R.L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203-217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal Mindfulness Training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111(12), 2760-2774. <https://doi.org/10.1177/016146810911101202>
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203-207. <https://doi.org/10.1177/0165025414522170>
- Cole, P.M., Bruschi, C.J., & Tamang, B.L. (2002). Cultural differences in children's emotional reactions to difficult situations. *Child Development*, 73(3), 983-996. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00451>
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & O'Donnell Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Colombetti, G. (2009). From affect programs to dynamical discrete emotions. *Philosophical Psychology*, 22(4), 407-425. <https://doi.org/10.1080/09515080903153600>
- Conversano, C., Di Giuseppe, M., Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Orrù, G. (2020). Mindfulness, age and gender as protective factors against

- psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01900>
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2016). Mindfulness and parenting: A correlational study of nonmeditating mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1672-1683. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0319-z>
- Cox, M. J., Owen, M. T., Lewis, J. M., & Henderson, V. K. (1989). Marriage, adult adjustment, and early parenting. *Child Development*, 60(5), 1015-1024. <https://doi.org/10.2307/1130775>
- Cox, M. J., & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 243-267. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
- Crockenberg, S. C., Leerkes, E. M., & Lekka, S. K. (2007). Pathways from marital aggression to infant emotion regulation: The development of withdrawal in infancy. *Infant Behavior & Development*, 30(1), 97-113. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2006.11.009>
- Cusens, B., Duggan, G. B., Thorne, K., & Burch, V. (2010). Evaluation of the Breathworks Mindfulness-based Pain Management Programme: Effects on well-being and multiple measures of mindfulness. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 17(1), 63-78. <http://doi.org/10.1002/cpp.653>
- Çakır, S. & Gültekin Akduman, G. (2023). Annelerin bilinçli farkındalıkları ile okul öncesi dönem çocuklarının kaygı düzeyleri ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 73-93. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gebd/issue/76237/1192457>
- Dan-Glauser, E.S., & Gross, J.J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. *Emotion*, 13(5), 832-842. <https://doi.org/10.1037/a0032672>
- Daniel, S.K., Abdel-Baki, R., & Hall, G.B. (2020). The protective effect of emotion regulation on child and adolescent wellbeing. *J Child Fam Stud*, 29, 2010-2027. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>
- Daoud, J.I. (2017). Multicollinearity and regression analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, 949(1), 012009. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/949/1/012009>
- Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., & Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: Children's awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10(4), 498-510. <https://doi.org/10.1037/a0018428>
- Davis, T. L. (1995). Gender differences in masking negative emotions: Ability or motivation? *Developmental Psychology*, 31(4), 660-667. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.4.660>
- De Castella, K., Platow, M.J., Tamir, M., & Gross, J.J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotionregulation and psychological health. *Cognition and Emotion*, 32(4), 773-795. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353485>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43. <https://www.jstor.org/stable/43852807>
- DeCicco, J. M., O'Toole, L. J., & Dennis, T. A. (2014). The late positive potential as a neural signature for cognitive reappraisal in children. *Dev. Neuropsychol.*, 39, 497–515. <https://doi.org/10.1080/87565641.2014.959171>
- DelGiudice, M. (2018). Middle childhood: An evolutionary-developmental synthesis. N. Halfon, C.B. Forrest, R.M., Lerner & E.M. Faustman (Ed.), In *Handbook of life course health development* (s. 95-108). https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_1
- De Maesschalck, R., Jouan-Rimbaud, D., & Massart, D. L. (2000). The mahalanobis distance. *Chemometrics and Intelligent Laboratory Systems*, 50(1), 1-18. [https://doi.org/10.1016/S0169-7439\(99\)00047-7](https://doi.org/10.1016/S0169-7439(99)00047-7)
- Demerson, R. (2013). Beginner's mind: Applying the Zen practice of *soshin* to best practices in dance education. *Journal of Dance Education*, 13(3), 99-102. <https://doi.org/10.1080/15290824.2013.798413>
- Demirkan, E., & Yeşilyaprak, Y. (2023). Annelerin duygu düzenleme becerileri ve zihin yönelimlilikleri ile çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasındaki bağlantıların incelenmesi. *Erciyes Akademi*, 37(1), 242-260. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1225491>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Batum, D. (2020). Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(2), 69-83. <https://doi.org/10.15345/iojes.2020.02.005>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42743/515880>
- De Raeymaecker, K., & Dhar, M. (2022). The influence of parents on emotion regulation in middle childhood: A systematic review. *Children*, 9(8), 1200-1230. <https://doi.org/10.3390/children9081200>
- Dereli, E. (2016). Prediction of Emotional Understanding and Emotion Regulation Skills of 4-5 Age Group Children with Parent-Child Relations. *Journal of Education and Practice*, 7(21), 42-54. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1109436>
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and anxiety*, 30(7), 654-661. <http://doi.org/10.1002/da.22124>
- Di Maggio, R., Zappulla, C., & Pace, U. (2016). The relationship between emotion knowledge, emotion regulation and adjustment in preschoolers: A mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 25(8), 2626-2635. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0409-6>
- Dumas, J.E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child*

- Duncan, L.G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the interpersonal mindfulness in parenting scale* (Publication No. 3380731) [Doctoral dissertation, The Pennsylvania State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270. <http://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 9(2), 30-44. <https://doi.org/10.2307/1602703>
- Edobor, O., & Joseph, O. (2020). Personality traits and birth order as correlate of emotional intelligence among secondary school students in Delta State. *KIU Journal Of Social Sciences*, 6(1), 137-144. <https://www.ijhumas.com/ojs/index.php/kiujoss/article/view/741>
- Ehrmann, E. (2005). Sadomasochism according to Freud's psychosexual stages of Development Theory. *Culture, Society, and Praxis*, 4(1), 95-103. <https://digitalcommons.csmb.edu/csp/vol4/iss1/8>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T.L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72(4), 1112-1134. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00337>
- Eisenberg, N., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2005). Associations of emotion-related regulation with language skills, emotion knowledge, and academic outcomes. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 109, 109-118. <https://eric.ed.gov/?id=EJ760760>
- Ellis, B. H., Alisic, E., Reiss, A., Dishion, T., & Fisher, P. A. (2014). Emotion regulation among preschoolers on a continuum of risk: The role of maternal emotion coaching. *Journal of Child and Family Studies*, 23(6), 965-974. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9752-z>
- Ellsworth, P.C., & Scherer, K.R. (2003). Appraisal processes in emotion. R.J. Davidson, K.R. Scherer & H.H. Goldsmith (Ed.), In *Handbook of effective sciences* (s. 572-594). Oxford University Press. https://repository.law.umich.edu/book_chapters/228
- Ellsworth, P. C. (1994). Sense, culture and sensibility. S. Kitayama & M. R. Markus (Ed), In *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (s. 23-50). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10152-001>
- Eraslan-Çapan, B. (2020). Psikanaliz. Z. Karataş & Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları örnek uygulamalarla temel ve güncel*

kuramlar içinde (s. 25-56). Pegem Akademi.
<https://doi.org/10.14527/9786052413135>

