

Ebeveynlere Yönelik Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı Pilot Çalışması: Karma Yöntem Araştırması*

Pilot Study of Emotion Management Psychoeducation Program for Parents: A Mixed Method Research

Mümine Yazar, Meliha Tuzgöl Dost

Yazar Bilgileri

Mümine Yazar 
Öğr. Gör., Gazi Üniversitesi,
Rektörlük,
mumineyazar@gazi.edu.tr

Meliha Tuzgöl Dost 
Prof. Dr., Hacettepe
Üniversitesi, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık,
mtuzgol@hacettepe.edu.tr

ÖZ

Duygu yönetimi odaklı ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde, duygular konusundaki tutumları, duyguları çocuklarına öğretme yaklaşımları ve çocuklarının duygularına verdikleri tepkileridir. Bu çalışmanın amacı, Duygu Odaklı Terapi ve duygu yönetimi odaklı ebeveynlik alanyazını temel alınarak dört oturumluk pilot çalışması oluşturulan Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın, duygu yönetimi odaklı ebeveynlik, üzerindeki etkisini incelemek ve programın katılımcıların üzerindeki etkisine yönelik ebeveynlerin görüşlerini araştırmaktır. Çalışmada, karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı ardışık desen kullanılmıştır. Nicel veriler, Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği ile nitel veriler katılımcı oturum değerlendirme formu ile toplanmıştır. Araştırma, Ankara'da okul öncesi dönemde çocuğu olan sekiz ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir. Nicel veriler, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile nitel veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. Araştırmada, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın katılımcıların duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nicel bulgular, ebeveynlerin duyguları destekleyici tepki puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğunu, duyguları destekleyici olmayan tepki puanlarında da anlamlı düzeyde azalma olduğunu göstermiştir. Nitel analiz sonucunda, ebeveynlik stresi, ebeveynlik davranışları, aile içi iletişim ve öz şefkat temalarına ulaşılmıştır. Bulgular, programın ebeveynlik stresini azalttığını, ebeveyn davranışları, aile içi iletişim ve öz şefkat konusunda ise ebeveynlerde farkındalık yarattığını göstermektedir.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler
Duygu yönetimi
Ebeveynlik
Psikoeğitim programı
Okul öncesi dönem

Keywords
Emotion management
Parenting
Psychoeducation program
Preschool period

Makale Geçmişi
Geliş: 03.09.2024
Kabul: 01.11.2024

ABSTRACT

Emotion management-focused parenting involves parents' attitudes toward emotions, their approaches to teaching emotions to their children, and their responses to their children's emotions within their parent-child relationships. The aim of this study is to examine the effect of the Emotion Management Psychoeducation Program, a four-session pilot study based on the Emotion-Focused Therapy and emotion-management-focused parenting literature, on emotion management-focused parenting and to investigate the views of parents on the effect of the program on the participants. The study was conducted with an explanatory sequential design, one of the mixed methods research designs. Quantitative data were collected using the Coping with Children's Negative Emotions Coping Scale while qualitative data were gathered through participant session evaluation forms. The research was conducted with eight parents of preschool children in Ankara. Quantitative data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test, and qualitative data were analyzed through content analysis. The study found that the Emotion Management Psychoeducation Program had a significant effect on participants' emotion management-focused parenting approach. Quantitative findings indicated a significant increase in parents' supportive response scores to emotions and a significant decrease in non-supportive response scores. Qualitative analysis revealed themes related to parenting stress, parenting behaviors, family communication, and self-compassion. The findings suggest that the program reduced parenting stress and increased parents' awareness regarding parenting behaviors, family communication, and self-compassion.

*Bu çalışma, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından yürütülen doktora tezinden üretilmiştir.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf Yazar, M. & Tuzgöl-Dost, M. (2024). Ebeveynlere Yönelik Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı pilot çalışması: Karma yöntem araştırması. *TEBD*, 22(3), 2152-2179. <https://doi.org/10.37217/tebd.1543149>

Giriş

Duygular, insanlara günlük yaşamda neyin önemli ve gerekli olduğu konusunda bilgi sunar, insanları temel ihtiyaçları konusunda motive eder ve onların davranışlarına yol gösterir. Kişilerarası ilişkilere yön veren duygular, bireylere gönderilen sinyallerdir. Duygular; düşünme, planlama, hedefe yönelme, problem çözme gibi alanları etkileyerek zihinsel potansiyelin kullanılmasını sağlar. Aynı zamanda doğaya ve topluma uyum sağlamayı kolaylaştırır (Damasio, 2022, 2023; Denham, 1998; Greenberg, 2004; Sroufe, 1996). Topluma sağlıklı biçimde uyum sağlayabilmek için ise sosyal ve duygusal becerilerin öğrenilmesi önemlidir. Bu becerilerin öğrenilme süreci ise ailede başlamaktadır. Duyguların tanınması, ifade edilmesi ve yönetilmesi için ailede uygun ortamın sağlanması gerekmektedir.

Çocukların duygularını anlayabilmek, bebeklik döneminden itibaren, doğal bir süreç içinde gelişir. Bebekler, duygusal bir potansiyel ile doğar ve bakım verenleri ile aktif şekilde iletişim kurar. Bebeklerin duygusal dünyaları, bakım verenlerin duygusal mesajlarıyla oluşmaya başlar. Duygularına karşılık bulan çocuklar, duygularının farkında olarak büyür ve çocukların duygusal kapasiteleri gelişir. Sözel olmayan dönemde, bir durum karşısında işlerin yolunda olup olmadığı, duygular ile gösterilir ve ebeveynlerin bu duyguları fark edebilmesi önem taşır (Greenberg, 2015; Saarni vd., 2006). Sözel döneme geçiş ile ebeveynlerin, çocukların duygularına dikkat etme oranı ve aile ile çocuklar arasındaki duygusal etkileşim, bebeklik dönemine göre azalmaya başlar. Çocuk büyüdükçe duygularını kendisinin ifade etmesi beklenir (Greenberg, 2015; Halberstadt ve Eaton, 2002). Bununla birlikte, çocuklar değişken duygusal durumda olduklarından okul öncesi dönemde çocukların duygusal mesajlarının anlaşılabilmesi için yetişkinlere gereksinimleri devam eder. Gerildiklerinde onları sakinleştirme, mutluluğunu ve coşkusunu paylaşabilme gibi duygusal süreçler ile anne baba ve çocuk arasındaki bağ devam eder. Bu duygusal bağ kurulurken bazı ebeveynler, çocuklarının duygularını ve duygularının arka planında ifade edilenleri anlama konusunda güçlük yaşayabilir ve bu konuda desteğe ihtiyaç duyabilir (Brooks, 2013; Greenberg, 2015; Saarni vd., 2006). Ebeveynler duygularının farkında olduklarında, çocuklarının duygularına ilişkin farkındalıkları da artar (Gottman ve DeClaire, 1998). Bu yüzden ebeveynlerin önce kendi duygusal kapasitelerini geliştirmeleri, duygularını tanımaları ve duygu yönetimi süreçlerini bilmeleri gerekir. Böylece çocuğun duygularını yönetme sürecine de rehberlik etmeleri kolaylaşır.

Ebeveynlerin çocuklarının duygularına rehberlik edebilmek için çocukların içinde bulunduğu gelişim dönemini ve çocuklarının mizaç özelliklerini bilmeleri gerekir. Okul öncesi dönem, duygusal gelişimin hızlandığı ve çocukların anne babalarının desteğine ihtiyaç duydukları bir dönemdir. Bu gelişim döneminde, duyguları tanıma ve duyguları etiketleme becerisi sayesinde çocuklar duygusal deneyimini paylaşır ve sorun yaşanan durumlarda yardım arayabilir (Saarni vd., 2006; Sroufe, 1995).

Yaşamın önemli yıllarını kapsayan bu dönemde, çocukların duygusal gelişimlerine destek olabilmek, sağlıklı bir kişilik yapısının da temelini oluşturmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada, 3-6 yaş arasında çocuğu olan ebeveynler ile çalışılmıştır.

Alanyazında, ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde duygulara yönelik tutumlarını anlatan çeşitli modeller ve ebeveynlik yaklaşımları vardır. Ebeveynlerin duygulara yönelik tutumları ve çocuklarıyla etkileşimlerinde duygu yönetimine yönelik davranışları, alanyazında “duyguyla ilişkili ebeveynlik (emotion-related parenting), duygu odaklı ebeveynlik (emotion-focused parenting), duyguyu sosyalleştiren ebeveynlik (emotion socialization parenting, parental socialization of emotion, emotion socialization)” (Eisenberg vd., 1998; Havighurst vd., 2019) gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bu çalışmada anne babaların çocuklarıyla ilişkilerinde, duyguları ele alış biçimini ifade eden bu yaklaşımlar ve çocuklarının duygularına yönelik sergiledikleri ebeveynlik uygulamaları, “duygu yönetimi odaklı ebeveynlik” olarak kullanılmıştır. Ebeveynlerin, çocuklarının duygularına verdikleri tepkiler, aile ortamında anne ve babaların gösterdikleri ebeveynlik tutumlarını ve uygulamalarını ifade eden bu yaklaşımlar çocuğun duygu düzenlemesini ve uyumunu etkileyen uygulamalardır (Morris vd., 2007).

Alanyazındaki yaklaşımlardan biri, Gottman vd. (1996) tarafından yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Ebeveynlerle gerçekleştirilen çalışmada, ebeveynlerin çocukların duygularına verdiği tepkiler ve bu konudaki yaklaşımları incelenmiştir. Çalışma sonucunda ebeveynlerin, çocuklarının duygu tepkileri sırasında kendi duygu ve düşüncelerini fark etme kapasiteleri üst-duygu felsefesi olarak adlandırılmıştır. Çalışmada, aynı zamanda ebeveynlerin duyguyla ilişkili ebeveynlik tarzları ortaya konmuştur (Gottman vd., 1996; Gottman ve DeClaire, 1998). Buna göre, bazı ebeveynler duyguları yok sayarken bazı ebeveynler duyguların kontrol edilmesi gerektiğini savunur ve çocukların duygularına dikkat etmez. Bazı ebeveynler, çocuklarının duygularına uygun biçimde rehberlik edebilir, bu, duygu koçluğu olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynlerin kendi duygularını yönetme anlayışı, çocukları ile olan ilişkilerinde duyguları destekleyen ya da desteklemeyen tepkiler vermelerinde etkilidir (Gottman ve DeClaire, 2021). Alanyazında aile ifade modeli olarak anlatılan başka bir çalışmada, duyguların ailede ifade edilme biçimleri incelenmiştir (Halberstadt vd., 1995). Eisenberg vd. (1998) tarafından duyguların ebeveynler tarafından sosyalleştirilme şekilleri, bunu etkileyen etmenler ve duyguları destekleyen ya da desteklemeyen tepkiler açıklanmıştır.

