



Ebeveynlere Uygulanan Duygu ve Empati Becerileri Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi

[Samet Ata¹](#)

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Atıf için: Ata, S. (2023). Ebeveynlere Uygulanan Duygu ve Empati Becerileri Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi. *Spor, Eğitim ve Çocuk*. 3(3), 9-20. DOI: 10.5505/sec.2023.69188

Geliş Tarihi: 29.08.2023

Kabul Tarihi: 21.09.2023

Yayın Tarihi: 29.09.2023

Öz

GİRİŞ ve AMAÇ: Duygusal okuryazarlık öğrenilebilir ve öğretilen bir beceridir. Duyguları yüz ifadeleri aracılığıyla ifade etme ve anlama becerisi erken yaşlardan itibaren kazanılmaktadır. Yapılan çalışmalar ailelere verilen duygu eğitimlerinin çocukların duygusal becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmanın amacı ailelere verilen duygu eğitimlerinin ebeveynlerin duygularını ifade etme ve empati becerisine etkisini incelemektir.

YÖNTEM ve GEREÇLER: Bu çalışmada kullanılan araştırma tasarımı, bir kontrol grubu olmaksızın "yarı deneysel ön-son test" olarak adlandırılan bir tasarım şeklinde planlanmıştır. Amaçlı örnekleme tekniği kullanılarak ilköğretim çağındaki 18 ebeveyn üzerinde uygulanmıştır. Katılımcıların demografik bazı özelliklerinin tespiti için "Genel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışmanın uygulamalarının etkililiğini test edebilmek için "Duyguları İfade Etme Ölçeği" ve "Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır.

BULGULAR: Elde edilen sonuçlar incelendiğinde ebeveynlerin duygularını ifade etme becerilerinden yakınlık boyutunu, empati düzeylerinden de duygusal tepki boyutunu katılmış oldukları eğitimin etkilemediği görülmüştür ($p>0,05$). Fakat duyguları ifade etmede olumlu, olumsuz ve toplam puanda; empati düzeylerinde bilişsel empati, sosyal beceriler ve empati toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ: Diğer duygu sosyalleştirme türlerinde olduğu gibi, ebeveynlerin duygu ifadesi de duygu ile ilgili düzenleme de dahil olmak üzere çocukların sosyo-duygusal sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla yapılan çalışma sayesinde ebeveynlerin çocuklarına duygu düzenleme ve duygu becerilerinde doğrudan etkilere sahip olabilecektir. Yapılan bu çalışmada da ebeveynlerin empati düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Bu sebeple empati eğitimlerinin verilmesi ebeveynler üzerinde dolayısıyla da çocuklarının üzerinde etkiye sahip olabilecektir. Çünkü yapılan araştırmalar, bakıcı-çocuk etkileşiminin derecesinin, gelişim üzerindeki bu çoklu ve birbirine bağlı etkilerin toplamını yansıttığı için sonraki gelişimin güçlü bir belirleyicisi olduğunu öne sürmüştür.

Anahtar Kelimeler: duygusal ifade, empati, ebeveyn, çocuk, aile eğitimi.

Investigation of the Effect of Emotion and Empathy Skills Training Program Applied to Parents

Abstract

INTRODUCTION: Emotional literacy is a skill that can be learned and taught. The ability to express and understand emotions through facial expressions is acquired from an early age. Studies have shown that emotion trainings given to families improve children's emotional skills. In this direction, the aim of this study is to examine the effect of emotion trainings given to families on parents' ability to express their emotions and empathy skills.

METHODS: The research design used in this study was a quasi-experimental pre-posttest design without a control group. It was applied on 18 parents with children in primary school using purposive sampling technique. "General



Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)

Information Form" was used to determine some demographic characteristics of the participants. "Scale for Expressing Emotions" and "Scale for Determining Empathy Level" were used to test the effectiveness of the applications of the study.

