

# Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantısı ve Duygusal Zekâ Kavramı

Berçin ATEŞ<sup>(\*)</sup>, F. Gökben HIZLI SAYAR<sup>(\*\*)</sup>

## Öz

Geçmişten günümüze insan davranışları alanında çalışan bilim insanları çocukluk dönemini ve çocukluk döneminin yetişkinlik dönemine etkilerini biyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel açılarından incelemişlerdir ve bu alanda birçok kuram bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, çocukluk dönemine ve özellikle çocukluk döneminin duygusal ihtiyaçlarına farklı kuramlar açısından bakarak ebeveyn yaklaşımlarının bu ihtiyaçlar doğrultusunda şekillenebilmesi ve bu ihtiyaca yönelik farkındalığın artırılmasına katkıda bulunabilmektir. Ulaşılan sonuçlar göstermektedir ki, çocukluk döneminde alınan desteğin, koşulsuz sevgi ve şefkat ile büyümenin yetişkinlik döneminde duyguların yönetilme becerisine, patolojilerden korunmaya katkısı büyüktür. Bu alanda varılan sonuçların derlendiği çalışmanın ülkemizde ebeveyn tutumlarına ışık tutması hedeflenmiş ve duygusal zekâ gelişimine dair önemin, alan çalışanları ve ebeveynler tarafından anlaşılması hedeflenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Çocukluk Dönemi, Duygusal Yaşantı, Duygusal Zekâ, Ebeveyn Tutumları.

## Derleme Makalesi

**Geliş Tarihi:** 21.02.2022

**Kabul Tarihi:** 06.04.2023

(\*) Doktora Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji.

**E-posta:** bercinn@yahoo.com

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-6135-3251>

(\*\*) Prof. Dr. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

**E-posta:** gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2514-5682>



Berçin Ateş, F. Gökben Hızlı Sayar, "Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantısı ve Duygusal Zekâ Kavramı,"  
Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, sayı: 16, (Mayıs 2023): 229-250

DOI: <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.9.16.127>



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari-Türetilemez 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) ile lisanslanmıştır.

# Childhood Emotional Life and the Concept of Emotional Intelligence

Berçin ATEŞ<sup>(\*)</sup>, F. Gökben HIZLI SAYAR<sup>(\*\*)</sup>

## Abstract

*From past to present, scientists working in the field of human behavior have examined childhood and the effects of childhood on adulthood from biological, psychological, social and cognitive perspectives, and there are many theories in this field. The aim of this study is to look at childhood and especially the emotional needs of childhood in terms of different theories, to shape parental approaches in line with these needs and to contribute to increasing awareness of this need. The results show that the support received during childhood and growing up with unconditional love and compassion have a great contribution to the ability to manage emotions in adulthood and to protection from pathologies. With the study, in which the results obtained in this area were compiled, it was aimed to shed light on parental attitudes in our country and it was aimed that the awareness of the development of emotional intelligence should be given importance by the employees and parents.*

**Keywords:** Childhood Period, Emotional Life, Emotional Intelligence, Parental Attitudes

## Review Article

**Submission Date:** 04.08.2022

**Acceptance Date:** 29.11.2022

<sup>(\*)</sup>Ph.D Student, Üsküdar University, Institute of Social Sciences, Psychology Department

**E-posta:** bercinn@yahoo.com

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-6135-3251>

<sup>(\*\*)</sup>Prof., Üsküdar University, Institute of Social Sciences.

**E-posta:** gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-2514-5682>



Berçin Ateş, F. Gökben Hızlı Sayar, "Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantısı ve Duygusal Zekâ Kavramı,"  
Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, issue: 16, (May 2023):229-250

DOI: <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.9.16.127>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

## Giriş

Çocukluk dönemi ve çocukluk dönemi yaşantı geçmişinin etkileri psikoloji alanında uzun zamandan beri büyük bir ilgi ve çalışma alanıdır. Çocukluk dönemi için Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ - WHO: World Health Organization) tarafından belirlenen yaş sınırı 18'dir.<sup>1</sup> Ülkemizde de 18 yaşına kadar her birey çocuk olarak kabul edilmektedir. Bir insan yavrusu ilk doğduğu andan itibaren bebeklik dönemi içindedir. Gelişimsel açıdan insan davranışlarını inceleyen bilim alanları, insan hayatını bazı evrelere ayırarak incelemektedir. Örneğin Erik Erikson, psikososyal kuramında çocukluk dönemini farklı gelişim aşamalarına göre 0-1 yaş, 1-3 yaş, 3-5 yaş, 6-ergenlik ve ergenlik-20 yaş olarak belirlemiştir. Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud ise 0-1,5 yaş arasını oral dönem, 1,5-3 yaş arasını anal dönem, 3-6 yaş arasını fallik dönem, 6 yaş-ergenlik dönemini latent dönem, ergenlik ve sonrasını ise genital dönem olarak adlandırmıştır. Jean Piaget, bilişsel gelişim kuramında doğumdan 2 yaşına kadar olan evreyi duyu-motor dönem, 2-7 yaş arasını işlem öncesi dönem, 7-11 yaş arasını somut işlemler dönemi, 11 yaş ve yetişkinlik dönemini ise soyut işlemler dönemi olarak adlandırır.<sup>2</sup>

Evre adları farklı olsa da kuramların hayatın bu ilk yılları için ortak bir görüşü vardır. İlk yıllar kimliğin, kişiliğin şekillendiği, hayatın yaşamaya değer ve güvenli olduğuna dair sağlıklı algıların oluşması istenen, insan yavrusunun bakıma, ilgiye, sevgi ve şefkate, her şeyden önce olduğu haliyle kabule ihtiyaç duyduğu önemli zamanlardır. Ebeveyn veya bakım verenlerin bu yılların kritikliği ve önemi hakkında bilgi sahibi olması durumunda -biyolojik dezavantajlar dışarıda bırakılırsa- çocukların yetişkinlik döneminde hayata sağlıklı bir başlangıç yapmalarına olanak sağlanmış olacaktır.<sup>3</sup>

Richter ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre çocukluk döneminde tehdit duygusuna dair anılar, boyun eğme, utanma, değersiz hissetme, duygusal ihmale uğramış olmak gibi olumsuz duygusal yaşantılar ve anıların yetişkinlik dönemi psikopatolojilere yatkınlık ile ilişkili olabileceği bulunmuştur.<sup>4</sup> Özellikle çocukluk döneminde sıcaklık ve güven duygularının olmayışının ve hatırlanamayışının olumsuz duygusal durumlara yol açabileceği varılan sonuçlardan biridir. Farklı bir çalışma da ise bu durumun aksine, erken dönemde alınan sosyal ve duygusal desteğin, öz saygı, öz şefkat ve yatıştırıcı duyguların gelişiminde çok önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.<sup>5</sup> Bu bakımdan çocukluk döneminin duygusal ihtiyaçlarının sağlıklı bir ruhsal hayat açısından önemi büyüktür. Son dönemde duygusal zekâ gelişiminin yaşama olumlu etkilerine dair, John Gottman ve ekibinin Illionis

1 UNICEF, *The Convention on the Rights of the Child: The Children's Version*, Erişim: Nisan 2022, <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version>

2 John W. Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim* (Ankara: Nobel Akademik Basım Yayın, 2019), 22-25

3 Erdoğan Özel ve Hikmet Zelyurt, "Anne Baba Eğitiminin Aile Çocuk İletişimine Etkisi," *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 16, (2016): 9-34.

4 A. Richter, Paul Gilbert ve Kirsten McEwan, "Development of an Early Memories of Warmth and Safety Scale and Its Relationship to Psychopathology," *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), (2009) : 171-184. doi: 10.1348/147608308X395213.