- Erus, S.M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü* (Yayın No. 554025) [Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erus, S.M., & Deniz, M.E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113. <https://124.im/9J0f>
- Ertürk-Kara, H. G. & Gönen, M. (2015). Examination of children's self regulation skill in terms of different variables. *Journal of Theory and Practice in Education*, 11(4), 1224-1239. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eku/issue/5467/74230>
- Fall, E., & Shankland, R. (2021). The mediating role of dispositional mindfulness in the relationship between parental and romantic attachment. *Journal of Adult Development*, 28(2), 126-137. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09362-0>
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429>
- Feldman, D.H. (2004). Piaget's stages: The unfinished symphony of cognitive development. *New Ideas in Psychology*, 22(3), 175-231. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2004.11.005>
- Fırat, B. (2020). *Annelerin duygu düzenleme güçlükleri ve erişkin bağlanma stillerine göre 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* (Yayın No. 617535) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Fırat, Y. (2018). *Children's resilience, emotion regulation, social competence, and problem behaviors in an at-risk community in Turkey* (Yayın No. 506838) [Yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage Publications.
- Fineman, S. (2003). *Understanding emotion at work*. Sage Publications. <https://books.google.com/>
- Floyd, F. J., Gilliom, L. A., & Costigan, C. L. (1998). Marriage and the parenting alliance: Longitudinal prediction of change in parenting perceptions and behaviors. *Child Development*, 69(5), 1461-1479. <https://doi.org/10.2307/1132278>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Fonagy, P. (1999). Attachment, the development of the self, and its pathology in personality disorders. J. Derksen, C. Maffei & H. Groen (Ed.). *Treatment of*

- personality disorders* (s. 53-68). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6876-3_5
- Fosco, G.M., & Grych, J.H. (2012). Capturing the family context of emotion regulation: A family systems model comparison approach. *Journal of Family Issues*, 34(4), 557-578. <https://doi.org/10.1177/0192513X12445889>
- Fox, N.A., & Calkins, S.D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7-26. <https://doi.org/10.1023/A:1023622324898>
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7, 155-163. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Frankel, L. A., Umemura, T., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2015). Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler emotional regulation. *Infant Behavior and Development*, 40, 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.03.004>
- Freud, S. (1971). *Abstracts of the standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (J. Strachey, Trans. & C.L. Rothgeb, Ed.), National Institute of Mental Health. (Original work published 1926). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED062645.pdf>
- Frewen, P.A., Evans, E.M., Maraj, N., Dozois, D.J.A., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cogn Ther Res*, 32, 758-774. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9142-1>
- Fucito, L.M., Juliano, L.M., & Toll, B.A. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine Tob Res*, 12(11), 1156-1161. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntq146>
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32, 412-426. <http://doi.org/10.1007/s10591-010-9129-z>
- Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-based relationship education for couples expecting their first child—Part 1: A randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 5-24. <https://doi.org/10.1111/jmft.12066>
- Ganiban, J. M., Ulbricht, J. A., Spotts, E. L., Lichtenstein, P., Reiss, D., Hansson, K., & Neiderhiser, J. M. (2009). Understanding the role of personality in explaining associations between marital quality and parenting. *Journal of Family Psychology*, 23(5), 646-660. <https://doi.org/10.1037/a0016091>
- Gardner, S. E., Betts, L. R., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108-113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.035>
- Garner, P.W. (2010). Emotional competence and its influences on teaching and learning. *Educ Psychol Rev*, 22, 297–321. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9129-4>
- Gentzler, A.L., Wheat, A.L., Palmer, C.A., & Burwell, R.A. (2013). Children's responses to cognitive challenge and links to self-reported rumination.

- George, D., & Mallery, M. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference*. Routledge.
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., & van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1117-1128. <http://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>
- Gillespie, B., Davey, M. P., & Flemke, K. (2015). Intimate partners' perspectives on the relational effects of mindfulness-based stress reduction training: A qualitative research study. *Contemporary Family Therapy*, 37(4), 396-407. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9350-x>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Gökşen, E. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 563102) [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gözün-Kahraman, Ö., & Gökşen, E. (2021). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 13-23. <http://doi.org/10.51503/gpd.850931>
- Gross, J.J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J.J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <http://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (2. bs.). (s. 3-20). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Ed.). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (s. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J.J., Sheppes, G., & Urry, H.L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Gross, J.T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology*, 55(9), 1938-1950. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000722>
- Grych, J. H. (2002). Marital relationships and parenting. M. H. Bornstein (Ed.), In *Handbook of parenting: Social conditions and applied parenting* (s. 203-225). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Guarte, J. M., & Barrios, E. B. (2006). Estimation under purposive sampling. *Communications in Statistics-Simulation and Computation*, 35(2), 277-284. <https://doi.org/10.1080/03610910600591610>
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Gülgez, Ö. (2018). *İlkokul çocuklarında duygu düzenleme ile sosyal yeterlilik ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 542074) [Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hall, J. A. (1978). Gender effects in decoding nonverbal cues. *Psychological Bulletin*, 85(4), 845–857. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.85.4.845>
- Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., DiMarzio, K., & Singh, N. N. (2021). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness*, 12, 334-343. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01111-z>
- Han, Z. R., Qian, J., Gao, M., & Dong, J. (2015). Emotion socialization mechanisms linking Chinese fathers', mothers', and children's emotion regulation: A moderated mediation model. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3570-3579. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0158-y>
- Hanish, L., Eisenberg, N., Fabes, R., 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, 335–353. <https://doi.org/10.1017/S0954579404044542>
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1423-1436. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5>
- Harris, P. L., Donnelly, K., Guz, G. R., & Pitt-Watson, R. (1986). Children's understanding of the distinction between real and apparent emotion. *Child Development*, 895-909. <https://www.jstor.org/stable/1130366>

- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-6. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.545561433272993>
- Hasegawa, A., Kunisato, Y., Morimoto, H., Nishimura, H., & Matsuda, Y. (2018). How do rumination and social problem solving intensify depression? A longitudinal study. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 36, 28-46. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0272-4>
- Hashemi, R., Moustafa, A. A., Rahmati Kankat, L., & Valikhani, A. (2018). Mindfulness and suicide ideation in Iranian cardiovascular patients: Testing the mediating role of patience. *Psychological Reports*, 121(6), 1037-1052. <https://doi.org/10.1177/0033294117746990>
- Haslam, D., Poniman, C., Filus, A., Sumargi, A., & Boediman, L. (2020). Parenting style, child emotion regulation and behavioral problems: The moderating role of cultural values in Australia and Indonesia. *Marriage & Family Review*, 56(4), 320-342. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1712573>
- Haşimoğlu, A., & Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/arhuss/issue/40217/478924>
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. R. (2013). "Tuning into kids": Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry & Human Development*, 44, 247-264. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>
- Hayes, A.F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach*. The Guilford Press.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- 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/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S.C., & Pierson, H. (2005). Acceptance and Commitment Therapy. A. Freeman, S.H. Felgoise, A.M. Nezu, C.M. Nezu & M.A. Reinecke (Ed.), In *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (s. 1-8). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_1
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. Guilford Press. <https://www.ava-edu.net/403.shtml#page=8>
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>

- Hofmann, S.G., & Asmundson, G.J.G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
- Hosokawa, R., & Katsura, T. (2017). Marital relationship, parenting practices, and social skills development in preschool children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13034-016-0139-y>
- Houlberg, B.J., Henry, C.S., & Morris, A.S. (2012). Family interactions, exposure to violence, and emotion regulation: Perceptions of children and early adolescents at risk. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 61(2), 283-296. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00699.x>
- Howe, S.L., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2022). Person-centered maternal emotion socialization and child temperament: Relations to children's emotion regulation and anxiety and depressive symptoms. *J Child Fam Stud*, 31, 2644-2659. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02289-y>
- Hox, J.J., & Bechger, T.M. (1998). An introduction to Structural Equation Modeling. *Family Science Review*, 11, 354-373. <https://doi.org/10.124.im/9J0f>
- Hudson, A., & Jacques, S. (2014). Put on a happy face! Inhibitory control and socioemotional knowledge predict emotion regulation in 5- to 7-year-olds. *Journal of Experimental Child Psychology*, 123, 36-52. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.01.012>
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., & Cafaro, V. (2019). Associations between mindfulness and emotion regulation: The key role of describing and nonreactivity. *Mindfulness*, 10, 366-375. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0981-5>
- Inzlicht, M., Werner, K.M., Briskin, J.L., & Roberts, B.W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319-345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Isfahani, N., Bahrami, F., Etemadi, O., & Mohamadi, R. A. (2018). Effectiveness of counseling based on mindfulness and acceptance on the marital conflict of intercultural married women in Iran. *Contemporary Family Therapy*, 40, 204-209. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9454-6>
- Izard, C.E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260-280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Izard C., Stark K., Trentacosta C., & Schultz D. (2008). Beyond emotion regulation: Emotion utilization and adaptive functioning. *Child Dev Perspect.*, 2(3), 156-163. <http://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00058.x>
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1754073910380972>
- İlgar, L., & Akbaba, G. (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygu düzenlemelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri*

- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361. <http://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Jones, S. M., & Hansen, W. (2015). The impact of mindfulness on supportive communication skills: Three exploratory studies. *Mindfulness*, 6, 1115-1128. <http://doi.org/10.1007/s12671-014-0362-7>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books. <https://l24.im/1Sp>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). The foundations of mindfulness practice: Attitudes and commitment. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness* (Rev. ed.) (s. 19-38). <https://l24.im/NPElgRY>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful parenting: Perspectives on the heart of the matter. *Mindfulness*, 12(2), 266-268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kale-Karaaslan, Ü. (2019). *Okul öncesi eğitimin ve diğer değişkenlerin ilköğretim 1. sınıf öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerine etkisi* (Yayın No. 325888) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kalkan, M. (2008). The relationship of psychological birth order to irrational relationship beliefs. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(4), 455-466. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.4.455>
- Kant, G.L., & D’Zurilla, T.J. (1997). Social problem solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research*, 21(1), 73-96. <https://doi.org/10.1023/A:1021820326754>
- Kapçı, E.G., Uslu, R.İ., Akgün, E., & 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.
<https://124.im/E0e>

Karaağaç, Z. G., & Deniz, M. E. (2023). Mindfulness in marriage and mindfulness in parenting as predictors of social skills in early childhood. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 52(1), 180-206.
<https://doi.org/10.14812/cuefd.1205785>

Karaağaç, Z.G. (2021). *Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık* (Yayın No. 687059) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/befdergi/issue/30012/323202>

Karaş, Z., & Altun, F. (2022). Okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme becerileri: Çocuğun mizacı ile ebeveyninin duygusal zekâsı ve psikolojik iyi oluşunun rolü nedir. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(2), 1268-1283. <http://doi.org/10.30783/nevsosbilen.987751>

Kayhan-Aktürk, Ş., & Ünsal, E.M. (2019). Okul çağı döneminde kekemeliği olan ve olmayan çocukların duygu düzenleme becerilerinin karşılaştırılması: Ön bulgular. *Dil, Konuşma ve Yutma Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 104-120.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/dkyad/issue/48573/590541>

Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., & Morgan, T. A. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment and Human Development*, 9, 33-53. <http://doi.org/10.1080/14616730601151441>

Khoury, B., Vergara, R.C., & Spinelli, C. (2022). Interpersonal Mindfulness Questionnaire: Scale development and validation. *Mindfulness*, 13, 1007-1031. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01855-1>

Kil, H., Antonacci, R., Shukla, S., & De Luca, A. (2021). Mindfulness and parenting: A meta-analysis and an exploratory meta-mediation. *Mindfulness*, 12, 2593-2612. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01720-7>