RESULTS: When the results obtained were analyzed, it was seen that the education they attended did not affect the closeness dimension of the parents' ability to express their emotions and the emotional response dimension of their empathy levels ($p>0.05$). However, it was found that there was a statistically significant difference in positive, negative and total scores in expressing emotions, and in cognitive empathy, social skills and empathy total score in empathy levels ($p<0.05$).

DISCUSSION AND CONCLUSION: As with other types of emotion socialization, parents' emotion expression has been associated with children's socio-emotional outcomes, including emotion regulation. Therefore, through this study, parents may have direct effects on their children's emotion regulation and emotion skills. In this study, it was observed that parents' empathy levels increased. Therefore, providing empathy trainings may have an impact on parents and thus on their children. This is because research has suggested that the degree of caregiver-child interaction is a strong predictor of subsequent development as it reflects the sum of these multiple and interdependent influences on development.

Keywords: emotional expression, empathy, parent, child, family training.

GİRİŞ

Duygu, insan olmakla ilgili en temel özelliklerden birisidir (Bayhan ve Artan, 2004). Duygu, organizmanın ihtiyaçlarına yönelik olarak çevresiyle uyum sağlayabilmesi için gerekli olan, durumlara gösterdiği düzenli ve kısa süreli tepkilerdir (Watson ve Clark, 1994). Atay (2011) da benzer şekilde duyguyu, bireyin dış dünyada meydana gelen nesne ya da olaylara yönelik olarak iç dünyasında oluşan tepkileri şeklinde tanımlamaktadır. Goleman (2014) ise duyguyu "bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik, biyolojik ve bir dizi hareket eğilimi" şeklinde tanımlamaktadır. Tanımlardan da yola çıkarak bireylerin sahip oldukları duyguların belirli süreçlerin sonunda meydana geldiğini söylemek mümkündür. Bireyler toplumsal yaşama uyum sağlama gibi çeşitli işlevsel faydaları nedeniyle ve kişiler arası ilişkilerinde ihtiyaç duydukları için çeşitli duygular geliştirmişlerdir. Empati de bu duygulardan biridir.

Empati başka bir kişinin duygu durumuna yönelik ve bu duyguya benzer duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve Strayer, 1990). Empati, başka bir kişinin duygularını hissedebilmek olarak da tanımlanabilir (McDonald ve Messinger, 2011). Howe (2012)'a göre karşıdaki kişinin hissettiği şekilde hissetmek ve onun neden o şekilde hissettiğini anlayabilmek bilişsel ve duyuşsal olarak iki boyutlu bir süreçtir. Empatinin bilişsel boyutunu karşıdaki kişinin davranışlarını zihinsel çıkarımlar yoluyla algılama süreci (Smith, 2006; Hasan, 2019) oluştururken; duygusal boyutunu ise karşıdaki kişinin hissettiğine benzer duyguları yaşama ve dolaylı olarak o duyguyu hissetme sürecidir (Ramlakhan, 2017).

Kuzgun (2009) davranışların temelinde bilinç ya da bilinç altında yatan çeşitli duygular olduğunu ve bu duyguların ifade edilmesinin psikolojik iyi oluş açısından gerekli olduğunu ifade etmektedir. Yavuzer (2000) de benzer şekilde olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin bir duygunun, ifade edilmediğinde bireyde çeşitli psikolojik sorunlara neden olduğunu belirtmiştir. Kişilerin duygularını



Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)

ifade etmesi; kişiler arası empati duygusunun artmasına ve bireylerin birbirleri ile yakınlık kurmasına zemin oluşturmaktadır. Empatinin temelinde kendi duygularının farkında olmak vardır ve rahatlıkla bu duyguları karşısındaki bireye açan kişi, o ölçüde karşısındaki kişinin duygularını anlayabilmektedir (Bridge, 2003). Bireyler duygularını tercih ettikleri biçimlerde ifade edemediklerinde başarısızlık hissetmenin yanı sıra yorgunluk ve acı çekme gibi fiziksel etkileri de deneyimlemektedirler (Kepner, 1982). Duygusal ifade etme, bireyin sahip olduğu duyguları karşısındaki bireye sözel ya da sözel olmayan yollarla aktarma sürecine denilmektedir (Gross, 1998). Kişi duygularını ifade etmede yüzünü, sesini ve diğer beden unsurlarını kullanabilmektedir (Fiehler, 1990; Gerholm, 2007; Chaplin, 2015). Özellikle yüz ifadeleri duyguları yansıtmak için evrensel anlamlar taşımasının da etkisi ile oldukça önemli bir araçtır.