Ebeveynlerin, çocukların duygularına destekleyici olan tepkileri ve destekleyici olmayan tepkileri onlar üzerinde farklı etkilere sahiptir (Cui vd., 2021; Fabes vd., 2002). Çocukların duygularını kabul etme, duygusal ihtiyaçlarını fark edebilme ve duygularını yönetmelerine yardımcı olma ebeveynlerin duyguları destekleyici tepkileridir. Bunlar, çocuğun duygusal yeterliliğini artırır (Havighurst vd., 2019). Çocukların duygularını ifade etmelerine izin vermeme, duygularını reddetme,

küçümseme, duygularını cezalandırma ise duyguları destekleyici olmayan ebeveyn tepkileridir. Bunlar, çocukta duygu düzenleme bozukluğu riskini artırmakta ve psikopatoloji gelişmesine yol açabilmektedir (Fabes vd., 2002; Sanders vd., 2015). Duyguların yapıcı şekilde ifade edilememesi ruhsal belirtilere de neden olur. Öfke ve öfkeyle ilişkili duygularını ifade etme fırsatı olmayan çocuklar, kaygı, stres ve depresyon gibi belirtiler göstermektedir (Friedlmeier vd., 2011). Ebeveynlerin duygular konusundaki yaklaşımı, çocuklar büyüdükçe onları daha çok etkiler. Örneğin duyguların görmezden gelindiği bir ailede, çocuğun duyguların önemsiz olduğunu düşünerek hayatına devam etmesi beklenir. Yapılan bir araştırmada okul öncesi yıllardan ilkökul yıllarına kadar, ailede duyguların ifade edilmesi, çocukların duygulara yönelik tutumuyla olumlu ilişkili bulunmuştur (Halberstadt ve Eaton, 2002). Dil gelişiminin, bilişsel ve duygusal gelişimin hızlı olduğu okul öncesi dönem (Saarni vd., 2006), çocuklara duyguların tanıtılması, etiketlenmesi ve ifade edilmesi için temel oluşturmaktadır. Çocukların bağımsızlaşmaya başladığı bu dönemde (Erikson, 2013) ebeveynler çocuklarının mizaç özelliklerini tanımaya, gelişim özelliklerini bilmeye ve kendi ebeveynlik becerilerini geliştirmeye gereksinim duyabilmektedirler.

Okul öncesi dönemde çocuklar saldırgan olabilir, duygularını kontrol etmekte zorlanabilir, güçlü duygular yaşayabilir ve istekleri konusunda ısrarcı olabilir. Kuralların öğrenildiği ve yaşama uyum becerilerinin kazanılmaya başlandığı bu dönem, ebeveynler için zorlayıcı olabilmektedir. Bu davranışlar ebeveynlerin kendilerini sorgulamalarına, davranışlarını değiştirip düzenlemelerine yol açabilmektedir (Rubin ve Burgess, 2002). Greenberg'e (2015) göre, çocuklarının duygularına dikkat eden ebeveynler, duygusal zekâ, duygu farkındalığı, empati, duyguları tanıma ve duyguları yönetme konusunda gerekli becerilere sahiptir. Duyguları tanıyıp bilme kapasitesi olan ebeveynler, sıcak bir yaklaşım ile çocuklarına sınır koyabilmektedir. Bu süreçte, duyguların desteklenmesine ve yönetilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun için ebeveynler önce çocuklarıyla yaşadıkları karşısında kendi duygularını fark etmeli ve duygularını inkâr etmemelidir. Kendi duygularının farkında olarak, çocukları ile iletişimi sürdürmelidirler. Çocuklarının duygularını adlandırmalıdır, böylece, çocuklar duygularını tanıyabilir ve anlamlandırır (Gottman ve DeClaire, 2021; Greenberg, 2015). Ebeveynlerin desteğe ihtiyaç duydukları bu dönemde ebeveynler için psikoeğitim çalışmaları, destek ve müdahale programlarının geliştirilerek uygulanması, sağlıklı çocuklar yetiştirmelerine katkı sağlayacaktır.

Ebeveyn olmak günümüzde farklı güçlükler içermektedir. Yirmi birinci yüzyılda, aile yapısındaki değişim, dijitalleşme, teknolojik gelişmeler, akademik hedefler, toplumsal beklentiler ve ekonomik zorluklar aileleri yakından etkilemekte ve ebeveynliğin yapısını değiştirmektedir. Bu değişimler ebeveynlerin sorumluluklarını artırmakta ve ebeveynlerle çocuklar arasındaki etkileşimi güçleştirmektedir (Hamamcı ve Sevim, 2004; Park ve Lee, 2017; Şirin, 2019). Kültürel olarak, Türkiye'de farklı aile yapıları vardır. Geleneksel aile yapısı azalırken çekirdek aile yapısının

yaygınlaşması ile çocukların sosyalleşme süreçleri ve duygusal becerileri de etkilenmektedir. Türkiye’de sıklıkla görülen Kağıtçıbaşı’nın (2017) duygusal/psikolojik bağımlılık olarak adlandırdığı aile yapısında, kuşaklar arasında bağımlılık azalırken çocuğun psikolojik değeri artar ve ailede duygusal bağımlılık devam eder. Çocuk ile ebeveyn arasında duygusal bağımlılığın sürdürülmesi ve çocuğun topluma uyum sağlaması teşvik edilir. Duygusal olarak bağımsızlaşma adına, ebeveynlere ve çocuklara duyguları tanıma, duyguları ifade etme ve duygu yönetimi konusunda farkındalık kazandırmanın yararlı olacağı düşünülmektedir. Çeşitli alt kültürlerin olduğu modern ve geleneksel aile yapılarının bir arada görüldüğü Türkiye’de (Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005) ebeveynlerin çocukları ile olan ilişkilerinde duyguları yönetme süreçlerini geliştirmek yararlıdır.

Anne babalar için hazırlanan psikoeğitim programları, ebeveynlik davranışlarını geliştirme anlamında en etkili bulunan yollar arasındadır (Ateah, 2003; Rasmussen, 2014). Ebeveynlik programları ebeveyn stresini ve işlevsel olmayan ebeveyn davranışlarını azaltmakta, ebeveynlerin özyeterliliğini artırmaktadır (Albanese vd., 2019; Apaydın, 2022; Barlow vd., 2011; Jones ve Prinz, 2005; Lundahl vd., 2006). Duygu yönetimi konusunda geliştirilen programlarda empati ve iletişim becerilerinin (Havighurst vd., 2013), ebeveynler ile çocukların duygularını paylaşma düzeylerinin arttığı (Havighurst vd., 2010; Lauw vd., 2014) ifade edilmektedir.

Ebeveynler ile hem farklı kültürlerde (Edrissi vd., 2019; Havighurst vd., 2010; Havighurst vd., 2022) hem de Türkiye’de (Topal, 2021; Ülker-Erdem, 2019) ebeveyn duygu yönetimi ile ilgili farklı yaklaşımlara dayalı olarak çeşitli önleyici ve iyileştirici müdahale programları yapılmış ve etkisi değerlendirilmiştir. Bu programların bazıları farklı kültürlerden uyarlanan çalışmalardır. Bu çalışmada etkisi sınanan Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı geliştirilmeden önce, ebeveynlerle derinlemesine görüşmelerin yapıldığı fenomenolojik yaklaşıma dayalı bir araştırma yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde duyguları yönetme süreçleri, çocuklarının duygularına yaklaşımları ve duygu yönetiminde kullandıkları stratejiler ifade edilmiştir (Yazar ve Tuzgöl-Dost, 2024). Program, bu çalışmadan hareketle kültüre özgü biçimde hazırlanmıştır. Aynı zamanda, bu çalışmada, psikoeğitim programının geliştirilmesinde, ebeveynlere yönelik duygu yönetimi alanyazını ile Duygu Odaklı Terapi (Greenberg, 2002) alanyazınından yararlanılmıştır. Türkiye’de Duygu Odaklı Terapi yönelimli araştırma sayısı sınırlıdır. Alanyazında, Duygu Odaklı Terapi yaklaşımından yararlanan farklı yaşam dönemindeki örneklemelerin bulunduğu deneysel çalışmalar (Bayrı, 2023; Gençoğlu, 2012; Özburun, 2021) bulunmaktayken ebeveynlerle gerçekleştirilen deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, çocukların gelişimsel süreçlerinde önemli belirleyiciler olan ebeveynlerin, duygular ile ilgili yaklaşımlarını geliştirme amacına yönelik olarak hazırlanan bir psikoeğitim programının etkisini araştırdığı için önemlidir. Ebeveynlerin ve çocukların

değişen ihtiyaçlarına karşılık verebilmek adına güncel tekniklerden ve teknolojik araçlardan yararlanılmıştır.

Değişen ebeveynlik rolleri düşünüldüğünde, anne babaların kendilerini tanımaya, iyilik hallerini artırmaya, bilgi ve becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların yararlı olacağına inanılmaktadır. Ebeveynlere yönelik önleyici programların geliştirilmesine, uygulanmasına ve yaygınlaştırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın pilot uygulamasının, okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımına etkisini ve ebeveynlerin bu konudaki görüşlerini incelemektir. Bu amaca yönelik olarak bu çalışmada yer alan alt amaçlar şöyledir:

1. Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'na katılan ebeveynlerin, Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-Duyguları Destekleyici Ebeveyn Tepkileri son-test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık var mıdır?
2. Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'na katılan ebeveynlerin, Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-Duyguları Destekleyici Olmayan Ebeveyn Tepkileri son-test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık var mıdır?
3. Çalışma grubunda yer alan ebeveynlerin, programa ve kendi ebeveynlik becerilerine ilişkin görüşleri nelerdir?