Kil, H., & Grusec, J. E. (2020). Links among mothers' dispositional mindfulness, stress, perspective-taking, and mother-child interactions. *Mindfulness*, 11, 1710-1722. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01387-6>

Kim, H., & Page, T. (2013). Emotional bonds with parents, emotion regulation, and school-related behavior problems among elementary school truants. *J Child Fam Stud*, 22, 869-878. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9646-5>

Klausli, J. F., & Owen, M. T. (2011). Exploring actor and partner effects in associations between marriage and parenting for mothers and fathers. *Parenting: Science and Practice*, 11(4), 264-279. <https://doi.org/10.1080/15295192.2011.613723>

Kleinginna, P.R., & Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>

- Kochenderfer-Ladd, B. (2004). Peer victimization: The role of emotions in adaptive and maladaptive coping. *Social Development*, 13(3), 329-349. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.00271.x>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-256. <https://dergipark.org.tr/en/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kowaleski-Jones, L., & Duncan, G. J. (1999). The structure of achievement and behavior across middle childhood. *Child Development*, 70(4), 930-943. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00067>
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Kron, A., Pilkiw, M., Banaei, J., Goldstein, A., & Anderson, A.K. (2015). Are valence and arousal separable in emotional experience. *Emotion*, 15(1), 35-44. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038474>
- LaFreniere, P. (2013). Children's play as a context for managing physiological arousal and learning emotion regulation. *Psihologijske Teme*, 22(2), 183-204. <https://hrcak.srce.hr/108508>
- Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R.S., & Cohen-Charash, Y. (2001). Discrete emotions in organizational life. R.L. Payne & C.L. Cooper (Ed.), In *Emotions at work: Theory, research and applications for management* (s. 45-81). Jonh Wiley & Sons. <https://books.google.com/>
- Lee, M. Y. (2001). Marital violence: Impact on children's emotional experiences, emotional regulation and behaviors in a post-divorce/separation situation. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 18(2), 137-163. <https://doi.org/10.1023/A:1007650812845>
- Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The mindfulness map: A practical classification framework of mindfulness practices, associated intentions, and experiential understandings. *Frontiers in Psychology* 12, 727857. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727857>
- Liman, B. (2020). Cinsiyet ve anne-baba eğitim düzeyinin 66-77 aylık okul öncesi çocukların duyguları tanıma ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(1), 209-222. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/53617/554853>
- Lincoln, C. R., Russell, B. S., Donohue, E. B., & Racine, L. E. (2017). Mother-child interactions and preschoolers' emotion regulation outcomes: Nurturing

- autonomous emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 559-573. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0561-z>
- Lindebaum, D., & Jordan, P.J. (2012). Positive emotions, negative emotions, or utility of discrete emotions. *Journal of Organizational Behavior*, 33(7), 1027-1030. <https://doi.org/10.1002/job.1819>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98090-000>
- Lippold, M. A., McDaniel, B. T., & Jensen, T. M. (2022). Mindful parenting and parent technology use: Examining the intersections and outlining future research directions. *Social Sciences*, 11(2), 43. <https://doi.org/10.3390/socsci11020043>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Liverant, G.I., Brown, T.A., Barlow, D.H., & Roemer, L. (2008). Emotion regulation in unipolar depression: The effects of acceptance and suppression of subjective emotional experience on the intensity and duration of sadness and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1201-1209. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.001>
- Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N., & Linehan, M. M. (2007). Dialectical Behavior Therapy for borderline personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 181-205. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095229>
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science & Business Media. <https://l24.im/QJ4Aw>
- Mafaza, M., & Mayang Sarry, S. (2022). Emotional Regulation Ability in Early Childhood: Role of Coparenting and Mindful Parenting. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 35-49. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2000>
- Manser, T., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 235-246. <https://doi.org/10.1002/cpp.745>
- Martin, C. L., & Halverson, C. F. (1981). A schematic processing model of sex typing and stereotyping in children. *Child Development*, 52(4), 1119-1134. <https://doi.org/10.2307/1129498>
- Martin, R.E., & Ochsner, K.N. (2016). The neuroscience of emotion regulation development: Implications for education. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 142-148. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006>
- Martins, E. C., Osório, A., Veríssimo, M., & Martins, C. (2016). Emotion understanding in preschool children: The role of executive functions. *International Journal of Behavioral Development*, 40(1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/0165025414556096>

- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- 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>
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8, 232–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0596-7>
- McClure, E. B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological Bulletin*, 126(3), 424–453. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.3.424>
- McKeen, H., Hook, M., Podduturi, P., Beitzell, E., Jones, A., & Liss, M. (2023). Mindfulness as a mediator and moderator in the relationship between adverse childhood experiences and depression. *Current Psychology*, 42(8), 6576–6586. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02003-z>
- McLaughlin, K.A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- McMillan, J.H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education evidence-based inquiry*. Pearson Education.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- McRae, K., Gross, J.J., Weber, J., Robertson, E.R., Sokol-Hessner, P., Ray, R.D., Gabrieli, J.D.E., & Ochsner, K.N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Mehmetoğlu Yontar, B. (2019). *Okul öncesi öğretmenlerinin bireysel değerleri ile okul öncesi çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 615351) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindful parenting training in child psychiatric settings: Heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*, 7(3), 680–689. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>
- Mettler, J., Carsley, D., Joly, M., & Heath, N. L. (2019). Dispositional mindfulness and adjustment to university. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 21(1), 38–52. <http://doi.org/10.1177/1521025116688905>
- Meyer, S., Raikes, H.A., Virmani, E.A., Waters, S., & Thompson, R.A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in