Yapılan araştırmalar kişinin psikolojik sağlamlığını ve iyi oluşunu artırmada duyguları kullanmanın etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Winkelman, 2000; Lundh vd., 2002; Charry vd., 2004). Duyguları etkili şekilde kullanmak ise duygusal okuryazarlık becerilerinin gelişmesi ile ilişkilidir. Duygusal okuryazarlık kişinin ya da bir başkasının hissettiği duyguların farkında olması ve bu duyguların altında yatan nedenlerin bilincinde olmasıdır. Bunun yanı sıra hissedilen duygulara bilinçli bir şekilde yanıt verebilme yeteneğidir (Steiner, 1984). Duygusal okuryazar bir birey, duygularını nasıl ifade edeceğini ya da kontrol edeceğini bilir ve duygularını bir başkasının duyguları ile uyumlu şekilde birleştirerek anlamlı etkileşimlerde bulunabilir (Steiner, 1984).

Duygusal okuryazarlık öğrenilebilen ve öğretilen bir beceridir (Akbağ vd., 2016). Duyguları yüz ifadeleri aracılığıyla ifade etme ve anlama becerisi erken yaşlardan itibaren kazanılmaktadır. Duygusal okuryazarlık becerisi bireyin çevresi ile etkileşimleri sonucu doğuştan sahip olunan halinden farklılaşmaktadır (Kandemir ve Dündar, 2008). Birey erken yaşlardan itibaren çevresi ile etkileşimleri sonucu duyguları tanıma ve duyguları yönetmeyi öğrenmektedir (Vudalı, 2014). Çocuğun ilk sosyal çevresi olan aile duyguları tanıma ve ifade etmede çocuk için önemli bir faktördür (Gershoff vd., 2007). Yapılan çalışmalar ailelere verilen duygu eğitimlerinin çocukların duygusal becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Bozkurt-Yükçü, 2017; Topal, 2021). Bu doğrultuda yapılan çalışmanın amacı ailelere verilen duygu eğitimlerinin ebeveynlerin duygularını ifade etme ve empati becerisine etkisini incelemektir. Bu bağlamda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

- Duygu ve Empati Eğitim Programı ebeveynlerin duygularını ifade etme becerileri üzerinde etkili midir?
- Duygu ve Empati Eğitim Programı ebeveynlerin empati becerileri üzerinde etkili midir?



YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada kullanılan araştırma tasarımı, bir kontrol grubu olmaksızın "yarı deneysel ön-son test" olarak adlandırılan bir tasarım şeklinde planlanmıştır. Çünkü Duygu ve Empati Eğitim Programının ailelerin ebeveynlerin duygularını ifade etme ve empati becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Planlanan desende bağımlı değişken ebeveynlerin duygularını ifade etme ve empati becerileridir, bağımsız değişken ise uygulanan eğitim programıdır. Dolayısıyla bağımlı değişkenin uygulamalar sonrasındaki sonucu, bağımsız değişkeni ise uygulanan eğitim programı olarak belirtmek mümkündür (Karasar, 2005). Yarı deneysel desenlerde gruplar arası dağıtımın kısmen ya da tam olarak rastgele atanamaması olarak tanımlamak mümkündür (Creswell ve Creswell, 2018). Eğitimler için kontrol grubu değişkenine ulaşım zorluğu olduğu için kontrol grupsuz yarı deneysel desen seçilmiştir.