Yöntem

Çalışma, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın, okul öncesi dönemde (3-6 yaş) çocuğu olan ebeveynlerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımına etkisini ve katılımcıların psikoeğitim sürecine yönelik görüşlerini incelemektedir. Bu çalışmada, doktora tezi kapsamında geliştirilen, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın pilot uygulamasının sınanması ve ebeveynlerin görüşlerinin alınması amaçlanmıştır. Araştırmadaki değişkenler dışında ortaya çıkabilecek farklı değişkenleri ya da ön görülemeyen durumları anlayabilmek için deneysel çalışmaların pilot uygulamasının yapılması yararlıdır. Pilot çalışmalar, araştırmacıların süreci deneyimlemesini sağlar, deneysel işlemin daha az sayıda katılımcı ile uygulanabileceği ifade edilir ve deneysel müdahalenin kontrol edilmesine yardımcı olur (Christensen vd., 2020).

Araştırmanın Deseni

Araştırmada, nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılarak programın etkisi konusunda daha fazla bilgi toplanması amaçlanmıştır. Bu yüzden çalışma, karma yöntemlerden açıklayıcı ardışık desende tasarlanmıştır. Açıklayıcı ardışık desende, çalışmada veri toplama ve veri analizi süreci nicel aşama ile başlar. Bu nicel veriler, istatistiksel anlamlılığı, güven aralığını ya da etki boyutlarını ifade ederek araştırmanın genel sonuçlarını açıklamaktadır. İkinci aşamada, nicel verilerin açıklanmasında

nitel verilerden yararlanılır (Creswell, 2021). Bu çalışmada da deneysel çalışma ile ilgili veriler, nicel veri toplama yaklaşımıyla elde edilerek analiz edilmiş, deneysel çalışmanın etkisine ilişkin verilerde ise nitel veri toplama ve çözümleme yaklaşımları kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Açıklayıcı ardışık desende, çalışmanın nicel bölümünde seçkisiz örnekleme, nitel bölümünde amaçlı örnekleme kullanılabilmektedir (Creswell, 2021). Çalışma, Ankara'da bağımsız bir devlet anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Ankara'da yaşayan ve 3-6 yaş arasında çocuğu olan sekiz anneden oluşmaktadır. Program, tüm ebeveynlere yönelik hazırlanmıştır fakat çalışmaya babalardan katılım olmamıştır. Katılımcıların yaşları 29 ile 43 arasında değişmektedir. Katılımcıların ikisi ilkokul, üçü lise, ikisi ön lisans ve biri lisans mezunudur. Katılımcıların yedisi ev hanımı, biri memurdur. Üç katılımcının çocuğu dört yaşındadır, dört katılımcının çocuğu beş yaşındadır, bir katılımcının üç ve altı yaş arasında iki çocuğu (üç ve altı yaşlarında) vardır.

Veri Toplama Süreci

Çalışma kapsamında öncelikle ilgili okulda haberleşme uygulamaları ile çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Duyuruda, psikoeğitim programının konusu, amacı, haftalık süresi, oturum saat ve süreleri hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmada, veri toplamak için amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır (Onwuegbuzie ve Collins, 2007). Katılımcıların çalışmaya dâhil edilme ölçütleri şunlardır: 1) Okul öncesinde dönemde (3-6 yaş aralığında) çocuğunun olması. 2) 3-6 yaş aralığındaki çocuğunun normal gelişim özelliklerine sahip olması. 3) Oturumlara düzenli devam edebilmesi. Araştırmanın katılımcı dışlama ölçütleri ise şu şekildedir: 1) Son üç ay içinde psikiyatrik tanı almamış olması. 2) Psikiyatrik ilaç tedavisinin devam etmesi. 3) Eşinin katılması (Çift olmak). Bu ölçütlere uyan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar çalışmaya alınmıştır.

Nitel veriler için tek gruplu ön test ve son testin alındığı deney grubu oluşturulmuştur. Çalışma pilot uygulama olduğu için bu desen seçilmiştir. Bu desende, deneysel müdahale öncesinde ve sonrasında ölçüm alınmaktadır (Büyüköztürk vd., 2020). Çalışmada deneysel uygulama için psikoeğitim programı başlamadan önce katılımcılardan programın hedefine uygun bir ölçüm alınmış, grup süreci tamamlandıktan sonra bir ölçüm daha alınarak katılımcıların programın hedefi konusundaki değişimi incelenmiştir (Corey vd., 2013; Çivitçi, 2020). Açıklayıcı ardışık desende nitel veri toplanmasındaki amaç, çalışmanın nicel bölümüyle ulaşılan sonuçları açıklamak olduğu için, nitel veri de genellikle çalışmanın nicel kısmına dâhil olan katılımcılardan elde edilmektedir (Creswell, 2021). Bu çalışmada da deneysel müdahale ile karşılaşan katılımcıların programa ilişkin deneyim ve görüşlerinin alınması amaçlandığı için nitel veriler de bu gruptan elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, nicel veriler Çocukların Olumsuz Duyguları ile Baş Etme Ölçeği-ÇODBEÖ ve kişisel bilgi formu ile nitel veriler katılımcı oturum değerlendirme formu ile elde edilmiştir.

Çocukların Olumsuz Duyguları ile Baş Etme Ölçeği-ÇODBEÖ

Ölçek, Fabes vd. (2002) tarafından çocukların duyguları karşısında ebeveynlerin gösterdiği davranışları ve duyguları sosyalleştirme durumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Altan-Aytun vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekte, on iki örnek olay ve çocukların duyguları üzerinden ebeveynlerin olası tepkileri yer almaktadır. Her örnek olay için altı tepki bulunmaktadır. Tepkiler beşli Likert tipinde derecelendirilmiştir. Örnek olaylarda yer alan tepkiler ölçeğin alt boyutlarını ifade etmektedir. Ölçekte altı alt boyut yer almaktadır. "Probleme odaklı tepkiler (POT)" olumsuz duyguya yol açan durumda ebeveynin problem çözmede sergilediği yaklaşımı ifade eden alt boyuttur. "Duyguya odaklı tepkiler (DOT)" çocuğun zorlayıcı durumlar karşısında daha iyi hissetmesi için verilen tepkilerdir. "Duygu ifadesini kolaylaştıran tepkiler (DİT)" çocukların duygularını ifade etmesini kolaylaştıran davranışlardır. Bu üç alt boyut puanları toplanarak "Destekleyici Duygu Tepkileri" belirlenmektedir. "Küçümseyici tepkiler (KT)" alt boyutu çocuğun duygusal tepkilerine verilen önemi ifade etmektedir. "Cezalandırıcı tepkiler (CT)" çocuğun duygularla ilgili davranışlarına ebeveynin sözlü olarak ya da fiziksel olarak ceza vermesini anlatmaktadır. "Ebeveynde sıkıntı (ES)" alt boyutu çocuğun duygusuna üzüntü ile yaklaşan ebeveyn davranışlarıdır. Bu üç alt ölçekte "Destekleyici Olmayan Duygu Tepkilerini" göstermektedir. Bu çalışmada, duygu ifadesini teşvik, duygu odaklı tepkiler ve problem odaklı tepkiler alt boyutlarından alınan puanlar toplanarak duyguları destekleyici ebeveyn tepkileri olarak; ebeveynde stres, cezalandırıcı davranışlar, küçümseyici tepkiler alt boyutları puanları toplanarak duyguları destekleyici olmayan tepkiler puanları elde edilmiştir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, alt ölçekler için şu şekildedir: Cezalandırıcı tepkiler .69, küçümseyici tepkiler .78, ebeveynde stres tepkileri .70, problem odaklı tepkiler .78, duygu odaklı tepkiler .80 ve duygu ifadesini cesaretlendirici tepkiler .85'tir (Fabes vd., 2002). Ölçeğin Türkiye uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları, cezalandırıcı davranışlar alt ölçeği .83, ebeveynde stres alt ölçeği .65, küçümseyici tepkiler .86, probleme odaklı davranışlar .72, duygu odaklı davranışlar .79 ve duygu ifadesini cesaretlendirici davranışlar .87 şeklindedir (Altan-Aytun vd., 2013).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan formda katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, mesleği ve çocuğunun yaşına ilişkin sorular yer almaktadır.

Katılımcı Oturum Değerlendirme Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda: “1. Bu oturumda/programda aklınızda en çok ne kaldı? 2. Kendinize dair neler fark ettiniz? 3. Yanınızda bu süreçten neyi götürmek isterdiniz? 4. Çocuğunuzla olan ilişkinizde, buradan öğrendiklerinizin etkisini görüyor musunuz?” soruları yer almaktadır. Her oturum tüm katılımcılar bu soruları yanıtlamıştır. Katılımcıların bu sorulara verdikleri yanıtlar nitel analiz bulguları olarak sunulmuştur.

Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı

Program, ebeveynlerin çocukları ile etkileşimlerinde kendi duygularını tanıma, duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımlarını keşfetme, çocuklarının duygularını yapıcı biçimde ele alma ve ebeveyn duygu yönetimi becerilerini geliştirme amaçlarını taşımaktadır. Program, ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerinde duygulara yer verme ve öğretmeye odaklanan alanyazın (Eisenberg vd., 1998; Gottman vd., 1996; Halberstadt vd., 1995), Duygu Odaklı Terapi (Greenberg, 2002), üst-duygu felsefesi (Gottman vd., 1996) ve alanyazında yer alan ebeveynlik programları (Havighurst vd., 2009; Ülker-Erdem, 2019) incelenerek geliştirilmiştir. Program oluşturulurken, Duygu Odaklı Terapi (Greenberg, 2015) yaklaşımı dikkate alınmıştır. Bu amaçla, oturumlarda duygulara ve duygu türlerine, Duygu Odaklı Terapi anlayışı çerçevesinde yer verilmiştir. Duygu Odaklı Terapi’de duygular, bireyin kendisiyle ve diğer bireylerle olan ilişkilerini düzenleyen yapıdadır (Greenberg, 2004). Evrensel temel duygular olduğu belirtilmektedir. Birincil uyumlu duygu, birincil uyumsuz duygu, ikincil duygu ve araçsal duygu kavramları yer almaktadır. Duyguların ve bu duygu türlerinin insan yaşamındaki işlevleri ve etkileri anlatılmaktadır. Programda, ebeveynlerin kendi duygularını ve çocuklarının duygularını bu açıdan değerlendirmeleri amaçlanmıştır. Aynı zamanda duygu odaklı terapidaki duygusal değişimin ilkelerinden de yararlanılmıştır. Programdaki temalar ve kazanımlar duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi, duyguların tanınması, duyguların kabul edilmesi, duygusal düzenleme ve duyguların yansıtılması (Greenberg, 2015) gibi ilkelerinden yola çıkılarak belirlenmiştir. Psikoeğitim programında, oturumların temaları, genel amaçları, kazanımları, etkinlikleri, pekiştirici kaynakları ve materyalleri oluşturulurken, Duygu Odaklı Terapi’nin kavramları, ilkeleri ve teknikleri kullanılmıştır. Duygu günlüğü gibi Duygu Odaklı Terapi’de kullanılan çeşitli araçlar ve ev ödevlerinden yararlanılmıştır. Greenberg (2015) ebeveynler ile duygular konusunda çalışırken Gottman vd.’nin (1997) görüşlerine dikkat çekmektedir. Bu yüzden programda, Gottman ve DeClaire (1998) tarafından ifade edilen ebeveynlik tarzları ve uygulamalarına yer verilmiştir. Alanyazında yer alan, ebeveynlerin duyguları destekleyen ve duyguları destekleyici olmayan ebeveyn tepkileri dikkate alınmıştır (Altan-Aytun vd., 2013; Fabes vd., 2002). Ayrıca okul öncesi dönemde çocuğu olan ebeveynlerle ihtiyaç analizi kapsamında derinlemesine görüşmeler yapılarak programın geliştirilmesinde bu görüşme sonuçlarından yararlanılmıştır.