- the family. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 164-173. <https://doi.org/10.1177/0165025413519014>
- Midi, H., Sarkar, S.K., & Rana, S. (2010). Collinearity diagnostics of binary logistic regression model. *Journal of Interdisciplinary Mathematics*, 13(3), 253-267. <https://doi.org/10.1080/09720502.2010.10700699>
- Mikulas, W.L. (2011). Mindfulness: Significant common confusions. *Mindfulness*, 2, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0036-z>
- Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik (2019, 10 Temmuz). *Resmî Gazete* (Sayı: 30827). <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2019/07/20190710-6.htm>
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246>
- Mishra, M. (2017). Mindfulness and well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(10), 1121-1123. <https://124.im/BdlaVy>
- Molajafar, H., Mousavi, S. M., Lotfi, R., Ghasemnejad, S. M., & Falah, M. (2015). Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. *Journal of Medicine and Life*, 8(2), 111-116. <https://124.im/D8HhE5>
- Monopoli, W. J., & Kingston, S. (2012). The relationships among language ability, emotion regulation and social competence in second-grade students. *International Journal of Behavioral Development*, 36(5), 398-405. <https://doi.org/10.1177/0165025412446394>
- Moore, D.S., McCabe, G.P., & Craig, B.A. (2009). *Introduction to the practice of statistics*. W.H. Freeman and Company.
- Moran, M. J., Murray, S. A., LaPorte, E., & Lucas-Thompson, R. G. (2022). Associations Between Children's Emotion Regulation, Mindful Parenting, Parent Stress, and Parent Coping During the COVID-19 Pandemic. *The Family Journal*, 10664807221123562. <https://doi.org/10.1177/10664807221123562>
- Moreira, H., & Canavarro, M.C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Moreira, H., & Canavarro, M.C. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of youth and adolescence*, 49(1), 192-211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2016). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369-384. <https://doi.org/10.1111/papt.12082>

- Morrill, M. I., Hines, D. A., Mahmood, S., & Córdova, J. V. (2010). Pathways between marriage and parenting for wives and husbands: The role of coparenting. *Family Process*, 49(1), 59-73. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2010.01308.x>
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S., & Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Morris, A. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., Silk, J. S., & Essex, M. J. (2002). Measuring children's perceptions of psychological control: Developmental and conceptual considerations. B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (ss. 125–159). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-005>
- Moyano, N., Perez-Yus, M.C., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., Valle, S., & Montero-Marin, J. (2023). Burned or engaged teachers? The role of mindfulness, self-efficacy, teacher and students' relationships, and the mediating role of intrapersonal and interpersonal mindfulness. *Current Psychology*, 42, 11719-11732. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02433-9>
- Murphy, B.C., & Eisenberg, N. (2002). An integrative examination of peer conflict: Children's reported goals, emotions, and behaviors. *Social Development*, 11(4), 534-557. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00214>
- Murphy, B. C., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S., & Guthrie, I. K. (1999). Consistency and change in children's emotionality and regulation: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45(3), 413-444. <http://www.jstor.org/stable/23092580>
- Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., & Masui, Y. (2017). Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research*, 59(4), 301-308. <https://doi.org/10.1111/jpr.12159>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Norona, A.N., & Baker, B.L. (2014). The transactional relationship between parenting and emotion regulation in children with or without developmental

- delays. *Research in Developmental Disabilities*, 35(12), 3209-3216. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.07.048>
- Orchinik, L. J. (2015). *Emotion regulation in preschool-aged children with very low birth weight: Outcomes relative to normal birth weight children and associations of child characteristics and maternal behavior* (Publication No. 28078466). [Doctoral dissertation, Case Western Reserve University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Oxford Learner's Dictionaries. (t.y.). *Oxford advanced learner's dictionary*. Oxford University Press. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- Özdemir, R. (2019). *3-6 yaş arası çocukların duygu düzenlemesi, anksiyete düzeyleri ve tercih ettikleri oyun davranışlarının incelenmesi* (Yayın No. 601582) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, E. (2022). Türk atasözlerinde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 57(2), 1054-1076. <http://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.22.05.1817>
- Özkan, S. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerinin sosyal sorun çözme ve çocuklarının olumsuz duygularıyla başetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 589448) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Pallini, S., Vecchio, G. M., Baiocco, R., Schneider, B. H., & Laghi, F. (2019). Student-teacher relationships and attention problems in school-aged children: The mediating role of emotion regulation. *School Mental Health*, 11, 309-320. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9286-z>
- Pan, J., Liang, Y., Zhou, H., & Wang, Y. (2019). Mindful parenting assessed in Mainland China: Psychometric properties of the Chinese version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. *Mindfulness*, 10, 1629-1641. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01122-w>
- Parent, J., Dale, C. F., McKee, L. G., & Sullivan, A. D. (2021). The longitudinal influence of caregiver dispositional mindful attention on mindful parenting, parenting practices, and youth psychopathology. *Mindfulness*, 12, 357-369. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01536-x>
- Parent, J., McKee, L.G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D.J., & Forehand, R. (2016a). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness*, 7, 504-513. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0485-5>
- Parent, J., McKee, L. G., Mahon, J., & Foreh, R. (2016b). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191-202. <http://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and*

- Paul, S., Simon, D., Kniesche, R., Kathmann, N., & Endrass, T. (2013). Timing effects of antecedent- and response-focused emotion regulation strategies. *Biological Psychology*, 94(1), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.05.019>
- Penela, E. C., Walker, O. L., Degnan, K. A., Fox, N. A., & Henderson, H. A. (2015). Early behavioral inhibition and emotion regulation: Pathways toward social competence in middle childhood. *Child Development*, 86(4), 1227-1240. <https://doi.org/10.1111/cdev.12384>
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). Mindfulness and couple relationships. E. Shonin, W. Van Gordon & M. D. Griffiths (Ed.), *Mindfulness and Buddhistderived approaches in mental health and addiction* (ss. 391-411). Springer International Publishing. <http://www.springer.com/series/13393>
- Planalp, E. M., Van Hulle, C. A., & Goldsmith, H. H. (2019). Parenting in context: Marital adjustment, parent affect, and child temperament in complex families. *Journal of Family Psychology*, 33(5), 532-541. <https://doi.org/10.1037/fam0000511>
- Polat, Ö., & Özbek Ayaz, C. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının liderlik becerilerinin yordayıcısı olarak ebeveynlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 113-128. <https://doi.org/10.47770/ukmead.982016>
- Pons, F., Harris, P. L., & De Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1(2), 127-152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>
- Porter, C. L., Wouden-Miller, M., Silva, S. S., & Porter, A. E. (2003). Marital harmony and conflict: Linked to infants' emotional regulation and cardiac vagal tone. *Infancy*, 4(2), 297-307. https://doi.org/10.1207/S15327078IN0402_09
- Poulin, M. J., Ministerio, L. M., Gabriel, S., Morrison, C. D., & Naidu, E. (2021). Minding your own business? Mindfulness decreases prosocial behavior for people with independent self-construals. *Psychological Science*, 32(11), 1699-1708. <https://doi.org/10.1177/09567976211015184>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9, 1206-1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10, 1044-1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Raccanello, D., Brondino, M., & Moè, A. (2022). Malleability beliefs shape mathematics-related achievement emotions: The mediating role of emotion