Örneklem Grubu

Amaçlı örnekleme tekniği kullanılarak ilkokulda çocuğu olan 18 ebeveyn üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya 20 ebeveyn katılmıştır fakat devamlılık esas alındığı için 5 oturumluk programda 2'den fazla kez uygulamalara katılmayan 2 ebeveyn araştırmanın analizlerine dahil edilmemiştir. Dahil etme kriterleri, ilkokul döneminde çocuklara sahip olan ve araştırmayı kabul eden ebeveynlerdir. Veri toplama işlemi, Ağrı İl Milli Eğitim ve Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Etik Kurul onayı alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Katılmayı kabul eden ebeveynlere ilişkin bazı demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Ebeveynlerin bazı demografik özellikleri

Değişken	Katılımcı	F	%
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	1	5.6
	2 Çocuk	6	33.3
	3 Çocuk	8	44.4
	4 Çocuk	3	16.7
Eğitim Düzeyi	İlkokul	5	27.8
	Lise	8	44.4
	Lisans	5	27.8
Toplam		18	100.0

Çalışmaya katılan ebeveynlerin %44,4'ünün 3 çocuğu vardır. Ebeveynlerin %44,4'ü lise mezunudur. Yaş ortalamaları incelendiğinde ebeveynlerin yaş ortalaması 32,44 (S.S = 3,82) olduğu görülmüştür.



Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik bazı özelliklerinin tespiti için “Genel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Çalışmanın uygulamalarının etkililiğini test edebilmek için “Duyguları İfade Etme Ölçeği” ve “Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği” kullanılmıştır.

Duyguları İfade Etme Ölçeği

King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen ve Kuzucu (2011) tarafından uyarlaması yapılan ölçek yetişkinlerin duygularını ifade etme düzeylerini tespit etmektedir. Ölçeğin Yakınlık, Olumlu ve Olumsuz olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. 7’li likert tipinde hazırlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise $\alpha = .85$ olarak elde edilmiştir.

Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği

Lawrence vd. (2004) tarafından geliştirilen Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği Kaya ve Çolakoğlu (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek Sosyal Beceriler, Duygusal Tepki ve Bilişsel Empati olmak üzere üç farklı alt boyuttan ve toplam puandan oluşmaktadır. 5’li likert tipinde hazırlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .86, .61, .75, .74 şeklinde elde edilmiştir.

Eğitim Programının Geliştirilme Süreci

Hazırlanan Aile Eğitim Programları birçok teoriye dayalı olarak hazırlanabilmektedir. Gardner ve Leijten (2017) Sosyal Öğrenme Teorisine göre hazırlanan programların çocuk-ebeveyn ilişkisini destekleyeceği için bu yönde programların hazırlanması gerektiğini ifade etmektedir. Ayrıca Ata (2021) da çok uzun sürecek programların hem etkinlik hem de aile katılımı açısından bir kısıtlılık oluşturabileceğini ifade etmektedir. Bu sebeple eğitim programı hazırlanırken 5 günlük program hazırlanmıştır. Uygulanacak olan program 5 gün boyunca ailelere günde 90-120 dakika arasında uygulanacak şekilde planlanmıştır. Programın 5 gün şeklinde hazırlanması, hızlandırılmış bir destek eğitim programı olmasıdır. Ayrıca benzer müdahale çalışmaları da incelendiğinde 5-7 gün süren eğitim programlarının öne çıkmasıdır (Robinson vd., 2014; Quan vd., 2018; Hetzel vd., 2022). Ayrıca empati eğitimi de dahil olmak üzere kişilerarası beceri eğitimine ilişkin bazı incelemeler 1-3 günlük bir eğitim süresi önermiştir (Berkhof vd., 2011) Dolayısıyla program hazırlanırken öncelikle ilgili alanyazın taraması yapılmıştır ve 8 gün sürecek şekilde program içerikleri hazırlanmıştır fakat uzman görüşleri doğrultusunda bazı modüller birleştirilerek 5 gün sürecek şekilde oturumlara son şekli verilmiştir. Hazırlanan oturumlarda uzman görüşlerinin kullanılması programın teorik olarak uygun şekilde planlanmasını sağlayacaktır (Ata, 2022). Bu kapsamda hazırlanan eğitim programı toplamda yaklaşık 9 saat sürmekte ve 2 modül 5 oturumdan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi ve Toplanması