Uygulama, dört hafta boyunca haftada bir oturum şeklinde yapılmıştır. Oturumlar 90 dakika sürmüştür. Program, ebeveynlerin kendi duygularını ve çocuklarının duygularını keşfedebilmeyi, duygu düzenleme becerilerini artırmayı ve ebeveynlerin çocuklarının duygularına yapıcı tepkiler verebilmeleri konusunda farkındalık kazandırmak amacıyla geliştirilmiştir. Oturumlar ısınma etkinliği ve oturumun amacının açıklanması ile başlamış, bir önceki oturumun özeti ve ilgili paylaşımların alınması ile devam etmiştir. Oturumlarda, düz anlatım, bireysel çalışma, küçük grup çalışması, soru-cevap, beyin fırtınası, örnek olay, tartışma yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Oturumun ana teması ile ilgili etkinlikler gerçekleştirilmiş ve katılımcıların bu konudaki paylaşımları alınmıştır. Katılımcıların değerlendirmeleri ve sonlandırma etkinliği ile oturumlar sona ermiştir.

Grup, ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından yönetilmiştir. Oturumlarda yardımcı lider bulunmamıştır. Oturumlarda ses kaydı alınmıştır. Aynı zamanda oturumlardan sonra lider gözlemlerini not almıştır ve bu notlardan hareketle asıl uygulama için gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Birkaç teknik aksaklık (internetin yavaşlaması, video hızı gibi) ile karşılaşmıştır. Bilgi notları broşür olarak çoğaltılıp katılımcılarla paylaşılmıştır, bazıları pdf formatında gönderilmiştir. Pekiştirici videolar paylaşılmıştır. Oturumlara ilişkin katılımcıların yaklaşımları gözlemlenmiş, asıl uygulama için oturumları başlatma sürdürme ve sonlandırma konusunda araştırmacıların pratik yapmasını sağlamıştır.

Oturumlar

Birinci oturumda, tanışma etkinliği yapılmış, programın amacı, hedefi ve ilgili kavramlar tanıtılmıştır. Bireysel amaçlar belirlenmiştir. Duygu yönetimi odaklı ebeveynlik kavramı, bu konudaki yaklaşımlar, okul öncesi dönemdeki çocuğun duygusal gelişimi ve ihtiyaçları konusunda bilgi verilmiştir. Alfred'in gölgesi isimli kısa animasyondan yararlanarak duyguların fizyolojik yapısı, oluşum süreci ve duygu türleri hakkında bilgi verilmiştir. Duyguların hayatımızdaki işlevi ve ortaya konma süreci ile ilgili soru cevap ve tartışma yapılmıştır. Katılımcıların değerlendirmeleri ile oturum sona ermiştir. Duyguların yapısını özetleyen broşür dağıtılmış, duygu günlüğü ve Ters Yüz filmi ödev olarak verilmiştir.

İkinci oturum, birinci oturumun özeti ve ısınma etkinliği sonrasında üst duygu felsefesi, duygu odaklı ebeveynlik yaklaşımları ve tepkileri hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların ebeveynlik yaklaşımları konusundaki farkındalıkları üzerinde durulmuştur. Ebeveyn üst duyguları ve örnek durumlar ile ilgili etkinlik yapılmıştır. Etkili iletişim konusunda hazırlanan bilgi notundan yararlanılarak etkin dinleme, empati, duygu ve içerik yansıtma konusunda bilgi verilmiştir. Duygu yönetimi ile ilgili video izlenmiş ve katılımcıların bu konudaki yaşantıları üzerinde durulmuştur. Katılımcıların farkındalıkları ve değerlendirmeleri ile oturum sonlandırılmıştır.

Üçüncü oturum, baş etmesi güç olabilen duygular (öfke, gerginlik, endişe, kaygı vb.) üzerinde durulmuştur. Çocukların bu duyguları ve ebeveynlerin olası tepkileri ile ilgili hazırlanan duygu düzenleme etkinliği yapılmıştır. Günlük yaşamda duygu yönetimine uygun olmayan durumlar konusunda bilgi verilmiştir. Nefes ve gevşeme egzersizlerinin işlevi hakkında bilgi verilerek örnek nefes ve gevşeme egzersizi yapılmıştır. Çocuklar için olan nefes ve gevşeme egzersizleri tanıtılmıştır. Duygu düzenleme stratejileri anlatılmış ve katılımcıların uyguladıkları yöntemler üzerinde durulmuştur. Değerlendirmeler alınarak sonlandırılmıştır.

Dördüncü oturum, oturumlar, bireysel hedefler ve süreç değerlendirilmiştir. Programla ve kendileri ile ilgili farkındalıkları ve yaşantıları üzerinde durulmuştur. Katılımcılar, kazanımlarını ve süreci değerlendirmişlerdir. Katılımcıların olumlu duygularla gruptan ayrılmaları için etkinlikler yapılmış ve süreç sonlandırılmıştır.

Tablo 1. Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı Oturumlarının Temaları ve Genel Amaçları

Oturum	Temalar	Genel Amaçlar
1.	Tanışma ve duygular	Üyelerin gruptaki diğer üyelerle ve liderle tanışmaları Üyelerin grup sürecini ve kurallarını açıklamaları Üyelerin grup sürecine yönelik beklentilerini ifade etmeleri Üyelerin duygu yönetimi odaklı ebeveynliği açıklamaları Üyelerin okul öncesi dönemde ebeveyn duygu yönetimi kavramını açıklamaları Üyelerin duygu ve duygunun yapısını açıklamaları
2.	Duygu yönetimi odaklı ebeveynlik Duyguların dinlenmesi ve yansıtılması	Üyelerin ebeveyn üst duygu kavramını açıklamaları Üyelerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımlarını açıklamaları Üyelerin etkili iletişim becerilerini açıklamaları Üyelerin duygu yansıtma sürecini açıklamaları
3.	Duyguların yönetilmesi	Üyelerin baş etmesi güç olabilen duyguları açıklamaları
4.	Sonlandırma	Üyelerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik konusunda kendilerini değerlendirmesi Üyelerin grup sürecindeki kazanımlarını dile getirmesi Üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılması

Uygulama Süreci

Çalışma için etik kurul izninden sonra, Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğünden izin alınmıştır. Ankara'da bulunan, okul idaresinin araştırmaya izin verdiği bir devlet anaokulunda, uygulama için duyuru yapılmıştır. Bu duyuru sonucunda çalışmaya katılmaya gönüllü olan, dâhil etme ölçütlerine uyan ve onam formunu imzalayan ebeveynler ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Oturumlar, 2024 yılı mart ve nisan aylarında her hafta bir oturum olacak şekilde dört hafta boyunca gerçekleştirilmiştir. Program, ikinci araştırmacının danışmanlığında birinci araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Program uygulaması öncesinde ön test ölçümleri, uygulama sonrasında son test ölçümleri alınmıştır. Ayrıca katılımcılardan oturumlar sırasında ve sonrasında değerlendirmeleri alınmıştır.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğünün 31.03.2023 tarihli ve E-2775483 sayılı yazısında belirtilen, Hacettepe Üniversitesi Senatosu Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Etik Kurulunun 28.03.2023 tarihli toplantısında alınan onay çerçevesinde yürütülmüştür. Bu çalışma, Ankara İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 25.04.2023 tarihli ve E-74969635 sayılı izni ile yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcı sayısı 30'dan az olduğu için, nicel veriler parametrik olmayan testler ile analiz edilmiştir (Pallant, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2014). Çalışma grubunun ön test ve son test puanlarını karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Pallant, 2011). Veriler SPSS 28.0 programında analiz edilmiştir. Etki büyüklüğü hesaplamasında Rosenthal'ın $r=z/\sqrt{N}$ formülü kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2015; Demir, 2019; Pallant, 2011). Normal dağılım sergilemeyen verilerin analizinde merkezi eğilim ölçümü olarak medyan kullanıldığından (Taşpınar, 2017) ölçek toplam puanlarının yorumlanmasında medyan değeri dikkate alınmıştır.

Nitel veriler tümevarımsal anlayış doğrultusunda, içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizinde, çalışmada ulaşılan ve birbiri ile benzerlik gösteren veriler, uygun temalar ve kategoriler altında düzenlenerek, tutarlı ve anlamlı şekilde gruplandırılır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu çalışmada da veriler iki kişi tarafından kodlanmış, bunlarla ilgili temalar belirlenmiştir, bu kodlar ve temalar düzenlendikten sonra bulgular ifade edilerek yorumlayıcı içerik analizi yapılmıştır. Yorumlayıcı içerik analizi, metinde bulunan ifadelerin tutarlı biçimde gruplandırılarak temaların oluşturulması sürecidir (Gall vd., 2005). Çalışmada, katılımcıların ses kayıtları yazılı hale getirilmiştir. Bunlar analiz edilerek birbirleriyle benzer olan kodlar gruplanmış ve temalar meydana getirilmiştir, böylece ulaşılan veriler anlamlı gruplar altında toplanmıştır. Analiz sonuçları, Tablo 4'te sunulmuştur. Verilerin geçerliğini ve güvenilirliğini sağlamak için detaylı betimleme, amaçlı örnekleme yöntemi, doğrudan alıntılara yer verme ve uzman görüşü yaklaşımlarından yararlanılmıştır (Creswell, 2012).