- regulation in primary school children. *Learning and Individual Differences*, 97, 102177. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102177>
- Ramsden, S.R., & Hubbard, J.A. (2002). Family expressiveness and parental emotion coaching: Their role in children's emotion regulation and aggression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(6), 657-667. <https://doi.org/10.1023/A:1020819915881>
- Reisenzein, R. (1994). Pleasure-arousal theory and the intensity of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 525-539. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.525>
- Ren, Y., Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., & Zhang, G. (2021). Maternal mindfulness and school-age children's emotion regulation: Mediation by positive parenting practices and moderation by maternal perceived life stress. *Mindfulness*, 12, 306-318. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01300-w>
- Rolston, A., & Lloyd-Richardson, E. (2017). What is emotion regulation and how do we do it. *Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery*, 1-5. <http://selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>
- Romano, M., Moscovitch, D.A., Ma, R., & Huppert, J.D. (2019). Social problem solving in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 68, 102152. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102152>
- Rosenthal, D.A., Gurney, R.M., & Moore, S.M. (1981). From trust to intimacy: A new inventory for examining Erikson's stages of psychosocial development. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 525-537. <https://doi.org/10.1007/BF02087944>
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.18>
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press. <https://l24.im/fA9r>
- Saarni, C., Campos, J.J., Camras, L.A., & Witherington, D. (2006). Emotional development: Action, communication, and understanding. N. Eisenberg, W. Damon & R.M. Lerner (Ed.). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (ss. 226-299). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0305>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M.D., Moliner, A.R., & Morales-Murillo, C.P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Front. Psychol.*, 11, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>

- Sauer, S., Lynch, S., Walach, H., & Kohls, N. (2011). Dialectics of mindfulness: Implications for western medicine. *Philos Ethics Humanit Med*, 6(10), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-10>
- Satıcı, S.A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Yayın No. 432440) [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23-74. <https://psycnet.apa.org/record/2003-08119-003>
- Schlesier, J., Roden, I., & Moschner, B. (2019). Emotion regulation in primary school children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 100, 239-257. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.02.044>
- Schunk, F., Trommsdorff, G., & König-Teshnizi, D. (2022). Regulation of positive and negative emotions across cultures: Does culture moderate associations between emotion regulation and mental health? *Cognition and Emotion*, 36(2), 352-363. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1997924>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Schwartz, A. (1987). Drives, affects, behavior-and learning: Approaches to a psychobiology of emotion and to an integration of psychoanalytic and neurobiologic thought. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 35(2), 467-506. <https://doi.org/10.1177/0003065187035002>
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S.-J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*, 20(1), 80-86. <https://doi.org/10.1037/emo0000695>
- Schäfer, J.Ö., Naumann, E., Holmes, E.A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A.C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *J Youth Adolescence*, 46, 261-276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Education Journal*, 25(4), 1435-1452. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/30766/332488>
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138. <http://doi.org/10.1002/cpp.320>

- Sevilgen, M., Gülfidan, A. N., & Tolan, Ö. Ç. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (65), 361-386. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1129755>
- Sezgin, E. (2022). Baba-çocuk ilişkisinin 5-6 yaş grubu çocukların psikolojik dayanıklılıkları ve ebeveynlikte bilinçli farkındalıkları arasında ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 17(2), 273-298. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.55657>
- Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2021). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices: An intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 63-83. <https://doi.org/10.1111/aphw.12216>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 186, 111363. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363>
- Shenaar-Golan, V., Gur, A. & Yatzkar, U. (2022). Emotion regulation and subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems - the role of self-compassion. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2>
- Shewark, E.A., & Blandon, A.Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284. <https://doi.org/10.1111/sode.12095>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale [Özet]. *Developmental Psychology*, 33(6), 906-916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Shields, A., Dickstein, S., Seifer, R., Giusti, L., Magee, K.D., & Spritz, B. (2001). Emotional competence and early school adjustment: A study of preschoolers at risk. *Early Education and Development*, 12(1), 73-96. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1201_5
- Shields, A. M., Cicchetti, D., & Ryan, R. M. (1994). The development of emotional and behavioral self-regulation and social competence among maltreated school-age children. *Development and psychopathology*, 6(1), 57-75. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005885>
- Shipman, K.L., Schneider, R., Fitzgerald, M.M., Sims, C., Swisher, L., & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268-285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00384.x>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? F. Didonna (Ed.). *Clinical handbook of mindfulness* (ss. 17-35). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2

- Siffert, A., & Schwarz, B. (2011). Parental conflict resolution styles and children's adjustment: Children's appraisals and emotion regulation as mediators. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 172(1), 21-39. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.503723>
- Simons, L. G., & Conger, R. D. (2007). Linking mother-father differences in parenting to a typology of family parenting styles and adolescent outcomes. *Journal of Family Issues*, 28(2), 212-241. <https://doi.org/10.1177/0192513X06294593>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Singh, A. N., Adkins, A. D., & Wahler, R. G. (2010a). Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 167-174. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9267-9>
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S. W., & Adkins, A. D. (2010b). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 157-166. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9272-z>
- Siu, A.M.H., & Shek, D.T.L. (2010). Social problem solving as a predictor of well-being in adolescents and young adults. *Social Indicators Research*, 95, 393-406. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9527-5>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y.-H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450-1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Southward, M.W., Heiy, J.E., & Cheavens, J.S. (2019). Emotions as context: Do the naturalistic effects of emotion regulation strategies depend on the regulated emotion? *J Soc Clin Psychol*, 38(6), 451-474. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.6.451>
- Stifter, C., & Augustine, M. (2019). Emotion regulation. V. LoBue, K. Pérez-Edgar & K. Buss (Ed.). *Handbook of emotional development* (s. 405-430). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_16
- Stifter, C. A., Dollar, J. M., & Cipriano, E. A. (2011). Temperament and emotion regulation: The role of autonomic nervous system reactivity. *Developmental Psychobiology*, 53(3), 266–279. <https://doi.org/10.1002/dev.20519>
- Stratton, S. J. (2021). Population research: Convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373-374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- Supplee, L. H., Shaw, D. S., Hailstones, K., & Hartman, K. (2004). Family and child influences on early academic and emotion regulatory behaviors. *Journal of School Psychology*, 42(3), 221-242. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2004.02.001>
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uskudarsbd/issue/48123/609280>