Çalışmanın veri toplama sürecinin daha iyi anlaşılması için Tablo 2’de uygulamaların nasıl gerçekleştirildiği gösterilmiştir.

Tablo 2. Deneysel desen uygulama tablosu.

Grup	Ön test	Uygulama	Son test
Deney Grubu	Duyguları İfade Etme Ölçeği Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği	Eğitim Programı	Duyguları İfade Etme Ölçeği Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği

Deney grubuna yalnızca ön test ve son test uygulanmıştır. Bu kapsamda deney grubuna uygulanan ön test ve son test verilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3’te verilmiştir. Normallik eğilimlerinin belirlenmesi sonrasında ise yapılacak analizlere karar verilmiştir.

Tablo 3. Deney grubu ön test ve son test betimsel istatistikler.

Grup	Değişken	N	\bar{X}	S.s.	Çarpıklık	Basıklık
Ön Test	Yakınlık	18	23.72	5.62	.158	-.128
	Olumlu	18	22.50	4.68	.399	-1.415
	Olumsuz	18	16.83	4.34	-.057	-1.121
	Duygu İfade Toplam	18	62.56	10.05	-.142	-.992
	Bilişsel Empati	18	18.06	4.05	-1.222	1.082
	Duygusal Tepki	18	17.44	2.97	-.986	-.183
	Sosyal Beceriler	18	11.61	1.72	.452	-1.303
	Empati	18	47.11	7.69	-1.160	.812
Son Test	Yakınlık	18	26.28	5.94	-.422	-.169
	Olumlu	18	25.89	4.71	-.005	-.523
	Olumsuz	18	21.44	3.93	-.335	-.381
	Duygu İfade	18	72.50	13.14	-.577	-.532
	Bilişsel Empati	18	19.89	3.58	-.331	-.644
	Duygusal Tepki	18	17.61	2.64	-1.385	1.111
	Sosyal Beceriler	18	15.17	2.04	.076	1.265
	Empati	18	52.67	7.32	-.637	.509

*p>0.05

Çalışmanın ön test ve son verilerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3’te sunulmuştur. Bu bağlamda incelendiğinde hem ön test hem de son test verilerinde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,96 ve -1,96 değer aralığı içerisinde yer aldığı görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2006) çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta yer almasının normal dağılım göstergesi olduğunu belirtmektedir.

Bu sebeple verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılarak bağımlı ilişkiler t testi uygulaması yapılmıştır. Anlamlılık derecesi ise 0,05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan ebeveynlerin duygularını ifade etme ölçeğinden eğitimler öncesinde ve sonrasında aldıkları puanlar arasındaki ilişki yapılan bağımlı örneklem t testi ile incelenmiş olup sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Deney grubunun duyguları ifade etme ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test bağımlı örneklem t- testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{X}	S.s	S.d	t	p
Deney	Yakınlık ÖN	18	23.72	5.62	17	-1.812	.088
	Yakınlık SON	18	26.28	5.94			
Deney	Olumlu ÖN	18	22.50	4.68	17	-5.318	.000*
	Olumlu SON	18	25.89	4.71			
Deney	Olumsuz ÖN	18	16.83	4.34	17	-4.906	.000*
	Olumsuz SON	18	21.44	3.93			
Deney	Duygu İfade ÖN	18	62.56	10.05	17	-5.683	.000*
	Duygu İfade SON	18	72.50	13.14			

*p<0,05

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde ebeveynlerin duygularını ifade etme becerilerinden yakınlık boyutunu katılmış oldukları eğitimin etkilemediği görülmüştür ($p>0,05$). Fakat duyguları ifade etmede olumlu, olumsuz ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Buna göre elde edilen sonuçlar incelendiğinde her üç boyutta da son test puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer deyiş ile verilen eğitimlerin olumlu etkilerinin olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır.