Kodlayıcılar arası güvenilirlik, Miles ve Huberman'ın (1994) formülü ile hesaplanmıştır. Miles ve Huberman Uzlaşma Güvenirliği Yüzdesi= $\frac{\text{Görüş Birliği}}{(\text{Görüş Birliği}+\text{Görüş Ayrılığı})} \times 100$ biçimindedir. Kodlayıcılar arası görüş birliği ve güvenilirlik katsayısı Miles ve Huberman'a göre (1994) toplam genel güvenilirlik değeri ve temalar için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ebeveynlik stresi için güvenilirlik .93,75'tir. Ebeveynlik becerileri teması için kodlayıcılar arası güvenilirlik .88,8 olarak hesaplanmıştır. Aile içi iletişim teması için güvenilirlik katsayısı .87,5 olarak bulunmuştur. Öz şefkat için güvenilirlik .83,3 olarak hesaplanmıştır. Kodlayıcılar arası genel güvenilirlik .90,3 olarak hesaplanmıştır. Miles ve Huberman (1994) tarafından kodlayıcılar arasındaki uzlaşma yüzdesinin .80 üzerinde olması yeterli görülmektedir. Bu sonuçlara göre genel güvenilirlik değeri ve temaların güvenilirlik değerleri yeterlidir.

Bulgular

Nicel Bulgular

Bu bölümde, çalışma sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın, ebeveynlerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımlarına etkisi incelenmiştir. Tablo 2'de çalışma grubunun, Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-Duyguları Destekleyici Ebeveyn Tepkileri Puanları (duygu ifadesini teşvik, duygu odaklı davranışlar ve problem odaklı davranışlar alt ölçekleri puanları toplamı), ön test ve son test ölçümlerine ait Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-Duyguları Destekleyici Ebeveyn Tepkileri Puanları

<i>Sıra İşaretleri</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Negatif sıralar	0	.00	.00	-2,521	.012
Pozitif sıralar	8	4,50	36,00		
Eşit	0				
Toplam	8				

p<.05

Tablo 2'de, çalışma grubunun duyguları destekleyici ebeveyn tepkileri puanları ön test ve son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Deney grubunun son test puanları (medyan=155), ön test puanlarına göre (medyan=118) anlamlı düzeyde yüksektir ($z=-2,521$; $p<.05$; $r=-.891$).

Çalışma grubunun, Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-Duyguları Destekleyici Olmayan Ebeveyn Tepkileri Puanları (ebeveynde sıkıntı, cezalandırıcı davranışlar, küçümseyici davranışlar alt ölçekleri puanları toplamı), ön test ve son test ölçümlerine ait Wilcoxon işaretli sıralar testi bulgularına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği-Duyguları Destekleyici Olmayan Ebeveyn Tepkileri Puanları

<i>Sıra İşaretleri</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Negatif sıralar	8	4,50	36,00	-2,527	.012
Pozitif sıralar	0	.00	.00		
Eşit	0				
Toplam	8				

p<.05

Çalışma grubunun duyguları destekleyici olmayan ön test-son test ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu Tablo 3'te görülmektedir. Katılımcıların, duyguları destekleyici olmayan tepkiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar azalmıştır. Deney grubunun son test puanları (medyan=64), ön test puanlarına göre (medyan=80) anlamlı düzeyde düşüktür ($z=-2,52$; $p<.05$; $r=-.893$).

Bulgulardan Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın, ebeveynlerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımı üzerinde anlamlı bir etki oluşturabildiği sonucuna ulaşılmaktadır. Çalışma

grubuna yapılan işlem sonucunda ebeveynlerin duyguları destekleyici tepkiler puanları artmıştır. Duyguları destekleyici olmayan puanlarının ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nitel Bulgular

Katılımcılardan psikoeğitim sürecindeki yaşantılarına ve farkındalıklarına ilişkin oturumlar boyunca katılımcı oturum değerlendirme formundaki sorular sorularak değerlendirmeler elde edilmiştir. Katılımcıların öznel deneyimlerini yansıtan bu veriler fenomenolojik yaklaşımla analiz edilmiştir. Bu analizler sonrasında, ebeveynlik stresi, ebeveynlik davranışları, aile içi iletişim ve öz şefkat temaları ortaya konmuştur. Programda yer alan kazanımlar ile etkinlikleri değerlendirebilmek ve alanyazındaki ebeveynlik yaklaşımlarını incelemeye daha uygun olacağı düşünüldüğü için formdaki sorular ayrı ayrı değil bir bütün olarak değerlendirilerek bulgular ifade edilmiştir. Program boyunca katılımcıların kendi ebeveynlik yaklaşımlarına ilişkin değerlendirmeleri, aile içindeki deneyimleri ve öznel görüşleri doğrultusundaki ifadelerine yer verilmiştir. Temaların oluşturulmasında alanyazında yer alan ebeveynlik ile ilgili kavramlar da dikkate alınmıştır. Ulaşılan verileri açıklayacak ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Tablo 4'te bu temalara ilişkin kategoriler ve katılımcıların ifadelerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

Tablo 4. Nitel Analiz Bulguları

<i>Tema</i>	<i>Kategori</i>	<i>Programın/oturumun başlangıcına ilişkin doğrudan alıntılar</i>	<i>Program boyunca doğrudan alıntılar</i>
Ebeveynlik stresi	Sıkıntı-stres	K1. "Bacağıma sarılıyor anne gitme oynayalım diyor, zorlanıyorum, çok üzülüyorum ama yapacak bir şey yok, işe gitmek zorundayım."	K3. "Öğreniyoruz, deneyim sahibi oluyoruz. Sıkıntı ve stres yaratan durumları biliyoruz."
	Çatışma	K8. "Sakin olmasını isterdim, fevri çıkışları var, çok inatlaşıyoruz, çatışmalarımız çok oluyor."	K5. "Sinirli olduğum için sakin kalabilmeyi hedeflemiştim. Kızımla ilişkimde daha dikkatliyim, daha sakinim."
	Çocuğun özelliği	K4. "Oğlum çok hareketli, bir süre sakin kalıyorum ama bazen patlıyorum."	K7. "Yemekleri denemek istemiyor, bu konuda inatçı, bu özelliğini kabullendim."
	Ebeveynin özelliği	K3. "Ben telaşlı biriyim, yetiştirme huyumu sevmiyorum ama bir saat sonraya erteleyemiyorum, bekleyemiyorum."	K8. "Ev dağımık kalabilir, buna alıştım."
Ebeveynlik davranışları	Kural koyma	K2. "Misafirliğe gelen çocukla oyuncacıyı paylaşmasını söylerim. İkna edemezsem, o oyuncacı ortadan kaldırması gerektiğini söylerim."	K2. "Paylaşmak istemediği bir eşyasını tartışma çıkmaması için arkadaşı gelmeden önce kaldırmasını konuşuruz. Paylaşmak istediklerini çıkarmasını söylerim."
	Tutarlı davranma	K3. "(Dağımıklık konusunda) ben rahatım, eşim dağımıklıktan hiç hoşlanmaz, oyuncakların hemen toplanmasını ister."	K3. "Çocuklara karşı sakin ve kararlı olabilmek gerekiyor, (eşle) aynı şeyi söylemek işleri kolaylaştırıyor."
	Teşvik etme	K6. "Çocukların birini oyuncacıyı paylaşması konusunda teşvik ederim, diğeriyle önce izin alması gerektiğini konuşurum."	K2. "(Oynamak istediğini söyleyerek evden çıkarıp), parkta çocuklarla oynamak istemezse onu ikna ederdim, alışması için, birlikte oynayalım derdim. Sosyalleşip kaynaştığında mutlu olurum."

Aile içi iletişim	Dinleme	K7. "Çocuklar sabrımı zorluyor, dinlemekte zorlanıyorum."	K5. "Çocukları dinlemediğimi fark ettim. Karşı tarafı dinlemeden hareket ediyormuşum. Dinlemenin önemini fark ettim."
	Empati	K4. "Kendimi onun yerine çok koymuyorum, kendi bakış açımdan baktığımı fark ettim."	K6. "Çocuk olduğumuzu unutmamak gerektiğini düşündüm."
	Duygu ve düşünceleri paylaşma	K2. "Günlerinin nasıl geçtiğini sorarak, bazen uyumadan önce, bazen akşam çay saatinde gün içinde karşılaştıklarıyla ilgili duygu ve düşüncelerini konuşuyoruz."	K1. "Duyguları kabul edebilmenin önemini fark ettim."
Öz şefkat	Öz şefkat	K6. "Kendimizi çocuklara adıyoruz, hayat hep aynı, monoton zorlayıcı."	K5. "Önceliği çocuklara verip, kendimizi arka plana atıyoruz. Kendimizi dinlendirmeyi unutmuşuz bunu hatırladık."
	Öz bakım	K7. "Öncelik çocuklarda, hobiye, spora, eşle zaman geçirmeye vakit ayıramıyoruz. Kendimize zaman ayırmadığımız için sıkıntı yaşıyoruz, sakın kalamıyoruz ve sabrımız azalıyor."	K3. "Kendi keyfimiz yerindeyken çocuklarla baş etmek daha kolay."

Ebeveynlik Stresi

Ebeveynlerde stres yaratan durumlara bu tema altında yer verilmiştir. Ebeveynlerin, yaşamlarında stres oluşturan durumları (iş hayatı, eşle ilişki, okul, ev işleri gibi), çocuklarıyla ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları, çocuklarının mizacından ve gelişimsel özelliklerinden kaynaklanan güçlükleri ve kendi özelliklerinin etkilerini anlatmışlardır. Katılımcılar, oturumların ve sürecin başlarında, stres yaratan bu durumlardan daha fazla etkilenmekteyken süreç ilerledikçe kendilerini daha rahat hissettiklerini ve sakin kalabildiklerini ifade etmişlerdir.