5 Oliveira, Ferreira ve Laura Mendes "Early Memories of Warmth," 45-60.

ve Washington Üniversitelerindeki araştırma grupları ile yürütülen çalışmalar <sup>6</sup> da göz önüne alındığında çocukluk dönemi itibariyle sağlıklı duygusal yaşantı geçmişi hayattan ilerleyen dönemlerinin psikolojik açıdan sağlıklı ve sağlam oluşuna önemi daha iyi anlaşılabilir. Bu alanda bilgilenmenin özellikle ebeveyn gelişimine katkısı büyük olacaktır.<sup>7</sup>

Büyüyen çocuğun öncelikle kendilik algısının ve bireyselleşmesinin sağlıklı biçimde oluşması anne ve baba tarafından sağlanmalıdır. Daniel Goleman yüksek duygusal zekâya sahip ebeveynler tarafından büyütülen çocukların avantajlı olduklarına yönelik çok sayıda araştırma sonucuna ulaşıldığını belirtmektedir.<sup>8</sup> İnsanın psikolojik gelişiminde çocukluk dönemlerinin etkinliği büyüktür ve bu dönemde yaşanan duygusal travmalar, yaralanmalar, anne-çocuk arası ilişki modelleri sorunları ve aile içi iletişimde yaşanan sorunların yarattığı bozuklukların çözülmesi için sorunun ortaya çıktığı döneme yönelik çalışmalar ile ruhsal sorunların giderilebileceğine yönelik bulgular bulunmaktadır.<sup>9</sup>

Okul öncesi dönemde çocuğun yaşamındaki en etkili sosyalleştirme kurumu ailesidir.<sup>10</sup> Çocuğun korkmadan çekinmeden duygu ve düşüncelerini ebeveynlerine aktarabilmesi, yanlışları karşısında yargılanmadan, azarlanmadan neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair fikir alışverişinde bulunabilmesi ve bu anlamda ebeveynlerinden koçluk alabilmesi, geçmişten günümüze yetişkinlik dönemi patolojilerinin önlenmesine yönelik yapılan araştırmalarda varılan ortak bir görüşür ve John Gottman ve ekibinin de vardığı sonuçlardan biridir. Duyguları kabul edilen, hoş görülen ve uygun biçimde yatıştırılan çocuklar ebeveynlerinin bu yeteneklerini içselleştirirler ve bu beceriyi hayatları boyunca kullanırlar.<sup>11</sup>

Duygu koçluğu yapabilen ebeveyn kavramı son dönemde pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar ışığında ortaya çıkan ve John Gottman ve ekibinin araştırmalarının sonucunda keşfedilen bir kavramdır. Bilinen ebeveyn tutumlarına ek olarak, artık çocukların dünyasında duyguların ifadesi, duyguların tanımlanması ve ebeveynlerin çocuklarına rehberlik ve koçluk edebilmesinin önemi üzerinde durulmaktadır. İlgili çalışmada Gottman ve ekibi tarafından 1986 yılında Illionis'in Champaign kentinde elli altı evli çift ile başlatılan çalışma üç yıl sonra tekrar yapılan ziyaret ve gözlemler ile aynı aileler ile tekrarlanmış ve bu çalışmanın sonuçlarına göre çocuklarının duygularına önem veren ve ilgi gösteren ebeveynlerin çocuklarının, stresli anlarda kendilerini daha hızlı biçimde sakinleştirebildikleri sonucuna varılmıştır. Bu açıdan

6 John Gottman ve Joan Declaire. *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek* (Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık, 2020), 17.

7 Tuba Bağatarhan ve Serap Nazlı, "Ebeveyn Eğitim Programının Annelerin Ebeveynlik Özyeterliklerine Etkisi," *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 13, (2013).

8 Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ, EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (İstanbul Varlık Yayınları, 2019), 251-252.

9 Mustafa Tuncer, Özge Kapısız ve Necdet Dönmez, "J.F. Masterson Yaklaşımı Çerçevesinde Şizoid Kendilik Bozukluğu ve Bu Yaklaşım Çerçevesinde Tanımlanmış Bir Danışanın Psikoterapisinin Tanımlanması," *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1, (2018) : 79-99.

10 Haluk Yavuzer, *Çocuk Psikolojisi*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010), 129.

11 Jonice Webb ve Christine Musello, *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi* (İstanbul: Sola Unitas Yayınları, 2020), 229.

bakıldığında duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmenin en önemli basamağı duygu koçu ebeveyn olabilmektir ve bunun için öncelikle ebeveynlerin kendi ebeveynlik stillerinin farkında olmaları önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarının gelişim basamaklarının farkında olarak onlara koşulsuz sevgi ve ilgiyi doğdukları an itibarıyla sunmaları, çocuklarının duygularına rehberlik etmeleri, çocukların zorluklarla mücadele edebilmelerinde ve duygularını yönetme becerileri kazanmalarında onlara rehberlik eden ve sağlıklı ruhsal gelişimi sağlayan ilk adımlardır.<sup>12</sup> Aynı zamanda çocuklarla sanat, spor, akademik ve benzeri alanlarda çalışan öğretmenlerin de - özellikle çocukların gelişiminde etkisiz olan ailelerin çocukları için - çocuk gelişiminin aşamalarını ve duygusal yaşamlarının getirdiği ihtiyaçlarının farkında olmaları sağlıklı nesillerin gelişimi için önemlidir.<sup>13</sup> Goleman bu kavramı duygusal okuryazarlık olarak tanımlamıştır ve bu programlardan biri PATHS (Parents and Teachers Helping Students - Öğrencilere Yardım Eden Ebeveyn Ve Öğretmenler) programıdır.<sup>14</sup> Goodman ve ekibi tarafından yapılan kapsamlı araştırmanın sonuçları da hem ailelerin hem de çocuklar ile etkileşimde olan okul ve toplulukların, çocukların duygusal ve sosyal gelişimine uygun ve kanıtlanmış araçları kullanarak çocukların duygusal esenliğinin, bilişsel gelişimlerinin ve dünyadaki kendi yeterliliklerinin artırılması konusunda uzun zamanlı dönemde faydalı olacağını raporlamışlardır.<sup>15</sup>

Bu çalışmada çocukluk dönemi sosyo-duygusal gelişimine psikososyal teori, sosyal bilişsel teori, hümanistik teori, psikodinamik teori, bağlanma teorisi ve son olarak pozitif psikoloji kuramları açısından değinilecek ve bu kuramlar açısından varılan neticelere yer verilecektir.

## **Psikososyal Gelişim Kuramı İle Çocukluk Yaşantısına Bakış**

İnsan gelişimini açıklayan kuramlardan biri Erik Erikson'a (1902-1984) ait Psikososyal Gelişim Kuramı'dır. Psikososyal Kuram'a göre insan yaşamı bazı gelişim evrelerine göre bölümlere ayrılmıştır ve her dönem kendi içinde çözülmesi gereken önemli bir gelişim aşamasına veya "kriz" olarak adlandırılabilir çözülmesi gereken önemli bir gelişimsel basamağa sahiptir. Bu kritik aşamaların geçilmesi ile insanoğlu bir sonraki aşamaya geçmeye hazırlanır. Çözülen krizlerin ne kadar sağlıklı biçimde çözüldüğü de bir sonraki evrenin ilerleyişini etkileyecek öneme sahiptir.<sup>16</sup>

Buna göre 0-1 yaş aralığı güvene karşı güvensizlik dönemidir. Bu dönemin kritik özelliği ilk güven duygusunun alınması ile ilişkilidir. İhtiyaçlarını ve sıkıntısını çoğunlukla ağlayarak ifade eden bebeğin yardımına koşan bir bakım verenin olması, ona hem ebeveynine güvenebileceğini hem de dünyanın yaşanılabilir ve güven veren bir yer olduğuna dair ilk izleri bırakmaya başlar. O

12 Gottman ve Declaire. *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*, 40.

13 Nuray Kurtdeğid Fidan ve Bülent Aydoğdu, "Life Skills from The Perspectives of Classroom and Science Teachers," *International Journal Of Progressive Education* 14 (1), (2018) : 32-55

14 Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*, 360-364.

15 Allison Goodman vd. "Social and Emotional Skills in Childhood and Their Long-Term Effects on Adult Life," London: Institute of Education, (2015).