Çalışmaya katılan ebeveynlerin empati düzeyi belirleme ölçeğinden eğitimler öncesinde ve sonrasında aldıkları puanlar arasındaki ilişki yapılan bağımlı örneklem t testi ile incelenmiş olup sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Deney grubunun empati düzeyi belirleme ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test bağımlı örneklem t- testi sonuçları

Grup	Test	N	\bar{X}	S.s	S.d	t	p
Deney	Bilişsel Empati ÖN	18	18.06	4.05	17	-2.348	.031*
	Bilişsel Empati SON	18	19.89	3.58			
Deney	Duygusal Tepki ÖN	18	17.44	2.97	17	-.291	.775
	Duygusal Tepki SON	18	17.61	2.64			
Deney	Sosyal Beceriler ÖN	18	11.61	1.72	17	-5.446	.000*
	Sosyal Beceriler SON	18	15.17	2.04			
Deney	Empati ÖN	18	47.11	7.69	17	-3.677	.002*
	Empati SON	18	52.67	7.32			

*p<0,05

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde ebeveynlerin empati düzeylerinden duygusal tepki boyutunu katılmış oldukları eğitimin etkilemediği görülmüştür ($p>0,05$). Fakat empati düzeylerinde bilişsel empati, sosyal beceriler ve empati toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Buna göre elde edilen sonuçlar incelendiğinde her üç boyutta da son test puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer deyiş ile verilen eğitimlerin olumlu etkilerinin olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Diğer duygu sosyalleştirme türlerinde olduğu gibi, ebeveynlerin duygu ifadesi de duygu ile ilgili düzenleme de dahil olmak üzere çocukların sosyo-duygusal sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Duyguyla ilgili düzenleme genel olarak bireylerin duygu ve duyguyla ilgili davranışların deneyimini ve ifadesini modüle ettiği süreçler olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg vd., 2010). Ebeveynlerin aile içinde duygularını ifade etmesinin çocukların duygularını düzenlemesini etkileyebileceği bir dizi teorik mekanizma bulunmaktadır (Eisenberg vd., 1998; Eisenberg vd., 2010). İlk olarak, ebeveynlerin duygu ifadesi, çocukların günlük yaşam olaylarına verdikleri duygusal tepkiler için bir model görevi görebilmektedir. İkinci olarak, ebeveynlerin duygu ifadesi ailenin genel duygusal iklimine katkıda bulunabilmekte ve bu da çocukların düzenleme gelişimini destekleyebilmekte ya da engelleyebilmektedir (Chen vd. 2015). Dolayısıyla yapılan çalışma sayesinde ebeveynlerin çocuklarına duygu düzenleme ve duygu becerilerinde doğrudan etkilere sahip olabilecektir. Çünkü çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ebeveynlere eğitim verilmesinin ebeveynlerin duygularını ifade etmede olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür.



Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)