- Şahin, G., & Arı, R. (2015). Okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntüleri açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(5), 1-12. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inesj/issue/40015/475738>
- Şahin, G., & Arı, R. (2016). Okul öncesi çocukların yürütücü işlevleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(6), 1-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inesj/issue/40018/475792>
- Şahin, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 561803) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şepitci-Sarıbaş, M., & Tezel-Şahin, F. (2021). Annelerin duygu düzenleme stratejileri ve kişiler arası duygu düzenleme becerilerinin çocuklarının duygu düzenleme becerileriyle ilişkisi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(46), 1226-1261. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3036>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev., M. Baloğlu). Nobel Yayın Dağıtım.
- Tacón, A. M., McComb, J., Caldera, Y., & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. *Family and Community Health*, 26(1), 25-33. <https://www.jstor.org/stable/44954077>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tamir, M., & Mauss, I.B. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. I. Nyklíček, A. Vingerhoets & M. Zeelenberg, (Ed.) *Emotion regulation and well-being* (s. 31-47). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_3
- Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (2020). Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20(1), 115–119. <https://doi.org/10.1037/emo0000635>
- Tamres, L.K., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does Cognitive Therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25–39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Thompson, J.L., & Nelson, A.J. (2011). Middle childhood and modern human origins. *Hum Nat*, 22, 249-280. <https://doi.org/10.1007/s12110-011-9119-3>

- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R.A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Tiego, J., Testa, R., Bellgrove, M. A., Pantelis, C., & Whittle, S. (2018). A hierarchical model of inhibitory control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1339. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01339>
- Townshend, K., Jordan, Z., Stephenson, M., & Tsey, K. (2016). The effectiveness of mindful parenting programs in promoting parents' and children's wellbeing: A systematic review. *JBIS Evidence Synthesis*, 14(3), 139-180. <http://doi.org/10.11124/JBISRIR-2016-2314>
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Ullman, J.B. (2006). Structural Equation Modeling: Reviewing the basics and moving forward. *Journal of Personality Assessment*, 87(1), 35-50. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8701_03
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., & Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research And Therapy*, 48(8), 805-809. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.04.009>
- Uygur, S.S. (2017). *Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü* (Yayın No. 470468) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uzun, G. (2021). *Evli çiftlerde kişilerarası bilinçli farkındalık temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayın No. 680926) [Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Üredi, L., & Ulum, H. (2017). Çocuklarda duygu ayarlayabilme yetisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Ö. Demirel & S. Dinçer (Ed.), *Küreselleşen dünyada eğitim içinde* (s. 463-473). Pegem Akademi.
- Van Jaarsveld, D. D., Walker, D. D., & Skarlicki, D. P. (2010). The role of job demands and emotional exhaustion in the relationship between customer and employee incivility. *Journal of Management*, 36(6), 1486-1504. <https://doi.org/10.1177/0149206310368998>
- Verhaeghen, P. (2021). Mindfulness as attention training: Meta-Analyses on the links between attention performance and mindfulness interventions, long-term meditation practice, and trait mindfulness. *Mindfulness*, 12, 564-581. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01532-1>
- Vierhaus, M., Lohaus, A., & Wild, E. (2016). The development of achievement emotions and coping/emotion regulation from primary to secondary school. *Learning and Instruction*, 42, 12-21. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2015.11.002>
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M.B., & Nielsen, G.H. (2015). The impact of Group-Based Mindfulness Training on self-reported mindfulness: A

- Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 501-522. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0283-5>
- Volling, B. L., McElwain, N. L., & Miller, A. L. (2002). Emotion regulation in context: The jealousy complex between young siblings and its relations with child and family characteristics. *Child Development*, 73(2), 581-600. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00425>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wang, H., Wang, Q., Hu, X., & Han, Z. R. (2022). Mindfulness and stress among parents of children with autism spectrum disorder in China. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(5), 2035-2045. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05011-x>
- Wang, M., & Saudino, K.J. (2013). Genetic and environmental influences on individual differences in emotion regulation and its relation to working memory in toddlerhood. *Emotion*, 13(6), 1055-1067. <https://doi.org/10.1037/a0033784>
- Waters, S. F., & Thompson, R. A. (2014). Children's perceptions of the effectiveness of strategies for regulating anger and sadness. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 174-181. <https://doi.org/10.1177/01650254135154>
- Waters, S.F., & Thompson, R.A. (2016). Children's perceptions of emotion regulation strategy effectiveness: Links with attachment security. *Attachment & Human Development*, 18(4), 354-372. <https://doi.org/10.1080/14616734.2016.1170051>
- Waters, S.F., Virmani, E.A., Thompson, R.A., Meyer, S., Raikes, H.A., & Jochem, R. (2010). Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 37-47. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9163-z>
- Webb, T.L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Weis, R., Ray, S. D., & Cohen, T. A. (2021). Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 8-18. <http://doi.org/10.1002/capr.12375>
- Weiss, H.M. (2002). Deconstructing job satisfaction separating evaluations, beliefs and affective experiences. *Human Resource Management Review*, 12(2), 173-194. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00045-1](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00045-1)
- Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A promising new approach to preventing depressive relapse. *The British Journal of Psychiatry*, 200(5), 359-360. <http://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.104745>
- Williams, K. L., & Wahler, R. G. (2010). Are mindful parents more authoritative and less authoritarian? An analysis of clinic-referred mothers. *Journal of Child*

and Family Studies, 19(2), 230-235. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9309-3>