16 Erik H. Erikson, *Identity, Youth and Crisis* (Newyork:W.W. Norton Company, 1968).

yüzden bu dönemde bebeğin onun ihtiyaçlarına ve bakımına itina eden bir bakım veren ile zaman geçirmesi dönemin kritik yönüdür.<sup>17</sup>

Yaşamın 1-3 yaş dönemi ise, özerkliğe karşı utanç ve kuşku krizinin aşılması ile ilişkili olarak tanımlanmış bir evredir. Bebekliğin sonu ile okul öncesi dönemin başı arasında geçen zaman dilimidir. Bu dönemde bebeğin artık kendi başına ayağa kalkması ile özerkleşmenin en önemli aşaması gerçekleşir. Çocuğun kendi başına hareket edebilme ve bağımsız bir birey olma yolunda çabası olumlu yönde, doğru uyarılarla desteklenmeli, çabasından dolayı bakım vereni veya yakın çevresi tarafından cezalandırma veya engellenme ile utanç ve kuşku duygusuna düşmemesi sağlanmalıdır.<sup>18</sup>

3 ve 5 yaşları arası dönem ise okul öncesi dönem olarak bilinen dönemdir ve psikososyal açıdan girişimciliğe karşı suçluluk bu dönemin aşılması gereken gelişimsel krizidir. Sosyal dünyası genişlemiş bir çocuk bu dönemde daha aktiftir, sorumluluk üstlenmek ister ve karşılaştığı güçlüklerle mücadeleyi deneyimleyebileceği bir evrededir. Bu dönemde kendi başına bir şeyler yapmak, özellikle kendisi ile ilgili yaşına uygun sorumlulukları deneyimlemek ihtiyacında olan çocuğun gerekli sorumluluk duygusunu alamaması, kaygıya sürüklenmesi ile suçluluk duygularının gelişmesi arasında ilişkiler bulunmaktadır.<sup>19</sup>

Erikson'un dördüncü yaşam evresi olan kendimi geliştirebilirim, öğrenebilirim evresi, 6 yaş itibarıyla ergenlik dönemine kadar süren ve psikososyal kurama göre çalışkanlığa karşı aşağılık duygusunun gelişebileceği okul dönemidir. Bu dönemde çocuk becerilerini, bilgilerini kullanmak ve bunun için bir çaba göstermek ve enerjisini bu çok yönlü gelişime yönlendirmek ihtiyacındadır. Öğrendikçe ve geliştikçe de hem gösterdiği çabanın hem de gelişiminin övülmesi, beğenilmesi ihtiyacını duyar. Çabaları övüldükçe doğru yolda olduğunu anlar, ne yapması ne yapmaması yönünde hayat tecrübesi kazanır. Övülmenin tersi beğenilmeme, aşağılanma gibi olumsuz bir tutuma maruz kalan çocuklarda ise aşağılık duygusunun gelişmesi potansiyeli yüksektir. Çabaları neticesinde yaramaz, beceriksiz, ortalığı dağıtan, başarısız... olarak değerlendirilmeye maruz kalınması, zarar verici sonuçlar doğuracak yaklaşımlardır.<sup>20</sup> Bu dönem çocuklarının çoğu zamanını okulda geçirdiği bir dönem olduğundan özellikle eğitim alanında çocuklarla çalışan yetişkinlerin bu dönem ihtiyaçlarının farkında olması, her türlü şiddet ve aşağılayıcı davranış yaklaşımının ve örüntüsünün ileri dönem etkilerini bilmesi ve pedagojik yaklaşımın benimsenmesi bilhassa çok kıymetlidir.<sup>21</sup>

Çocukluk döneminin sonu olan ergenlik dönemi ise kimlik kazanma dönemidir. Bu yaş dönemi çocukları sağlıklı şekilde toplumdaki rollerini keşfetmeye, yaşamda hayatlarına anlam kazandıracakları ilgi alanlarını anlamaya çalışırlar. Gelişimin bu kimlik kazanma sürecinde, çocukların içinde buldukları sosyal ortam da önemli bir rol oynamaktadır. Arkadaşlık

17 Yavuzer, Çocuk Psikolojisi, 79.

18 Emel Arslan ve Ramazan Arı, "Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması," *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19, (2008): 53-60.

19 Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim*, 23.

20 Haluk Yavuzer, *Okul Çağı Çocuğu* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014),75-77.

21 Tedmem, *Erken Çocuklukta Pedagojik Yaklaşım Ve Uygulamalar*, Erişim Nisan 2022, <https://tedmem.org/mem-notlari/degerlendirme/erken-cocuklukta-pedagojik-yaklasim-ve-uygulamalar>

ilişkileri bu dönemde çok önemli hale gelir. Ebeveynlerin bu dönemin incelikleri hakkında bilgilenmesi, dönemin gerekliliklerine anlayış ve şefkat ile yaklaşımları bu geçişi sağlıklı kılacak ve kolaylaştıracaktır.<sup>22</sup> Bu dönem bir arayış evresi gibi değerlendirilebilir. Kendisini, ilgi alanlarını, yeteneklerini, bunları nerede kullanabileceğini, nerede kabul göreceğini görmek, deneyimlemek, sosyal çevresinden, bilhassa arkadaşlık ortamlarından beslenmek ve kabul görmek arzusu baskındır. Bunları başaramamaları onları kimlik karmaşasına götürebilir.<sup>23</sup>

## Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Çocukluk Dönemi Sosyo-Duygusal Gelişimine Bakış

Albert Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramı veya bir başka adıyla sosyal bilişsel kuram, sosyal çevrenin öğrenme üzerine olan etkisi üzerinde durmuştur.<sup>24</sup> Bu teoriye göre birey, çevre ve davranış üçgeninde devamlı bir etkileşim söz konusudur ve insanların düşünce ve davranışlarında ailenin, sosyal çevrenin, hatta önceki kuşakların etkileri büyüktür.<sup>25</sup>

Bandura'nın teorisi kişisel değerler, hedefler ve inanışlar gibi bilişsel faktörlere dikkat çekmekle beraber, kişilik gelişimi için özellikle üç inanın önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bunlardan birincisi, olaylar veya ödüller üzerinde ne kadar kontrolümüz olduğuna dair inançlarımızı tanımlayan: öz denetim, ikincisi hazzı erteleyerek bir görevi sonuçlandırmaya yönelik ısrarımızı tanımlayan öz düzenleme, diğeri de bir görevi tamamlamak için belli hareketleri organize etme ve gerçekleştirme becerimize olan güveni tanımlayan öz yeterliliklerdir.<sup>26</sup> Sosyal yaşantının bilişsel olarak yönetilebilmesi için gerekli bir temel yaşam becerisi olan öz düzenleme, çocuğun sağlıklı gelişiminde kilit önemdedir<sup>27</sup> ve sadece bireysel boyutta değil, toplumsal hayatın inşasında da önemli bir yapıtaşdır.<sup>28</sup> Çocuk çevresiyle özellikle ailesiyle etkileşimleri ile aldığı tepkiler ve beklentiler sonucunda bir duygu, değer ve kavramlar sistemi oluşturur. Bu sistem çerçevesinde çocuğun kendisini nasıl değerlendirdiği, kendilik algısıdır. Çocukların benlik algısının gelişiminde en etkili ortam aile ortamıdır.<sup>29</sup> Çocuğun kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, kendini olduğu haliyle değerli görmesi öz saygısını tanımlar.<sup>30</sup>

22 Richard J. Gerrig, Philip G. Zimbardo, *Psikoloji ve Yaşam* (Ankara: Nobel Yayıncılık 2018), 324.

23 Ahmet Kalafat ve Bülent Dilmaç, "Ergenlerde Kimlik Gelişimi, Başarı Amaç Yönelimi Ve Bilişsel Karmaşıklık Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi," *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2020) : 676-686.

24 Paul Kleinman, *Psiko101* (İstanbul: Okuyan Us Yayınları 2019), 130.

25 Azize Ummanel ve Nihan Koran, *Yaşam Becerileri* içinde, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, 2022), 28-29 .

26 Rod Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, çev.Tamer Geniş, (İstanbul:Kaknüs Yayınları, 2020), 473.

27 Ezgi Fındık Tanrıbuyurdu, "Okul Öncesi Özdüzenleme Ölçeği, Geçerlilik ve Güvenilirlik Ölçeği Çalışması," (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012).

28 Bernard A. Polnariiev, "Dynamics of Preschoolers Self-Regulation: Viewed Through the Lens of Conflict Resolution Strategies During Peer Free-Play," (Doktora Tezi, The City University of New York, 2006).

29 Kaan Sevim ve Taner Artan, "Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler," *Toplumsal Politika Dergisi* 2, (2021):109-121.