Ebeveynlik Becerileri/Davranışları

Ebeveynler, çocuklarıyla olan etkileşimlerinde özellikle oturumlardaki etkinlikler sırasında, oturumlarda yer alan senaryo örneklerinde duygu yönetimi ile ilgili amaçlarla birlikte çeşitli tutum ve anlayışlarından da bahsetmişlerdir. Bunlar arasında kural ve sınır koyma, çocuklara karşı eşleriyle tutarlı davranma ve teşvik etme gibi yaklaşımları dikkat çekmektedir. Bu konudaki yaklaşımlarında, çocuklarının duygularına ilişkin farkındalıklarının arttığını ifade etmişlerdir.

Aile İçi İletişim

Ebeveynler, çocuklarıyla daha etkili iletişim kurduklarını belirtmişlerdir. Dinleme, empati, duygu ve düşüncelerini paylaşma konularındaki farkındalıkları bu tema altında toplanmıştır. Programdaki etkinlikler ile duyguların yapısı, duygularını ifade etme, fark etme ve kabul etme konusunda bilgi sahibi olan ebeveynlerin bu konularda çocuklarıyla ilişkileri gelişmiştir.

Öz Şefkat

Ebeveynler, günlük hayatta kendilerinde stres yaratan yaşam olaylarını birbirleriyle paylaşırken, duygu ve düşüncelerini anlatırken ve duygu yönetimi tekniklerini öğrenirken

rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Kendilerine gereken zamanı ve değeri verme konusunda farkındalıkları artmıştır, kendileri sakin ve mutluysen çocuklarıyla olan ilişkilerinin daha olumlu olduğunu ifade edenler olmuştur.

Tartışma

Çalışmada Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın pilot uygulamasının, okul öncesi dönemde çocuğa sahip olan ebeveynlerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımı üzerinde anlamlı bir etki oluşturabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Nicel bulgulardan, program sonrasında ebeveynlerin duyguları destekleyici tepkiler puanının anlamlı düzeyde arttığı, duyguları destekleyici olmayan tepkiler puanının ise anlamlı ölçüde azaldığı anlaşılmaktadır. Nitel bulgular, ebeveynlerin stresinin azaldığını, ebeveynlik davranışlarını gözden geçirdiklerini, aile içi iletişimde ve öz şefkat konusunda farkındalık kazandıklarını göstermektedir.

İlgili alanyazında, ebeveyn duygu yönetimine yönelik hazırlanan çeşitli ebeveynlik programları bulunmaktadır. Ebeveynlere uygulanan programlar sonucunda birçok çalışmada çocuklar ve ebeveynler üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Çocuklarda görülen davranış problemlerinin (Duncombe vd., 2016; Havighurst vd., 2004; Havighurst vd., 2010; Havighurst vd., 2015; Havighurst vd., 2016; Havighurst vd., 2019; Lauw vd., 2014; Ülker-Erdem, 2019), çocukların zorlayıcı davranışlarının (Havighurst vd., 2004; Wilson vd., 2014) ve kaygı düzeylerinin (Edrissi vd., 2019) azaldığı görülmüştür. Aynı zamanda çocukların duygusal anlamda yaşadığı zorluklar konusunda destek olduğu (Havighurst vd., 2004) ve duygular konusunda bilgi düzeyinin ve yetkinliğinin arttığı (Havighurst vd., 2010; Ülker-Erdem, 2019) sonucuna ulaşılmıştır.

Ebeveyn duygu yönetimi programlarının uygulandığı çalışmalarda, ebeveynlerin duygu koçluğu becerilerinin (Havighurst vd., 2010; Havighurst vd., 2013; Havighurst vd., 2019; Katz vd., 2020; Lauw vd., 2014; Topal, 2021; Wilson vd., 2014), duyguları destekleyici tepkilerinin (Tekin, 2016; Topal, 2021; Ülker-Erdem, 2019) arttığı ifade edilmiştir. Katılımcıların, ebeveynlikten memnun olma düzeyinin (Havighurst vd., 2019; Wilson vd., 2014), ebeveynlik yeterliliğinin (Katz vd., 2020; Wilson vd., 2014), empati düzeylerinin (Havighurst vd., 2013), duygusal farkındalıklarının (Havighurst vd., 2004; Havighurst vd., 2010; Katz vd., 2020), duygu düzenleme becerilerinin (Havighurst vd., 2010), duygu odaklı tutumlarının (Havighurst vd., 2004; Qiu ve Shum, 2022), çocukların duygularına verdikleri değerin (Havighurst vd., 2004) ve çocukları ile duyguları konuşma seviyesinin (Havighurst vd., 2010; Lauw vd., 2014) de arttığı bulunmuştur. Katılımcı ebeveynlerin duyguları reddetme ve öfke ile verilen tepkilerinin (Wilson vd., 2014), duygusal kayıtsızlığının (Havighurst vd., 2013), cezalandırıcı tepkilerin (Katz vd., 2020; Qiu ve Shum, 2022) ve duyguları küçümseme davranışlarının (Havighurst vd., 2010; Lauw vd., 2014) azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu programın etkisinin sınındığı çalışmalardaki duygu koçluğu davranışları, duygu düzenleme becerileri, duyguları

destekleyen davranışların artması ve duyguları destekleyici olmayan tepkilerin azalması bulguları, mevcut çalışmanın bulguları ile benzerdir.

Gumhee ve Sungjae (2019) tarafından 28 çalışmanın dâhil edilerek ebeveyn programlarının etkililiğinin incelendiği çalışmada, ebeveynlerle yapılan deneysel çalışmaların hem anne babaların hem de çocuğun duygu düzenlemesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu programların olumlu tutum sergileme ve sürdürme amacıyla, duygusal yeterlilik geliştirme ve ebeveynlerde duyguları destekleyen becerileri geliştirmede kullanılabileceği ifade edilmiştir. Ebeveynler ile yapılan çalışmaların, çocuklardaki davranış sorunlarını etkilediği, ebeveynler için çocuk eğitimi, duygu yönetimi ve sosyal yeterlilik becerilerinin gelişimi için yararlı olduğu belirtilmektedir.

Ebeveynlerin iyi oluşunun ve yaşam doyumlarının artırılması, duygu yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, olumlu ebeveynlik yaklaşımlarının geliştirilmesi amacıyla çeşitli programların uygulanması sağlıklı bir toplumsal yapı oluşturmak adına yararlıdır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, ebeveynlerin çocukların duygularına uygun biçimde karşılık vermemesinin patolojik belirtilere sebep olduğu ifade edilmektedir. Çocuğunun duygularına cezalandırıcı tepkilerde bulunan annelerin çocuklarında kaygı düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukları ihmal etmek kızgınlık ve saldırganlık ile ilişkili bulunmuştur (İyi ve Çoban, 2019). Ebeveyn duygu düzensizliğinin ve ebeveyn-çocuk duygusal uyumunun çocukta saldırganlığı öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Ahemaitijiang vd., 2021). Ebeveynlerin çocukların duygularına karşı gösterdikleri destekleyici olmayan davranışları, çocuklarda depresif belirtiler, düşük başa çıkma becerisi ve duygu düzenleme güçlüğüne sebep olmaktadır (Sanders vd., 2015). Bu yüzden ebeveynlerin stresini azaltacak, öz bakımlarını artıracak, duygu düzenleme becerilerini öğretecek ve farkındalıklarını artıracak çalışmalara ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, ebeveynlerin değerlendirmeleri ile ulaşılan nitel bulgular da duygu yönetimi programlarının uygulandığı çalışmaları desteklemektedir (Albanese vd., 2019; Apaydın, 2022; Barlow vd., 2011; Havighurst vd., 2013; Jones ve Prinz, 2005; Lundahl vd., 2006). Çalışmada, nitel bulgulardan, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın, katılımcıların ebeveynlik stresini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin yaşamlarındaki sıkıntılarını, iş hayatındaki ya da evdeki sorumluluklarını, çocukları ile yaşadıkları çatışmaları birbirleri ile paylaşmaları onları rahatlatmaktadır. Duygu ve düşüncelerini paylaşma fırsatı streslerini azaltmıştır. Programın, aile içinde etkili iletişim becerilerinden etkin dinleme, empati, duygu yansıtma gibi süreçleri kullanmaya başlayan katılımcılarda daha sağlıklı iletişim kurma konusunda farkındalık yarattığı ifade edilebilir. Ebeveynlerle, duyguları tanıma, kabul etme, duyguları ifade etme, duyguları fark edebilme ve duygu yönetimi konularında gerçekleştirilen etkinlikler ile çocuklarıyla duygu ve düşüncelerini daha fazla paylaştıkları katılımcıların ifadelerinden anlaşılmaktadır. Ayrıca ebeveynlik davranışları temasında

yer alan bulgulardan hareketle, katılımcıların programdaki etkinlikler sırasında kendi ebeveynlik yaklaşımlarını gözden geçirdikleri, buna ilişkin örnekler verdikleri, sorular sordukları ve birbirlerinin deneyimlerinden yararlandıkları görülmektedir. Aynı zamanda katılımcıların program sırasında kendilerine gereken öz bakımı ve anlayışı sağlayabilme konusunda kendilerini değerlendirme fırsatları olmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları, Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın, ebeveynlerin duygu yönetimi odaklı ebeveynlik yaklaşımı üzerinde anlamlı bir etki oluşturabildiğini göstermiştir. Ebeveynlerin duyguları destekleyici tepkiler puanlarında artış meydana gelirken, duyguları destekleyici olmayan tepkiler puanları azalmıştır. Aynı zamanda, ebeveynlerin görüşlerinden ebeveynlerin stresinin azaldığı, ebeveynlik davranışlarını değerlendirme ve düşünme fırsatı buldukları, aile içi iletişimde çocuklarının duygularına karşı daha dikkatli davranmaya başladıkları ve öz şefkat konusunda farkındalık kazanarak kendilerine daha anlayışlı yaklaşmaya başladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma sonucunda çeşitli öneriler getirilebilir. Bu çalışma Duygu Yönetimi Psikoeğitim Programı'nın pilot uygulamasıdır. Asıl deneysel uygulama sırasında araştırma ya da araştırmacılar için ortaya çıkabilecek güçlükleri, dışsal değişkenleri ve beklenmedik durumları gözlemlemeyi ve deneyimlemeyi sağlamak amacıyla yapılmıştır. Deneysel işlemin anlaşılması, oturumlardaki kazanımların, genel amaçların, etkinliklerin ya da süreçlerin deneyimlenmesi amacıyla yapılmıştır. Pilot uygulamalar daha az sayıda katılımcı ile kontrol grubu ya da izleme ölçümleri olmadan gerçekleştirilebilmektedir. Araştırmacılar, kontrol gruplu ve izleme ölçümünün olduğu deneysel açıdan daha güçlü çalışmalar tasarlayabilirler. Anne ve babaların, bakım verenlerin bulunduğu ya da yalnızca babalardan oluşan katılımcı gruplarıyla çalışmalar gerçekleştirilebilirler. Ebeveynler için hazırlanan psikoeğitim programlarına babaların katılımının sağlanması için motive edici çalışmalar yapılabilir. İş yerlerinde ebeveyn müdahale programları düzenlenerek babaların katılımı teşvik edilebilir. Katılımcı sayısı artırılabilir. Farklı gelişimsel özelliklere sahip ya da uyum güçlükleri yaşayan çocukların ebeveynlerine yönelik programlar geliştirilebilir.