Bilişsel ve davranışsal ya da bilişsel, duygusal ve davranışsal empatiyi hedefleyen çalışmalar, bilişsel ve duygusal empatiyi hedefleyen çalışmalardan daha yüksek etki büyüklükleri göstermiştir. Bu bağlamda davranışsal eğitim, eğitime değerli bir yön katıyor olabilir. Bilişsel empati bilinçli olarak edinilebilen süreçler iken, duygusal empatinin daha otonomik ve davranışsal olduğu düşünülmektedir. Empatinin, duygusal ya da duygusal olmayan durumlara tepki olarak ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Jolliffe ve Farrington, 2004; Elliott, vd., 2011; Batt-Rawden vd., 2013). Yapılan bu çalışmada da ebeveynlerin empati düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Bu sebeple empati eğitimlerinin verilmesi ebeveynler üzerinde dolayısıyla da çocuklarının üzerinde etkiye sahip olabilecektir. Çünkü yapılan araştırmalar, bakıcı-çocuk etkileşiminin derecesinin, gelişim üzerindeki bu çoklu ve birbirine bağlı etkilerin toplamını yansıttığı için sonraki gelişimin güçlü bir belirleyicisi olduğunu öne sürmüştür (Bee vd., 1982). Küçük çocuklar için bu etkileşim öğretim ve taklit şeklinde gerçekleşir. Ebeveynler empati yeteneğini çocuklara sadece etkileşimli ve empatik davranışlarıyla aktarmakla kalmaz, aynı zamanda ebeveynler empati yeteneği olmayan çocukların çocuk suçlular ya da saldırgan ve toplum için sorun yaratan insanlar olacağını düşündüklerinden, çocukların sosyal duygusal gelişimini desteklemeye ve bilişsel gelişimini desteklemeye bilinçli olarak önem verirler (Tong vd., 2012). Dolayısıyla verilecek eğitimler aracılığıyla çocukların hem duygu ifade becerilerini hem de empati düzeylerini desteklemek mümkün olacaktır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda ebeveynlere yönelik eğitim programları düzenleneceğinde duygusal düzenleme ve empati becerilerini içeren oturumlara yer verilmesi çocukların sosyal becerilerine katkıda bulunacağı önerilmektedir. Ayrıca bu alanda çalışan eğitimcilerin sadece çocuk odaklı eğitimlere yer vermeleri yerine süreç içerisine aileleri de dahil etmeleri önerilmektedir. Bu sayede müdahale grubu olacak çocukları dolaylı yoldan da desteklemek mümkün olabilecektir. Buna ek olarak çocukların da dahil edildiği eğitim programlarının düzenlenmesi ve kontrol gruplu çalışmalara yer verilmesi de bir diğer öneri olarak sunulmaktadır.

Kaynaklar

- Ata, S. (2021). *Anne-baba eğitimi programlarının geliştirilme süreci*. İçinde H. Gülay Ogelman (Ed.), *Anne Baba Eğitimi* (pp. 213-235). Eğiten Kitabevi.
- Ata, S. (2022). *Prososyal Destek Eğitim Programının (Pro-DEP) ailelerin ve çocukların prososyal becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.29767.88487>
- Atay, M. (2011). *Erken çocukluk döneminde gelişim*. Kök Yayıncılık.
- Batt-Rawden, S. A., Chisolm, M. S., Anton, B., & Flickinger, T. E. (2013). Teaching empathy to medical students: An updated, systematic review. *Academic Medicine*, 88, 1171–1177. <http://dx.doi.org/10.1097/ACM.0b013e318299f3e3>



Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)

- Bayhan, P., & Artan, İ. (2004). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. Morpa Yayıncılık.
- Bee, H. L., Barnard, K. E., Eyres, S. J., Gray, C. A., Hammond, M. A., Spietz, A. L., et al. (1982). Prediction of IQ and language skill from perinatal status, child performances, family characteristics, and mother-infant interaction. *Child Development*, 53, 1134–1156.
- Berkhof, M., van Rijssen, H. J., Schellart, A. J. M., Anema, J. R., & van der Beek, A. J. (2011). Effective training strategies for teaching communication skills to physicians: An overview of systematic reviews. *Patient Education and Counseling*, 84, 152–162. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2010.06.010>
- Bozkurt Yükçü, Ş. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 468838) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bridge, B. (2003). *Zorbalık: Bilinmeyen çeşitleri ve çözümleri*. İstanbul: Beyaz Yayınları, 2.
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14-21.
- Charry, W., Campelli, H., Bydlowski, S., Chevallier, J. M., & Consoli, S. M. (2004). 216-emotional awareness and social anxiety in obese patients waiting for a gastric banding surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 6(56), 602.
- Chen, S. H., Zhou, Q., Main, A., & Lee, E. H. (2015). Chinese American immigrant parents' emotional expression in the family: Relations with parents' cultural orientations and children's emotion-related regulation. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 21(4), 619–629. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cdp0000013>
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (Fifth Ed.)*. Sage publications.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273. doi: <http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0904>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. doi: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (Eds.). (1990). *Empathy and its development*. CUP Archive.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48, 43–49. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022187>



Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)

- Fiehler, R. (1990). *Kommunikation und Emotion: theoretische und empirische Untersuchungen zur Rolle von Emotionen in der verbalen Interaktion*. Walter de Gruyter.
- Gardner, F. ve Leijten, P. (2017). Incredible Years parenting interventions: current effectiveness research and future directions. *Curr Opin Psychol*, 15, 99-104. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.023>
- Gerholm, T. (2007). *Socialization of verbal and nonverbal emotive expressions in young children* (Doctoral dissertation, Institutionen för lingvistik).
- Gershoff, E. T., Aber, J. L., Raver, C. C., & Lennon, M. C. (2007). Income is not enough: Incorporating material hardship into models of income associations with parenting and child development. *Child Development*, 78(1), 70-95.
- Goleman, D. (2014). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*(39. Baskı). Varlık Yayınları, Ankara.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hasan, F. S. H. (2019). *Development of empathy scale: A Study of validity and reliability*, Yüksek Lisans Tezi, Van, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Hetzel, C., Alles, T., Holzer, M., Koch, E. ve Froböse, I. (2022). Does a one-week health program promote well-being among caregiving parents? A quasiexperimental intervention study in Germany. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-021-01671-2>
- Howe, D. (2012). *Empathy: What it is and why it matters*. Bloomsbury Publishing.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 441– 476. <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2003.03.001>
- Kandemir, M., & Dündar, H. (2013). Duygusal okuryazarlık ve duygusal okuryazar öğrenme ortamları. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 83-90.
- Karasar, N. (2005). *Scientific Research Methods*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kepner, J. I. (1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the theory of Gestalt therapy*. Kent State University.
- King, L. A., Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Kuzgun, Y. (2009). *Rehberlik ve psikolojik danışma* (10. Baskı). Ankara: Nobel.



Spor, Eğitim ve Çocuk (SEÇ)

- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361.
- McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The development of empathy: How, when, and why. *Moral behavior and free will: A neurobiological and philosophical approach*, 333-359.
- Quan, P., Wang, W., Chu, C. & Hou, L. (2018). Seven days of mindfulness-based cognitive therapy improves attention and coping style. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(3), 421-430.
- Ramlakhan, N. E. (2017). *Emotion and morality: Understanding the role of empathy and other specific emotions in moral judgment and moral behaviour* (Doctoral dissertation, Carleton University).
- Robinson, A., Lord-Vince, H. ve Williams, R. (2014). The need for a 7-day therapy service on an emergency assessment unit. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(1), 19-23.
- Smith, A. (2006), "Cognitive Empathy And Emotional Empathy In Human Behavior And Evolution", *The Psychological Record*, 56/1: 3-21. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/ap.12099>.
- Steiner, C. (1984). Emotional literacy. *Transactional Analysis Journal*, 14(3), 162-173.
- Tong, L., Shinohara, R., Sugisawa, Y., Tanaka, E., Yato, Y., Yamakawa, N., ... & Japan Children's Study Group. (2012). Early development of empathy in toddlers: Effects of daily parent-child interaction and home-rearing environment. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(10), 2457-2478.
- Topal, H. (2021). *İlkokul çocuklarına ve annelerine uygulanan duygu düzenleme psikoeğitim programlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi*. (Tez No. 662556) [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi- Adana.]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vudalı, V. (2014). *The impact of emotional education on preschoolers' behaviours* (Doctoral dissertation, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being*. Brandeis University.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.