30 Jeanne Ellis Ormrod, *Öğrenme Psikolojisi* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık,2018), 127.



Ebeveynleri tarafından oldukları haliyle kabul gören çocuk ve ergenlerin özsaygı düzeyleri yüksektir.<sup>31</sup>

Bandura, davranışların büyük bir kısmının diğer insanlarla ilişki içerisinde kazanılan öğrenme yaşantılarıyla yani ilgili davranışı gösteren birini model alarak öğrenildiğini vurgulamıştır.<sup>32</sup> Yaşamda karşılaşılabilecek zorlukların doğru biçimde algılanabilmesi, bu zorluklar ile mücadelede çocuğun kendi yetenek ve becerilerini en doğru ve sağlıklı biçimde kullanabilmesinin sağlanması, çocuğu hayata güçlü biçimde hazırlar. Tüm bu çabalarını sergilediği süreçte ayrıca duygularının farkında olması, bunları ifade edebilmesi, paylaşabilmesi ve karşılığında yargılanmadan kabul edilmesi ise onu gösterdiği çaba ve sergilediği duygusal ve davranışsal tutumlarda güçlendirir, doğru ve yanlış ayırt etmesini, yetişkinlik yaşamını etkileyecek doğru algıları ve bakış açılarını kazanmasını besler. Bu alanda yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre evde anne sıcaklığı ve desteğinin, duygulara yönelik ebeveynliğin ve duyguların özgürce ifade edilebilmesinin önemsenmesinin küçük çocuklarda etkili başa çıkma becerileri ve hazı erteleme becerileri ile önemli ölçüde pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>33</sup>

### **Psikodinamik Teoriye Göre Çocukluk Dönemi Sosyo-Duygusal Gelişimine Bakış**

Yetişkinlik dönemi davranış ve özelliklerinin yaşamın erken dönemlerinde biçimlendiği görüşünü ortaya atan Sigmund Freud, bu sayede çocukluk dönemlerinin incelenmesine yönelik genel bir ilgi yaratmıştır. Psikodinamik kişilik teorisinin çalışma alanı çocuklukta deneyimlerin önemine ve düşüncelerimiz ve davranışlarımızı etkileyen bilinçli ve bilinçdışı güçler arasındaki çatışmaların önemine dikkat çekmektedir. Bu alanda çalışan bir psikoterapist olan James Masterson'ın da konu hakkında önemli çalışma sonuçları bulunmaktadır.<sup>34</sup>

James F. Masterson (1926-2010) insanın ruhsal yapısının genetik, çevre ve kader öğelerinden oluştuğunu söyler ve genetik materyal ile dünyaya gelen insanoglunun çevre etkisi denilen anne ve bakıcıların etkisi ile şekillenir. Çocuk ve anne arasındaki ilişki üzerine önemli çalışmalar yapan Masterson, belli potansiyellerle dünyaya gelen bebeğin bu potansiyelleri hayata taşıyabilmesi için onun ihtiyaçlarına uygun zamanda uygun tepkiler verebilen bir bakım veren sayesinde sağlıklı gelişimin gerçekleşebileceğini söyler.<sup>35</sup>

Masterson'ın yaklaşımında kendilik ve kendiliğin gelişiminin önemi ön plana çıkmaktadır. Kendiliğin gelişimi için de anne ve bebek arasındaki ilişkinin önemi üzerinde durulmaktadır.

31 Kate Hefferon ve Ilona Boniwell. *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2018), 13.

32 Gülşen Büyükkşahin Çevik ve Hakan Mehmet Gündoğdu, "Stres, Umutsuzluk, ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri," *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5, (2015): 21-34.

33 Brophy-Herb, E. Holly vd. "Modeling Maternal Emotion-Related Socialization Behaviors in a Low income Sample: Relations with Toddlers Self-Regulation". *Early Childhood Research Quarterly* 27(3), (2011): 352-364. Erişim: 02.2022, <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.11.005>

34 Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, 473

35 Özakkaş, *Masterson Yaklaşımına Genel Bakış*, Erişim Şubat 2022, <http://www.psikoterapi.com/masterson-yaklasimina-genel-bakis/>



Burada anne kavramı çocuğa bakım veren ilk bakıcı yerine de geçmektedir. Anne yoksa yerine baba, büyük anne-baba, bakıcı kısacası bebeğe yaşam enerjisini aktarabilen bakım veren kişi bebek için ilk nesnedir. Bu kişinin anne olması ideal olmandır ancak annesini kaybetmiş bir bebek için de bu boşluğu birinin doldurması kıymetlidir. Masterson'ın çocuk gözlem çalışmalarının sonuçlarına göre gerçek kendiliğin gelişimi, kendiliğin bağımsız hale gelmesi ve işlevlerini üstlenmesi için çocuğun başlangıçta anneden ve aynı zamanda babadan da kabul ve destek görmesi gerekmektedir. Kendiliğin, anne ve baba tarafından bu kabul ve desteklenmeleri hayati bir girdi olarak görülür ve bu çevresel girdi olmadan kendilik kapasiteleri tam olarak gelişemez. Bu desteğin varlığı, kendiliğin gelişimi, yakınlık, bağımsızlık ve yaratıcılık potansiyelleri için hayati önemdedir. Bu bağın vurgulanmayışı ise bu insani niteliklerde yetersizliklere yol açacaktır.<sup>36</sup> Gerçek kendilik bir bileşimdir. Bu bileşimde hem yapısal donanımlar, hem biyolojik-genetik özellikler hem de anne-babanın bebeğin özellikle ilk üç yılı boyunca çocuğun biricik özelliklerine göstereceği kabul, ona verdikleri tepki ve duygusal destek bulunmaktadır. Bebeklik döneminde kendilik ve nesne temsilleri bir bütün halindedir ancak gelişimsel aşamalar esnasında kendiliğin bütüncül, ayrı ve gerçek hale geçmesi sağlanır. Kendi özerkliğini kazanır ve kendine ait kapasitelerini devralır. Kendilik kapasiteleri şu şekildedir:

1. “Duygulanımın spontaneliği ve canlılığı
2. Kendini haklı görme
3. Kendilik aktivasyonu, iddiası ve desteği
4. Kendilik aktivasyonunun kabulü ve kendilik saygısının sürdürülmesi
5. Acı veren duygulanımları yatıştırmak
6. Kendiliğin sürekliliği
7. Kararlılık
8. Yaratıcılık
9. Yakınlık”

Özellikle borderline ve narsisistik kişilik bozukluklarıyla çalıştıkları vakalardan vardıkları sonuçlara göre Masterson, çocuğun biricik mizacının tanınması, kabulü ve buna göre muamele etmenin, ayrıca çocuğun gerçekliğe dayalı deneysel keşiflerinin ve kendilik iddiasında bulunduğu ortamların desteklenmesinin bireyselleşmeyi desteklediğini, çocuğun kendine özgü stil ve tavrının desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin bu alandaki tutumlarında yaşanabilecek başarısızlıkların ise kendiliğin gelişimine zarar verebileceğini, dolayısıyla da narsisistik ya da borderline kişilik bozukluklarının ortaya çıkmasına önemli etkileri olduğunu söylemektedir.<sup>37</sup>

Masterson gibi aynı alanda çalışma yapan bir diğer bilim insanı da Margaret Mahler'dir. Mahler bebekler üzerine hem gelişimsel psikoloji hem de bağlanma üzerine çalışmalar yapmıştır ve ekibi ile yaptıkları önemli çalışmaların sonucunda vardıkları sonuçta, annenin çocuğu dünyayı keşfederken ona verdiği desteğin önemini vurgular ve yakıt ikmal adı verilen

36 James, F. Masterson, *Gerçek Kendilik* (İstanbul: Litera Yayıncılık 2016), 86, 136, 235.

37 A.g.e., 86, 136, 235.

iki meseleye yoğunlaşırlar: (1) *Çocuğa gerekli olan yakınlık ve kabul duygularını temin etmek ve (2) kendini ifade eden keşiflerinde gözlemlendiği şekilde serpilerek gerçek kendiliğine destek vermektir.*<sup>38</sup>