Programla ilgili katılımcılardan alınan değerlendirmelerde, ebeveynler, oturumlar sırasındaki yaşantılarını ve bunlara yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmanın kendilerini iyi hissettirdiğini, kendilerine iyi gelen bir şey yapmanın hayatlarındaki olumlu etkilerini anlatmışlardır. Katılımcıların görüşlerinden yola çıkılarak, program sürecinde kendilerine benzer yaşantılara sahip katılımcıları tanımak ve duygularını ifade etmek, grubun desteğini hissetmelerini sağlamıştır. Bundan hareketle, ebeveynlerin yaşam doyumunu ve iyi oluşlarını artıracak, öz şefkat geliştirmelerine yardımcı olacak destek programlarının hazırlanarak uygulanmasının yararlı olacağı ifade edilebilir.

Ebeveynlere, çocuklarının duygusal potansiyellerini desteklemeleri önerilebilir. Bu anlamda, ebeveynler bu konuda eğitim alabilir, duyguların yapısı ve duyguyla ilgili süreçleri, kendi duygusal özelliklerini tanıyabilirler. Ebeveynler, çocukların duygularını tanmasına ve ifade etmesini destek olmak amacıyla, çocukların duygularını etiketleyebilir ve duygusal kelime dağarcığını küçük yaşlardan başlayarak geliştirebilirler. Duyguların yer aldığı oyunlar ile duygu kavramlarını öğrenmeleri desteklenebilir. Çeşitli oyun, oyuncak, kitap, masal gibi araçlardan yararlanarak çocukları duyguları hakkında konuşmaya cesaretlendirebilirler. Ebeveynler, çocuklarının duygularını küçümsemeden, onları kabul ederek dinleyebilirler. İletişim becerilerini geliştirerek duygu ve düşünce yansımaları ile çocuklarının duygularını konuşabilirler. Sadece kriz anlarında ya da çocuklarının duyguları çok yoğun olduğunda değil günlük yaşam sırasında herhangi bir sorun yokken ve çocuklarının duyguları daha düşük düzeylerdeyken de onların duygularına dikkat ederek onların duygusal süreçlerini takip etmelidirler. Çocukların duygularını tanımlama, ifade etme, başka birine aktarma ve kendi duyguları konusunda diğer bireylerin söylediklerini dinleme konularında onlara destek olacak çalışmalar yapılabilirler.

Bu araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmada, kontrol grubunun bulunmaması bunlardan biridir. Çalışma grubundan izleme ölçümü alınmamıştır, bu sebeple programın uzun süreli etkisi değerlendirilememiştir. Pilot uygulama niteliğindeki bu çalışmanın katılımcıların yalnızca anneler olması, şehir merkezinde yaşayan bireyler olması, normal gelişime sahip çocukların ebeveynleri olması, çoğunun ev hanımı olması gibi kişisel özelliklerinden kaynaklanabilecek sınırlılıkları vardır.

Kaynaklar

- Ahemaitjiang, N., Ren, H., Wang, H., & Han, Z. R. (2021). Longitudinal association between emotion-related parenting behavior and child aggression: The moderating role of parent-child physiological synchrony. *Aggressive Behavior, 47*, 267–275. <https://doi.org/10.1002/ab.21945>
- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development, 45*(3), 333-363. <https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Altan-Aytun, Ö., Yagmurlu, B., & Yavuz, H. M. (2013). Turkish mothers' coping with children's negative emotions: A brief report. *Journal of Child and Family Studies, 22*(3), 437-443. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9597-x>
- Apaydın, S. (2022). *The effect of positive discipline parenting program on parental disciplinary practices, parenting stress and parenting self-efficacy* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Ateah, C. A. (2003). Disciplinary practices with children: Parental sources of information, attitudes, and educational needs. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 26(2), 89-101. <https://doi.org/10.1080/01460860390197853>
- Barlow, J., Smailagic, N., Bennett, C., Huband, N., Jones, H., & Coren, E. (2011). Individual and group-based parenting programs for improving psychosocial outcomes for teenage parents and their children. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1(3), 1-76. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002964.pub2>
- Bayrı, H. (2023). *Duygu odaklı terapi yönelimli psiko-eğitim programının özel (üstün) yetenekli öğrencilerin öz-yeterlilikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Brooks, J. B. (2013). *The process of parenting*. McGraw-Hill.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum)*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2020). *Araştırma yöntemleri: desen ve analiz* (A. Aypay, Çev. Ed.). Anı Yayıncılık.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: process and practice*. Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Creswell, J. W. (2021). *Karma yöntem araştırmalarına giriş* (M. Sözbilir, Çev.). Pegem Akademi.
- Cui, L., Zhang, X., & Han, Z. R. (2021). Perceived child difficulty, emotion dysregulation, and emotion-related parenting among Chinese parents. *Family Process*, 60(4), 1403-1417. <https://doi.org/10.1111/famp.12638>
- Çivitçi, A. (2020). *Grup psikoeğitimi*. Pegem Akademi.
- Damasio, A. (2022). *Hissetmek ve bilmek: Aklın bilin kazanması* (M. Kırca & P. Gözel, Çev.). ODTÜ.
- Damasio, A. (2023). *Descartes'in yanılması: Duygu, akıl ve insan beyni* (F. E. Çetin & E. Kumral, Çev.). ODTÜ.
- Demir, E. (2019). *R diliyle istatistik uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. Guilford.
- Duncombe, M. E., Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., Holland, K. A., Frankling, E. J., & Stargatt, R. (2016). Comparing an emotion-and a behavior-focused parenting program as part of a multisystemic

- intervention for child conduct problems. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(3), 320-334. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.963855>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Edrissi, F., Havighurst, S. S., Aghebati, A., Habibi, M., & Arani, A. M. (2019). A pilot study of the Tuning in to Kids parenting program in Iran for reducing preschool children's anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1695-1702. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01400-0>
- Erikson, E. H. (2013). *Identity, youth and crisis*. WW Norton & Company.
- Fabes, R. A., Poulin, R. E., Eisenberg, N., & Madden-Derdich, D. A. (2002). The coping with children's negative emotions scale (CCNES): Psychometric properties and relations with children's emotional competence. *Marriage and Family Review*, 34, 285–310. https://doi.org/10.1300/J002v34n03_05
- Friedlmeier, W., Corapci, F., & Cole, P. M. (2011). Emotion socialization in cross-cultural perspective. *Soc Pers Psychol Compass*, 5(7), 410–427. <https://doi.org/10.1111/j.17519004.2011.00362.x>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2005). *Educational research: An introduction*. Longman.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *J Fam Psychol*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: how families communicate emotionally*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M. & DeClaire, J. (1998). *The heart of parenting: raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. & DeClaire, J. (2021). *Ebeveynliğin kalbi, duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek* (Y. Ataman, Çev.). Görünmez Adam.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189. <http://dx.doi.org/10.1037/1053-0479.12.2.154>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14692-000>

- Gumhee, L. & Sungjae, K. (2019). An integrative review on the contents and effectiveness of emotion coaching interventions for parents. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 28(1), 64-78. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.1.64>
- Halberstadt, A. G., Cassidy, J., Stifter, C. A., Parke, R. D., & Fox, N. A. (1995). Self-expressiveness within the family context: Psychometric support for a new measure. *Psychological Assessment*, 7, 93-103. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.1.93>
- Halberstadt, A. G. & Eaton, K. L. (2002). A meta-analysis of family expressiveness and children's emotion expressiveness and understanding. *Marriage & Family Review*, 34 (1-2), 35-62. https://doi.org/10.1300/J002v34n01_03
- Hamamcı, Z. & Sevim, S. A. (2004). Türkiye'de aile rehberliği çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 77-87. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200171> sayfasından erişilmiştir.
- Havighurst, S. S., Harley, A., & Prior, M. (2004). Building preschool children's emotional competence: A parenting program. *Early Education & Development*, 15(4), 423-448. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1504_5
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., & Prior, M. R. (2009). Tuning in to kids: an emotion-focused parenting program—initial findings from a community trial. *Journal of Community Psychology*, 37(8), 1008-1023. <https://doi.org/10.1002/jcop.20345>
- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Prior, M. R., & Kehoe, C. (2010). Tuning in to Kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children—findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(12), 1342-1350. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x>
- 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(2), 247-264. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>
- Havighurst, S. S., Duncombe, M., Frankling, E., Holland, K., Kehoe, C., & Stargatt, R. (2016). An emotion-focused early intervention for children with emerging conduct problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 749-760. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.963855>
- Havighurst, S. S., Kehoe, C. E., & Harley, A. E. (2015). Tuning in to teens: Improving parental responses to anger and reducing youth externalizing behavior problems. *Journal of Adolescence*, 42, 148-158. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.005>

- Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., & Kehoe, C. E. (2019). Dads Tuning in to Kids: A randomized controlled trial of an emotion socialization parenting program for fathers. *Social Development, 28*(4), 979-997. <https://doi.org/10.1111/fare.12216>
- Havighurst, S. S., Choy, R., Ülker, A., Otterpohl, N., Aghaie-Meybodi, F., Edrissi, F., ..., & Qiu, C. (2022). A preliminary evaluation of the cultural appropriateness of the Tuning in to Kids Parenting Program in Germany, Turkey, Iran and China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), 10321. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610321>
- İyi, T. İ. & Çoban, A. E. (2019). Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme stratejileri ile çocukların davranış problemleri arasındaki ilişki. *Başkent University Journal of Education, 6*(2), 155-166. <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/355003/ebeveynlerin-duygu-sosyallestirme-stratejileri-ile-cocuklarin-davranis-problemleri-arasindaki-iliski> sayfasından erişilmiştir.
- Jones, T. L. & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review, 25*(3), 341-363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Kağıtçıbaşı, Ç. & Ataca, B. (2005). Value of children, family and say: A three decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review, 54*(3), 317-337. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Routledge.
- Katz, L. F., Gurtovenko, K., Maliken, A., Stettler, N., Kawamura, J., & Fladeboe, K. (2020). An emotion coaching parenting intervention for families exposed to intimate partner violence. *Developmental Psychology, 56*(3), 638-651. <https://doi.org/10.1037/dev0000800>
- Lauw, M. S., Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., & Northam, E. A. (2014). Improving parenting of toddlers' emotions using an emotion coaching parenting program: A pilot study of tuning into toddlers. *Journal of Community Psychology, 42*(2), 169-175. <https://doi.org/10.1002/jcop.21602>
- Lundahl, B., Risser, H. J., & Lovejoy, M. C. (2006). A meta-analysis of parent training: Moderators and follow-up effects. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 86-104. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.004>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- 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*, 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

- Onwuegbuzie, A. J. & Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol12/iss2/9> sayfasından erişilmiştir.
- Özburun, N. (2021). *Duygu odaklı terapi yaklaşımına bağlı duygusal farkındalık eğitiminin evli bireylerde incelenmesi* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS* (6. b.). Allen & Unwin.
- Park, S. & Lee, Y. (2017). Associations of body weight perception and weight control behaviors with problematic internet use among Korean adolescents. *Psychiatry Research*, 251, 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.095>
- Qiu, C. & Shum, K. (2022). Emotion coaching intervention for Chinese mothers of preschoolers: a randomized controlled trial. *Child Psychiatry Hum Dev*, 53, 61-75. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01101-6>
- Rasmussen, P. R. (2014). The task, challenges, and obstacles of parenting. *The Journal of Individual Psychology*, 70(2), 90-113. <https://doi.org/10.1353/jip.2014.0010>
- Rubin, K. H. & Burgess, K. B. (2002). Parents of aggressive and withdrawn children. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: volume 5 practical issues in parenting* içinde (s. 383-418). Lawrence Erlbaum Associates.
- Saarni, C., Campos, J. J., Linda, A., Camras, L. A., & Witherington, D. (2006). Emotional development: Action, communication, and understanding. N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional and personality development* içinde (s. 226-299). Wiley & Sons.
- Sanders, W., Zeman, J., Poon, J., & Miller, R. (2015). Child regulation of negative emotions and depressive symptoms: The moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 402-415. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9850-y>
- Sroufe, A. L. (1995). *Emotional development, The organization of emotional life in the early years*. Cambridge University.
- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. Cambridge University.
- Şirin, S. (2019). *Yetişin çocuklar: Bebeklikten ergenliğe çocuk yetiştirme kılavuzu*. Doğan Kitap.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Taşpınar, M. (2017). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamalı nicel veri analizi*. Pegem Akademi.

- Tekin, N. (2016). *Annelere uygulanan çocuklarının duygusal gelişimini desteklemeye yönelik eğitim programının annelerin duygularını yönetmelerine ve çocuklarının olumsuz duygularıyla baş etmelerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Topal, H. (2021). *İlkokul çocuklarına ve annelerine uygulanan duygu düzenleme psikoeğitim programlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ülker-Erdem, A. (2019). *Duygu sosyalleştirmeye yönelik ebeveyn müdahale programının etkililiği* (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2014). Dads tuning in to kids: piloting a new parenting program targeting fathers' emotion coaching skills. *Journal of Community Psychology*, 42(2), 162–168. <https://doi.org/10.1002/jcop.21601>
- Yazar, M. & Tuzgöl-Dost, M. (2024). Examining the emotion management focused parenting attitudes of parents with a preschool child. *Current Psychology*, 43(41), 31803-31816. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06751-6>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.

Extended Summary

Emotion-management focused parenting indicate that both parenting styles that create the overall emotional climate of the family and parenting practices related to emotions such as responses to children's emotions. These practices are parenting styles that affect the child's emotion management and adjustment (Morris et al., 2007). To adapt healthily to society, it is essential to learn social and emotional skills. This learning process begins within the family. Providing an appropriate environment within the family for the recognition, expression, and management of emotions is crucial. When parents are aware of their own emotions, their awareness of their children's emotions also increases (Gottman and DeClaire, 1998). Therefore, parents need to first develop their own emotional capacities, recognize their emotions, and understand emotion management processes. This makes it easier for them to guide their children in managing their emotions.

The aim of this study is to examine the impact of a pilot implementation of the Emotion Management Psychoeducation Program on the emotion management-focused parenting approach of parents with preschool-aged children, as well as the parents' opinions on this topic. The specific objectives of this study are as follows:

1. Is there a significant difference between the pre-test and post-test scores of parents participating in the Emotion Management Psychoeducation Program on the Children's Coping with Negative Emotions Scale—Supportive Parental Reactions subscale?

2. Is there a significant difference between the pre-test and post-test scores of parents participating in the Emotion Management Psychoeducation Program on the Children's Coping with Negative Emotions Scale—Non-Supportive Parental Reactions subscale?

3. What are the opinions of the parents in the study group regarding the program and their own parenting skills?

The study examines the impact of the Emotion Management Psychoeducation Program on the emotion management-focused parenting approach of parents with preschool-aged children (ages 3-6) and the participants' opinions on the psychoeducational process. This study aims to test the pilot implementation of the Emotion Management Psychoeducation Program, which was developed as part of a doctoral thesis, and to gather feedback from parents.

In the research, both quantitative and qualitative methods are used to collect more comprehensive information on the program's impact. Therefore, the study is designed as an explanatory sequential design within a mixed-methods framework. In an explanatory sequential design, the data collection and analysis process begins with the quantitative phase. In the second phase, qualitative data are utilized to explain the quantitative findings (Creswell, 2021). In this study, data related to the experimental work were collected and analyzed using a quantitative data collection approach, while qualitative data collection and analysis methods were employed to assess the effects of the experimental study (Creswell, 2021).

In an explanatory sequential design, random sampling can be employed in the quantitative phase, while purposeful sampling is used in the qualitative phase (Creswell, 2021). The study was conducted at an independent state preschool in Ankara. The participants consisted of eight mothers living in Ankara who had children aged 3-6 years. The study used criterion sampling, a type of purposive sampling method, to collect quantitative data (Onwuegbuzie and Collins, 2007). The inclusion criteria for participants were: 1) Having a child aged 3-6 years in the preschool age range, 2) The child having typical developmental characteristics for their age, 3) Ability to attend sessions regularly. The exclusion criteria for the study were: 1) Receiving a psychiatric diagnosis during the study period, 2) Ongoing psychiatric medication treatment, 3) Participation of the spouse (couples). Participants who met these criteria and volunteered for the study were included.

For quantitative data, a single-group pre-test and post-test experimental group was established. In an explanatory sequential design, the purpose of collecting qualitative data is to explain the results obtained from the quantitative phase of the study. Therefore, qualitative data are generally collected from participants included in the quantitative section of the study (Creswell, 2021). (Creswell, 2021). In this study, since the goal was to gather participants' opinions about the program, data was collected from this group. In the study, quantitative data were collected using the Coping

with Children's Negative Emotions Scale (CCNES) and a personal information form, while qualitative data were obtained through the participant session evaluation form.

Due to the small sample size of fewer than 30 participants, the quantitative data were analyzed using non-parametric tests. The Wilcoxon Signed-Ranks Test was employed to compare the pre-test and post-test scores of the study group. Data analysis was conducted using SPSS software. For calculating effect size, Rosenthal's $r=z/\sqrt{N}$ formula was used (Büyüköztürk, 2015; Pallant, 2011). Since the data did not exhibit normal distribution, the median was used as a measure of central tendency (Taşpınar, 2017), and the median values were considered when interpreting the scale total scores. Qualitative data were analyzed through content analysis following an inductive approach.

There was a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores for the supportive parental reactions subscale of the study group. The post-test scores of the experimental group (median=155) were significantly higher compared to their pre-test scores (median=118) ($z=-2.521$; $p<.05$; $r=-.891$). Conversely, the post-test scores for the non-supportive parental reactions subscale of the experimental group (median=64) were significantly lower than their pre-test scores (median=80) ($z=-2.52$; $p<.05$; $r=-.893$). This indicated a reduction in the scores for non-supportive parental reactions among participants. There was also a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores on the non-supportive reactions subscale. Participants' experiences and insights during the psychoeducational process were assessed through questions on the participant session evaluation form. These subjective experiences were analyzed using a phenomenological approach. The analysis revealed themes related to parenting stress, parenting behaviors, family communication, and self-compassion.

Implementing various programs to enhance parents' well-being and life satisfaction, develop emotion management skills, and promote positive parenting approaches is beneficial for creating a healthy societal structure. Non-supportive parental behaviors towards children's emotions contribute to depressive symptoms, poor coping skills, and difficulties in emotion regulation among children (Sanders et al., 2015). Therefore, it is considered necessary to have interventions that reduce parental stress, enhance self-care, teach emotion regulation skills, and increase awareness.

The qualitative findings obtained from the parents' evaluations in this study also supported the implementation of emotion management programs. The study indicated that the Emotion Management Psychoeducation Program effectively reduced parenting stress. Sharing their difficulties, work responsibilities, or conflicts with their children with each other provided relief for parents. The opportunity to share their emotions and thoughts reduced their stress. The program appeared to have increased participants' awareness of effective communication skills within the family, such as active listening, empathy, and emotional reflection. Participants expressed that activities related to

recognizing, accepting, expressing, and managing emotions had led them to share their emotions and thoughts more with their children. Furthermore, findings related to parenting behaviors suggested that during the program activities, participants reviewed their own parenting approaches, provided examples, asked questions, and benefited from each other's experiences. Additionally, the program provided participants with opportunities to evaluate their own self-care and understanding during the process.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hâle getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğeri kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun 28.03.2023 tarih ve E-51944218-300-00002723380 sayılı onayı ile yürütülmüştür.