- Wilson, S. L., Raval, V. V., Salvina, J., Raval, P. H., & Panchal, I. N. (2012). Emotional expression and control in school-age children in India and the United States. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 50-76. <http://www.jstor.org/stable/23098062>
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H., Zeelenberg, M., & Van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in Psychology*, 10, 550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550>
- Yan, J. J., Schoppe-Sullivan, S., Wu, Q., & Han, Z. R. (2021). Associations from parental mindfulness and emotion regulation to child emotion regulation through parenting: The moderating role of coparenting in Chinese families. *Mindfulness*, 12, 1513-1523. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01619-3>
- Yang, T., Chen, G., & Bi, C. (2022). Interpersonal mindfulness and forgiveness: Examining the mediating roles of anger rumination and state anger. *Aggressive Behavior*, 48(5), 466-474. <https://doi.org/10.1002/ab.22031>
- Yang, W., Deng, J., & Wang, Y. (2022). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother-child communication. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01168-9>
- Yazgan İnanç, B., Kılıç Atıcı, M., & Bilgin, M. (2020). *Gelişim psikolojisi I bebeklik, çocukluk ve ergenlik*. Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9786052414101>
- Yekta, F. F., Yaghoubi, H., Ghomian, S., & Gholami Fesharaki, M. (2022). Mediators for effect of mindfulness in promoting marital satisfaction: Modeling structural equations in an experimental study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(1), 72-83. <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i1.8051>
- Yıldırım, Y. (2016). Eğitim sosyolojisi perspektifi ile Piaget ve Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramları üzerine sosyolojik bir analiz denemesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 617-628. <https://doi.org/10.14686/buefad.v5i2.5000191537>
- Yılmaz, H. (2020). *Okul öncesi duygu düzenleme ölçeği'nin geliştirilmesi ve annelerin duygu düzenleme güçlüklerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini yordayıcılığı* (Yayın No. 643742) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, H., & Zembat, R. (2021). Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 526-551. <https://doi.org/10.24130/eccdjecs.1967202152327>
- Yu, J. J., & Gamble, W. C. (2008). Pathways of influence: Marital relationships and their association with parenting styles and sibling relationship quality. *Journal of Child and Family Studies*, 17(6), 757-778. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9188-z>

- Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E.A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 275-303. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091358>
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Emotion regulation profiles, temperament, and adjustment problems in preadolescents. *Child Development*, 82(3), 951-966. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01575.x>
- Zeman, J., & Shipman, K. (1996). Children's expression of negative affect: Reasons and methods. *Developmental Psychology*, 32(5), 842-849. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.5.842>
- Zhang, N., Liu, W., Che, H., & Fan, X. (2023). Effortful control and depression in school-age children: The chain mediating role of emotion regulation ability and cognitive reappraisal strategy. *Journal of Affective Disorders*, 327, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.129>
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness*, 10, 2481-2491. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). Review: The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>
- Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 1(3), 291-306. <https://doi.org/10.1080/14616739900134161>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu

DENEKLERİN GÖNÜLLÜLÜĞÜ VE AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Ezgi Güney Uygun tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu anket, araştırmacı tarafından ilkökul dönemindeki çocukların duygu düzenleme becerileri hakkında bilimsel çalışma yapmak amacıyla düzenlenmiştir.

Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek olup yalnızca yüksek lisans tezi çalışmasında kullanılacaktır. Soruları yanıtlarken kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Çalışmaya katılımda tamamen gönüllülük esastır. Araştırma hakkındaki sorularınızı, görüş ve önerilerinizi aşağıda yer alan e-posta adresine iletebilirsiniz. İstedığınız zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkınız bulunmaktadır.

Ankette bir dizi ifade ve sorular yer almaktadır. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Her soruyu dikkatli şekilde okuyup dürüstçe cevaplamanızı rica ederim. Katkılarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Ezgi Güney Uygun, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi
Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve Erus, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını,

☐ Kabul ediyorum.

☐ Kabul etmiyorum.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu



KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz;
a. Kadın () b. Erkek ()
2. Çocuğunuzun cinsiyeti;
a. Kız () b. Erkek ()
3. Çocuğunuzun doğum tarihini gün/ay/yıl şeklinde belirtiniz:
4. Çocuğunuzun kardeş durumunu (kardeş/ ağabey/ abla) belirtiniz.
a. Tek çocuk ()
b. 1 veya üzeri kardeşi var ()
5. Diğer çocuklarınızın yaşları:
6. Yaşınız:
7. Mezun olduğunuz en son eğitim kademesi:
a. Ön lisans veya altı ()
b. Lisans veya üstü ()
8. Çalışma durumunuz:
a. Çalışıyorum () b. Çalışmıyorum ()

Ek 3. Duygu Ayarlama Ölçeği Maddeler

DUYGU AYARLAMA ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki listede bir çocuğun duygusal durumu ile ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. İfadelerin yanındaki numaralandırma sistemini kullanarak, aşağıdaki davranışları çocuğunuzda ne sıklıkla gözlemlediğinizi lütfen işaretleyiniz.

Çocuğum;	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Hemen her zaman
1- Neşeli bir çocuktur.	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
21-Başkalarının duygularını anlar; başkaları üzgün ya da sıkıntılıyken onlarla ilgilenir.	1	2	3	4
23-Yaşıtlarının 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

Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeler

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
2. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1 2 3 4 5 6
3. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1 2 3 4 5 6

Ek 5. Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeler

EVLİLİKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda eşinizle ilişkinizdeki yaşantılarla ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her zaman
1-İlişkimizden beklentilerimi ve isteklerimi eşime açıklayabiliyorum.	1	2	3	4	5
2-Eşim kızgın davrandığında, ona karşılık vermeden önce durumunu anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7-Eşimi olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
8-Eşimin istediği bir aktiviteyi yaparken özensiz davranırım.	1	2	3	4	5
12-Eşime hissettiğim duygularımın; düşüncelerimi ve davranışlarımı nasıl etkilediğini fark ederim.	1	2	3	4	5

Ek 6. Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddeler

EBEVEYNLIKTE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Lütfen, son iki hafta içerisindeki ebeveynliğiniz ve çocuğunuzla iletişiminizi düşününüz. Her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve bu maddenin sizin için ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz; (1) nadiren (2) bazen, (3) sık sık, (4) neredeyse her zaman. Her bir maddeyi size en uygun şekilde yanıtlamaya çalışınız.

	Son iki hafta içerisinde ne sıklıkla....	1 Nadiren	2 Bazen	3 Sık sık	4 Neredeyse her zaman
1	Çocuğunuzla konuşurken onu dikkatle dinlediniz ve çocuğunuzla dikkate aldınız.	1	2	3	4
7	Çocuğunuzun sizin davranışınıza nasıl tepki verdiğini fark ettiniz.	1	2	3	4
10	Çocuğunuzla eğlendiniz ve onunla komiklik yaptınız.	1	2	3	4
18	Çocuğunuzla cezalandırmadan önce biraz durup düşündünüz.	1	2	3	4
24	Çocuğunuzla neden cezalandırdığınızı ona söylediniz.	1	2	3	4