Bağlanma araştırmaları ve ebeveyn-çocuk ilişkisi dinamikleri açısından John Bowlby'nin çalışmaları da çığır açıcıdır.<sup>39</sup> Bağlanma kuramında John Bowlby (1907-1990), çocuğun dünyayı keşfetmesi için kendini güvende hissetmesinin önemini vurgulamaktadır.<sup>40</sup> Çocuğun hem fiziksel hem duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilmesi çok önemlidir. Özellikle duygusal ihtiyaçların farkına varılarak yeterli seviyede ilgi ve bakımın sağlanması ile güvenli bağlanma oluşur ve devam eder. Çocuğun bakım veren ile geliştirdiği ilk bağlanma deneyiminin yetişkinlikteki ilişkilerinin kalitesine, pozitif benlik algısına ve genel sağlığa da etkisi bulunmaktadır.<sup>41</sup> Özellikle ilk bebeklik döneminde bebeğin tek güven kaynağı anne veya bakım verenidir. Temel gereksinimleri karşısında kayıtsız kalınması veya aşırı kaygılı bir tutum içinde olunması, bebeğin dünyaya dair ilk yaşam izlenimlerini kalıcı biçimde biçimlendirebilir.<sup>42</sup> Kaygılı, otoriter veya ilgisiz tutum içinde büyüyen çocukların yeni ve zorlu işleri deneyimlemekten, hata yapmaktan ve hatalardan ders çıkarmaktan kaçındıkları, sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.<sup>43</sup>

Bağlanma yaklaşımına göre ebeveynler bebeklik itibarıyla çocuklarının duygusal ihtiyaçlarının farkına varır ve bu ihtiyaçları karşılarırsa “güvenli bağlanma” oluşur ve devam eder. Bu ilk bağlanma, çocukluk ve yetişkinlikteki pozitif benlik algısının ve genel sağlığın temelini oluşturur. Ayrıca araştırmacılar, erken güvenli bağlanma ile sonraki tecrübelerin, özellikle anne ilgisi ve yaşam stresinin çocukların ileriki yıllardaki davranış ve uyumlarıyla bağlantılı olduğunu bulmuştur.<sup>44</sup>

Psikoloji alanında araştırma ve çalışmaları bulunan Jonice Webb (2020) ebeveynlerde olması gereken üç duygusal beceriyi sıralar. Bu beceriler, çocuğun büyüdükçe ve yetişkinliğe geçtikçe kendi doğasını öğrenmesi ve yönetmesi için çok güçlü birer araç olacaktır. Dünyayla yüzleşme aşamasında çok yönlü alanda özellikle duygusal sağlık alanında onları destekleyici bir güç kaynağıdır. Eylem halindeki sıradan, sağlıklı ebeveyn;

*“Ebeveyn çocukla duygusal bir bağ kurar.*

*-Ebeveyn, onu kendisinin bir uzantısı, sahip olduğu bir şey veya bir yük olarak görmekten ziyade, çocuğa özen gösterir, onu benzersiz ve ayrı bir birey olarak görür.*

38 Tahir Özakkaş Vd., “Mahler ve Kernberg’in Gelişim Kuramları 11.BPT Şubat 2013 Ders Notları,” (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014) ,11-41-42.

39 Özakkaş, “Masterson Yaklaşımına Genel Bakış”.

40 John Bowlby. *Bağlanma* (İstanbul: Pinhan Yayıncılık,2020), 448.

41 Webb ve Musello, *Çocuklukta İhmalin İzni: Boşluk Hissi*, 30.

42 Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, (İstanbul: Metis Yayınları, 2012),32.

43 Ahmet Kaya, Hasan Bozaslan ve Gülten Genç, “Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi,” *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 18, (2012): 208-225.

44 Berçin Ateş, “Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantı Geçmişinin Yetişkin Dönemi Stresi ile İlişkisi” (Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2021), 22-23.

*-Bu duygusal bağı ve özeni kullanarak ebeveyn, çocuğun duygusal ihtiyacına yetkin bir şekilde cevap verir.”<sup>45</sup>*

Donald Winnicott (1896-1971) da özellikle annelik üzerine yaptığı gözlemleri neticesinde çocuğunun ihtiyaçlarını karşılayan anneyi tanımlamak üzere “*Yeterince İyi Anne*”

tanımını yapmıştır. Yeterince iyi anne, herhangi bir anda ve herhangi bir kültürde çocuklarının duygusal ya da fiziksel ihtiyaçlarının farkındadır ve bu ihtiyaçları karşılamak için “yeterince iyi” davranır ve bebeğin ihtiyaçlarına aktif olarak uyum gösteren kişidir.<sup>46</sup>

## **Hümanistik Psikoloji Açısından Çocukluk Dönemi Duygusal İhtiyaçları**

Çocukluk dönemi psikososyal gelişimi açısından geçerli kuramlardan biri de Hümanistik Psikoloji Kuramıdır. Çocukluk döneminin duygusal ihtiyaçları konusunda hümanistik psikolojinin 50’li yıllarda kuruculuğunu ve liderliğini yapan Abraham Maslow (1908-1970) da hümanistik psikoloji kuramı çatısı altında vurgular yapmıştır. Maslow’a göre, çocuklar doğal bir biçimde sürekli bir gelişim içindedirler ve bu gelişim esnasında çocuklar geleceği değil o anı düşünmektedirler. Çabaları aslında kendilerini bulmaya yöneliktir ancak bunun farkında değildirler. Sadece o anı en hoş biçimde geçirmekle ilgilendirler. Bu da onların gelişimlerinin bir parçasıdır. Çocuğun bu keşfi esnasında her şeyden önce en temel ihtiyacı ise güvende olma ihtiyacıdır. Korku tarafından engellenmeyen çocuk gelişimini sürdürebilir, özgürce düşünür ve hazlarının peşinden gidebilir. Deneyimlerini bu sayede tekrarlama ve sıkılana kadar o anki uğraşıyla ilgilenmeye, farklı seçimleri denemeye devam edebilir. Güvenlik, ait olma, sevgi ve saygı bu aşamalar için en temel ve doğal gereksinimlerdir.

Çocuklar genetik etkenlerin yanı sıra sosyal etkileşimleri, gözlemleri, deneyimleri, maruz kaldıkları duygusal ve ruhsal yaşantıları neticesinde kişilik ve karakter gelişimlerini sürdürürler. Bu esnada kişiliklerinin gelişiminde en büyük rolü ebeveynler oynar. Diğer etkileşimde oldukları ve onları etkileyen eğitimler, arkadaş çevreleri, akraba gibi yetişkin çevreleri de bu esnada gelişime katkıda bulunur.<sup>47</sup> Maslow bu kavramı “çevrenin etkisi” olarak tanımlamıştır. Özellikle ebeveynler ile kurulan güvene dayanan ilişkilerinin niteliği çevreden gelen uyaranların bir tehdit kaynağı olarak değil, keşfedilecek bir şeyler olarak algılayabilmeleri açısından, çevreyi görüş şekli ve algılarının şekillenmesinde, duyguların düzenlenmesi ve öz yeterliliğin gelişiminde çok önemli faktörlerdir. Carl Rogers (1902-1987) da bu konuda özellikle anne-çocuk ilişkisinin önemi üzerinde durmuş ve koşullu/koşulsuz olumlu ilgi tanımlarını yapmıştır.

*Koşulsuz olumlu ilgi* tutumunda anne çocuğunu olduğu haliyle sever. Bazı davranışları hatalı olsa da bu hataları karşısında çocuk sevilmeyeceğinden korkmaz, sadece doğru ve yanlış ayırt etmek için bu bilgiyi kullanır. Hata yapma karşısında korkusuz kalan çocuk daha yaratıcı, daha cesaretli davranıp doğruyu ve yeniliği arayışına devam eder.

45 Webb, Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi, 30.

46 Donald W. Winnicott, *Oyun ve Gerçeklik* (İstanbul: Metis Yayınları, 2021), 30.

47 Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi* (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık 2019), 52-64.

*Koşullu olumlu ilgi* tutumunda ise bunun tam tersine anne çocuğuna sevgisini sadece kendisinin doğru bulduğu davranış ve tutumları sonucunda verir. Bu durumda çocuk kendisini sadece belirli koşullar altında değerli hisseder ve ailesinin hoşuna gitmeyecek davranışlardan kaçınır. Bu tutuma maruz kalan çocuğun benliği tüm yönleriyle açığa çıkamadığı için bütün olarak gelişmeyecektir.<sup>48</sup>

Yavuzer, çocukluk döneminde sağlıklı bir gelişim için ailenin destekleyici yardımlarını aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

*“- Aile, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılar.*

*- Onun sosyal kabul görmesi için gerekli ortamı hazırlar.*

*- Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilmiş uygun davranış biçimlerinin gelişimi için rehberlik eder.*

*- Çocuğun yaşam ortamına uyum sağlarken rastladığı sorunlarına çözüm getirir.*

*- Uyum için gerekli olan davranışla ilgili, sözlü ve toplumsal alışkanlıkların kazanılmasına yardımcı olur.*

*- Okul ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini uyarır ve geliştirir.*

*- Çocuğun ilgi ve yeteneklerine uygun arzuların gelişimine yardım eder.”<sup>49</sup>*

İncelenen kuramlar çerçevesinden bakıldığında varılan nokta çocuk gelişiminin sosyal ve çevresel yönünü oluşturan ebeveynlerin davranış ve tutumlarının çocuğun üzerine etkisinin önemidir. Çocuğa yaklaşım ve tutumlar açısından günümüzde yapılan araştırmalar ve çalışmalar neticesinde birbirinden farklı niteliklerine göre ebeveyn tutumları tanımlanmıştır. Diana Baumrind tarafından dört farklı kategoride tanımlanan tutumlar şunlardır:

### **Ebeveynlik Tutumları:**

*Otoriter ebeveyn* tutumunda ebeveynler çocuklarını kendi doğrularına, kendi emirlerine uymaya zorlarlar. Bunun için katı kuralları vardır ve kurallara uyulmaması durumunda ceza yöntemini uygulurlar. Sınırlayıcı tutum sergiler ve sözlü iletişimi kısıtlı tutarlar. *Bu tutuma maruz kalan ebeveynlerin çocuklarında kaygı seviyesi yüksek bulunmuştur.* Çocuk kendini olduğu ve hissettiği haliyle ifade edememekte ve yoğun bir engellenme duygusuna maruz kalmaktadır. *Genellikle mutsuz bir ruh halinde olup, korku dolu ve başkalarıyla kıyaslanma konusunda da kaygılı çocuklar oldukları görülmüştür.*<sup>50</sup>

48 Kleinman, *Psiko101*, 133-136.

49 Yavuzer, *Çocuk Psikolojisi*, 132.

50 Ayşen Yılmaz. “Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi,” *Türk Psikoloji Dergisi* 16(47), (2001):1-2.

İlgisiz-ihmalkâr ebeveynler ise çocuğun yaşamına karşı ilgisizdir. Çocuk bağlı bulunduğu aile çatısı altında aidiyet hissedememektedir ve sosyal yaşantıda karşılaştığı birtakım kurallar karşısında ne yapacaklarını kestiremezler. *Bu tutuma maruz kalan çocuklarda öz kontrol eksikliği ve sosyal yetersizlik gözlenmiştir.*<sup>51</sup>

*Hoşgörülü ebeveyn* tutumunda ise çocukla yakından ilgilenen bir ebeveyn tutumu vardır ancak çocuklara sınırlar, gerçekler oldukları haliyle gösterilmemektedir. Kurallar yoktur, ebeveyn çocuğuna hayat hakkında rehberlik etmez, sınırsız bir özgürlük sunar ki bu da gerçek hayatla bağdaşmayan bir tutumdur. *Bu tutuma maruz kalan çocuklarda sosyal yetersizlik ve özellikle de öz kontrol eksikliği ilişkili bulunmuştur.*<sup>52</sup>

*Demokratik ebeveyn* tutumunda ise ebeveynler çocuklarına bağımsız, kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler olmaları için rehberlik ederler. Bu amaçla eylemlerine kontroller ve sınırlılıklar getirirler ve sözlü iletişim, yakınlık, ilgi yaklaşımları ile eylemleri ve sonuçlarını birlikte değerlendirirler. *Bu tutum çocukların sosyal yeterliliği ile ilişkili bulunmuştur.*<sup>53</sup>

Günümüzde pozitif psikoloji alanında da pozitif ebeveynlik kavramı üzerinde durulmakta ve çocukların psikolojik ihtiyaçlarına yönelik çalışmalar yapılmaktadır.<sup>54</sup>

## **Pozitif Psikolojinin Çocuk Psikolojisi Alanındaki Çalışmaları ve Duygu Koçu Ebeveynlik Kavramı**

John Gottman ve ekibinin yıllar boyunca ebeveyn tutumları üzerine yaptıkları gözlem ve çalışmalar 3000'den fazla çift ile sürdürülmüş ve laboratuvar gözlemleri sonucunda ebeveyn tutumlarını tanımlamışlardır.<sup>55</sup> Ebeveynlik tutumları açısından bakıldığında Gottman tarafından duygusal rehberlik açısından ebeveyn tutumları şöyle gruplanmıştır:

*“Duyguları onaylamayan ebeveynler, olumsuz duyguları dışa vuran çocukları eleştirirler, bazen de duygu ifadeleri yüzünden azarlar veya cezalandırırlar. Duygular yönünden de ilgisiz olan ve duyguları dikkate almayan ebeveynler, çocukları olumsuz duygularını yok sayar veya önemsiz bulurlar. Duygulara müdahale etmeyen, gereğinden hoşgörülü ebeveynler, çocukların duygularını kabul eder ve empati kurarlar, ama rehberlik etmekte veya davranışa sınır getirmekte yetersiz kalırlar. Duygu koçluğu yapan ebeveyn yaklaşımında ise ebeveynler, çocuğun duygularını olduğu haliyle kabul*

51 Susie D. Lamborn, vd “Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families,” *Child Development* 62(5), (1991): 1049-1065.

52 D. Baumrind, *Rearing competent children*. Ed. W. Damon, (Child development today and tomorrow: New direction in child development ,1989,San Francisco, CA, US: Jossey-Bass), 349-378.

53 Nebi Sümer, Elçin Gündoğdu Aktürk ve Elif Helvacı, “Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış,” *Türk Psikoloji Yazıları* 13(25), (2010): 42-59.

54 Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 214.

55 Ayşe Kızıltan Ütkü, “Duygu Rehberi Ebeveynlik Eğitiminin Annelerin Ebeveynlik Tutumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi,” (Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018).

*ederler ve uygunsuz davranışa da sınırlama getirirler. Çocuğu görmezden gelmez, reddetmezler. Onu anlamaya çalışır ve duygusal dışavurumları karşısında eleştirmez, alaya almazlar. Duygularını düzenlemesi, dengelemesi, sorunları çözmesi için ona rehberlik ederler.”<sup>56</sup>*

Ülkemizde bu alanda yapılan bir çalışmada ebeveynlerini duygusal açıdan daha sıcak olarak algılayan bireylerin daha az sıcak olarak algılayanlara göre duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme yetkinliğini kullanma ihtimallerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca daha sıcak algılanan ebeveynlerin de kendi duygularını açıkça ifade edebildiği ve çocuklarına da duygularını anlamak ve duygulara göre davranmak yönünden de rol model oldukları, bu sayede çocuklarının esnek düşünme becerilerinin arttığı sonucuna varılmıştır.<sup>57</sup> Benzer bir çalışma ile de duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin, çocuğun bakım veren ile ilişkisine ve aile ortamına güçlü bir şekilde bağlı olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>58</sup> Bir başka çalışmada ise, ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarının etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada farklı çalışmalarda ulaşılan sonuçlar da desteklenmiş olup ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarının çocuklarda duygu düzenleme becerileri, sosyal yetkinlik düzeyleri veya problem davranışlar gibi hem davranışsal, hem de amigdala aktivite düzeyi gibi bilişsel seviyede birçok faktörü yordadığı sonucuna varılmıştır.<sup>59</sup>

Yaşamın tüm alanlarında mutlu ve başarılı olmayı, haz ve doyum duygusunu yaşayabilmeyi, duygu yönetimi becerimizle ilişkilendiren pozitif psikolojinin iyi ebeveynlik yaklaşımında da ebeveynlerin çocukların duygusal ihtiyaçlarını algılayabilmelerinin önemi vurgulanmaktadır. Çocukla empati kurabilmenin, onu dinletilebilmek ve duygularına rehberlik edebilmenin, terslikleri açıklamanın sağlıklı yollarını bulmanın önemi büyüktür.<sup>60</sup> Çocuklar bu rehberlik sayesinde dürtülerini kontrol edebilmeyi, hazzı erteleyebilmeyi ve kendini motive etmeyi ve sosyal ilişkilerinde empati kurabilmeyi öğrenirler ve hem zorluklarla hem de başarı ve mutlulukla nasıl baş edeceklerini öğrenirler. Bu alanda yapılan önemli bir çalışma John Gottman ve ekibine aittir. 1986 yılında Illionis’in Champaign kentinde elli altı evli çift ve onların çocukları ile bir araştırma başlatmışlardır. Bu araştırmaya katılan ailelere üç yıl sonra tekrar ulaşılmaya çalışılmış ve tüm katılımcıların %95’ine ulaşabilmişlerdir. Ulaşılan aileler ile üç yıl sonra aynı araştırma dahilinde tekrar bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada çocuklarına duygu koçluğu yapan aileler ile duygu koçluğu yapmayan ailelerin çocukları karşılaştırılmıştır.

56 Gottman ve Declaire. *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*, 18, 64-65.

57 Elifnur Birtürk, “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi,” (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2021).

58 B. Türküler Aka, “Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety” (Yayınlanmamış doktora tezi Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2011).

59 Zeynep Çakmak, “Duygu Sosyalleştirme Davranışları Ve Gelişimsel Çocuk Sonuçları: Kuşaklararası Bir İnceleme,” (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022).

60 Martin Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik* (İstanbul: HYB Basım Yayın 2011), 236.



Karşılaştırma sonucunda görülmüştür ki, duygu koçluğu yapan ailelerin çocukları karşılaştıkları stres faktörlerine fizyolojik olarak daha güçlü tepkiler veriyorlardı. Bunun aksine çocukların toparlanma süreleri ise daha kısaydı. Gottman kendini hızlıca toparlama becerisinin sadece çocuklukta değil, yetişkin dönemde de kişilerin hayatında büyük bir avantaj sağlayacağını belirtir ve bu yetkinliği duygusal zekânın dikkati odaklama ve yoğunlaştırmayı sağlayan ayrı bir yönü olarak değerlendirmektedir. Bu çocuklar stres anında parasempatik sistemlerini hızlıca devreye sokabilmektedirler. Bu sayede zihinlerinde dengenin kurulmasını sağlamaktadırlar. Bu sistem vagus tonusu adı verilen ve parasempatik sistemin işlevinin gerçekleşmesinden sorumlu olan yapının güçlü oluşu ile açıklanmaktadır. Vagus tonusu aynı zamanda bu çocuklarda kavrayışın da daha yüksek oluşunu sağlamaktadır. Çalışmaya katılan bu çocuklar çevrelerindeki kişilerin duygusal işaretlerini görebilmekte, bu sayede de arkadaşları ile uyum içinde olmaktadır ve çatışma durumlarında da tepkilerini yönetebilmektedirler.

Gottman tarafından duygu koçu ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde kullandığı yöntemler kısaca beş adımda özetlenebilir:

1. “Çocuğun duygusunun farkına varır.
2. Duyguyu bir yakınlaşma ve öğretim fırsatı olarak görür.
3. Empati kurarak dinler ve duyguların geçerliliğini onaylar.
4. Çocuğun duyguyu adlandırmasını sağlayacak doğru sözcükleri bulmasına yardım eder.
5. Çocuğun sorunu çözmesine yardımcı olurken bir yandan da sınırları belirler.”<sup>61</sup>

Gottman, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken de duygulardan faydalanmaları gerektiğini vurgular ve ebeveynlerin duygusal zekâlarının çocuklarının duygularını yönetebilme becerilerinin gelişmesindeki öneme dikkat çeker. Ebeveynler öncelikle kendi duygularının ve olayları yönetebilme potansiyellerinin farkında olmalıdır. Buna ek olarak çocukla empati kurabilmek, çocuğun duygularının farkına varabilmek, onu avutabilmek ve yönlendirebilmek önemli bir beceridir.<sup>62</sup>

Psikoloji alanında Gardner tarafından çığır açan bir çalışma olarak görülen çoklu zekâ kuramı, insanlarda zekânın sadece IQ ile ölçülemeyeceğini ve zekânın birçok çeşidi olduğunu göstermiştir.<sup>63</sup> Gardner duygusal zekâyı, “kişinin duygularının ve kabiliyetlerinin farkında olma, bunları hayatına yön vermede kullanabilmesini sağlayan ve sosyal zekânın bir tipi” olarak tanımlamıştır.<sup>64</sup> Duygusal zekâ kavramı çocuk psikolojisi ve gelişimi alanında duyguların yönetiminin önemine vurgu yapmaktadır.

## Duygusal Zekâ

Zekâ çeşitleri, sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ (IQ ölçümü bu çeşit zekâ ile ölçülmekte idi), görsel-uzamsal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, müziksel-ritmik zekâ,

61 Gottman, *Duygusal Zekâsı* Yüksek Çocuklar Yetiştirmek, 21.

62 A.g.e., 32.

63 Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 35.

64 M.Yüksel Erdoğan, “Duygusal Zekânın Bazı Değişkenler Yönünden İncelenmesi,” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 7 (23), (2008): 62-76.

kişilerarası-sosyal zekâ, içsel zekâ, doğaya dönük zekâ olarak tanımlanmıştır. Duygusal zekâ, “kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını kontrol etme, bunlar arasında seçim yapabilme ve kişinin bu duygularını hayatına yön vermede kullanabilme yeteneğini içeren sosyal zekanın bir tipi olan zekâ tipidir”.<sup>65</sup> Goleman ise duygusal zekâyı, kendinde ve diğerlerinde duyguları uyarlamalı olarak algılama, anlama, dengeleme ve kullanma becerisi olarak tanımlamıştır.<sup>66</sup>

Goleman’ın duygusal zekâ karışık model görüşü, duygusal zekâyı algılanmış duygusal beceri ve kişilik kombinasyonu olarak görür ve duygusal zekâ kuramına göre, kavramın içinde beş temel alan vardır:

*“-Kaygıyı yeniden çerçevlendirme ve üzüntü duygularını reddetme ile meşgul olurken duyguları yönetme;*

*-Gelecek başarısı için anlık hazzı erteleyerek motivasyon için duygularını kullanabilme;*

*-Sosyal ilişkilerinde empatiyi kullanarak başkalarının duygularını fark edebilme;*

*-Üzüntü yaşayan kişilere yardım edebilme, motivasyonu destekleme ve başkalarındaki duyguları yönetebilme;*

*-Duyguları anlarken ve tanımlarken, duygusal öz farkındalığın olması.”*

Goleman’ın alana yönelik çalışmaları neticesinde ortaya çıkan ikiye iki duygusal yetkinlik şeması 4 temel alanda karşılıklı bazı yetkinliklerin kullanımını anlatır. Duygusal zekâ, yetkinlikler için bir altyapı sunmaktadır. Yetkinlikler duygusal zekânın farklı yönlerini gösteren iki ayrı kategoride ele alınır. Kişisel yetkinlikler ve sosyal yetkinlikler bu alanda tanımlanmış iki ayrı kategoridir. Kişisel yeterliliğe atıfta bulunan duygusal zekâ unsurları sosyal yeterlilikte kullanılan unsurlardan bu modelde ayırt edilir. İkinci ayırım ise duygu yönetimi ile ilgili olanlar farkındalıkla ilgili olanlardan ayrılır. Örneğin birinin mutsuz olduğunu fark etmek ile bir kişiyi neşelendirebilmek farklı yetkinliklerdir. Duygusal yetkinlikleri özetleyen şema, Şekil 1’de gösterildiği gibidir:

---

65 John D. Mayer ve Peter Salovey, “The Intelligence of Emotional Intelligence,” *Intelligence* 17 (4), (1993): 433-42, [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

66 Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 36.

**Şekil 1: Goleman 'ın Duygusal Yetkinlikleri Gösteren Duygusal Zekâ Şeması:**<sup>67</sup>

	Benlik (kişisel yeterlilik)	Sosyal (sosyal yeterlilik)
Tanıma (Recognition)	Öz Farkındalık	Sosyal Farkındalık
	Duygusal öz farkındalık	Empati
	Doğru öz değerlendirme	Servis oryantasyonu
	Özgüven	Örgütsel Farkındalık
Düzenleme (Regulation)	Öz Yönetim	İlişki Yönetimi
	Öz Denetim	İletişim
	Güvenilirlik	Çatışma Yönetimi
	Vicdanlılık	Takım Çalışması ve İşbirliği

Şekil 1'de verilen tüm alanların gerçek yaşamda çocukluktan itibaren hayatın her döneminde hayat ile uyum becerilerinin kuvvetlenmesinde etkisi tartışılmazdır. Bu alanlarda çocukluk döneminden itibaren gelişebilme fırsatı bulmak, bireye geniş olanaklar ve avantajlar sunacaktır. Çocuk yetiştirme döneminde ebeveynlik becerilerinin bu alanların farkındalığına yönelik olarak gelişiminin sağlanması ile sağlıklı yeni nesillerin gelişimine öncülük edilebileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, Gottman ve ekibinin vardığı sonuçlar göstermektedir ki “*Aile ilişkileri de dahil olmak üzere hayatın her alanında başarılı ve mutlu olmamız, IQ'dan çok duygusal farkındalığımızı, duygularımızı kontrol altında tutarak düzenleyebilme yeteneğimize bağlıdır*”. Bu nitelik duygusal zekâ olarak bilinmektedir.

Duygusal zekâ, kişilerin hem kendi duygularını anlatma ve yönetebilme, hem de karşılarındaki iletişimde oldukları canlıların duygularını anlama ve hareketlerini buna göre düzenleyebilme ve hayatlarına bu sayede anlam katabilme becerisini sağlayan bir zekâ türü olarak tanımlanmıştır. Duygusal zekâ kişilerarası iletişimi güçlendirir, sosyal hayatı önemli ölçüde etkiler ve her zekâ türü gibi geliştirilebilir.

## Sonuç

Bir bebek dünyaya geldikten itibaren onu dünyaya getiren ebeveyn(ler)i veya ilk bakım veren(ler)i tarafından öncelikle olduğu haliyle kabul görmeye ihtiyaç duyar. Biyolojik, genetik yatkınlıklar patolojik sorunların ana kaynaklarından biri sayılsa da bu dezavantajların aktiflenmemesi için ruh sağlığı üzerine güçlü sosyal etkisi olan anne babanın kabulü ve koşulsuz sevgisi ana ihtiyaçtır.<sup>68</sup> İyi ebeveynliğin ne olduğu konusunda farklı görüşler olmasına rağmen çocuk psikolojisi ile çalışan uzmanların ortak görüşü sağlıklı gelişimin, sosyal uyumun, akademik

67 Moshe Zeidner, Gerald Matthews, ve Richard D. Roberts, “What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships and Our Mental Health,” (2012), Erişim Şubat 2022, [https://www.researchgate.net/publication/305193097\\_What\\_We\\_Know\\_about\\_Emotional\\_Intelligence\\_How\\_it\\_Affects\\_Learning\\_Work\\_Relationships\\_and\\_Our\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/305193097_What_We_Know_about_Emotional_Intelligence_How_it_Affects_Learning_Work_Relationships_and_Our_Mental_Health)

68 Masterson, *Gerçek Kendilik*, 136.

başarının ve öz saygının ebeveynlerce desteklenmesinin çok önemli olduğudur.<sup>69</sup> Çocukluk dönemi net yaş sınırları ile ayrılmasa da gelişim farklılıkları göz önünde bulundurulmak kaydıyla farklı evrelerden ibarettir ve her evrenin kendine özel gelişim alanları bulunmaktadır. Bu farklı evreler hakkında çocuk yetiştiren ebeveynler ve alanda çocuklarla çalışan uzmanların bilgi sahibi olması ve çocuklara yaklaşımda bu bilgilerin göz önünde bulundurulması, sağlıklı nesillerin gelişimine ışık tutacaktır.

Anne babaların çocuklarına davranış şekillerine göre çocuğun duygusal yaşamında bırakılan etkilerin araştırıldığı ve farklı ebeveyn yaklaşım şekillerinin çocuğun duygusal yaşamına derin etkilerinin olduğu tespit edilen yüzlerce araştırma bulunmaktadır.<sup>70</sup> Litovsky ve Dusek tarafından 7, 8 ve 9. Sınıfta okuyan 130 ergen genç ile yürütülen bir araştırma sonucunda öz saygısı yüksek çıkan ergenlerin anne babalarını daha anlayışlı, daha az psikolojik kontrol kullanan, kural koyma konusunda aşırı katı olmayan ebeveynler olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.<sup>71</sup>

Yine bu konuda yapılan en kapsamlı araştırmalardan birinde boylamsal bir çalışma yürütülmüş ve 1940'lı yıllarda doğan bebekler ömür boyu takip edilmiştir. Bu çalışmanın sonucu şöyle açıklanmıştır:

*“Çocukları üzerinde çok fazla kontrol sahibi olan ebeveynlerin, ömür boyu sürecek psikolojik sorunlara neden olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada; çocukluk döneminde bireylerin ebeveynler tarafından aşırı müdahaleye, sınırlandırmaya, engellemeye, bağımlılıklarının teşvik edilmesine maruz kalmalarının çok ileri yaşlarda bile mutluluk ve iyi oluşlarını olumsuz etkilediği bildirilmiştir.”<sup>72</sup>*

Hesse, Mikkelson ve Saracco'nun 2018'de yayınlanan çalışmalarının sonucu olarak helikopter ebeveyn olarak tanımlanan, “gereğinden fazla sevgi gösteren ve fazlaca koruyucu tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarına verdiği en önemli zarar, onların bağımsızlığını sınırlandırarak kendi davranışlarını düzenleyemeyen bireyler olarak yetiştirmeleri” olarak belirtilmiştir. Ebeveyn-çocuk sevgisinin psikososyal sağlıkla pozitif ilişkide olduğu ancak gereğinden fazla aşırı sevginin ve koruyuculuğun negatif ilişkide olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>73</sup>

Goleman ve ekibinin araştırma sonuçları da göstermiştir ki duygu koçluğu yapan ebeveynlerin çocuklarının akademik anlamda daha yüksek başarılar elde etmekte, daha sağlıklı olmakta ve akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurmaktadır. Ulusal Klinik Bebek Programları Merkezi'nin yayınladığı bir raporda okul öncesi edinilmesi gereken ve duygusal zekâyla ilgisi

69 Hefferon ve Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 213.

70 Goleman, *Duygusal Zekâ*, 252.

71 Viviana G. Litovsky ve Jerome B. Dusek, “Perceptions of Child Rearing and Self-Concept Development During the Early Adolescent Years,” *Journal of Youth and Adolescence* 14, (1985): 373-387.

72 Hasan Yılmaz ve Ayşe Büyükbeci, “Bazı Pozitif Psikoloji Kavramları Açısından Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Sonuçları,” *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 9(54), 2019: 707-744.

73 Colin Hesse, Alan C. Mikkelson ve Stephanie Saracco, “Parent-Child Affection and Helicopter Parenting: Exploring the Concept of Excessive Affection,” *Western Journal of Communication* 82(4), (2018): 457-474.

olan yedi önemli öge bulunmaktadır. Bu öğeler: güven, merak, amaç gütmeye, öz denetim, ilişki kurabilme, iletişim yeteneği ve iş birliği yapabilme olarak belirtilmiştir. Çocuklar anaokuluna başladıklarında bu yeteneklerle donatılmış olup olmadıkları öncelikle anne babaları ve okul öncesi öğretmenlerinin bu konudaki farkındalık ve becerilerine bağlıdır. Bu yetenekler okul zamanında gelişebilse de bu gelişim için ilk fırsat, hayatın erken yıllarında ortaya çıkar.<sup>74</sup>

Yaratıcılığı, gelişimi, bebeğin biricikliği içinde gizlidir ve bir birey olarak tüm yaşamı boyunca psikolojik sağlamlık ve hayat ile uyum içinde yaşaması bebeklik ve çocukluk çağının sağlıklı gelişimi ile sağlanabilir. Koşulsuz kabul, sevgi ve şefkat anlayışı içinde büyüyebilmek ve duygularına rehberlik edilmesiyle gelişimin sağlıklı ilerleyişi sayesinde çocuk, potansiyellerini değerlendirmeyi başarır. Geçtan'ın dediği gibi:

*“Bebeklikten yetişkinliğe giden yolda kişiliğin duygusal ve zihinsel yönlerinin sürekli gelişmesi ve olgunlaşması süreci söz konusudur. Anne babanın bu gelişim ve olgunlaşmayı destekleyici nitelikte olması, kişileri yaşama hazırlayan en önemli etkidir.”<sup>75</sup>*

Ginott, çocuklarla bağ kurmaya yönelik iletişim çocukların davranışlarına değil duygularına karşılık vermeye yönelik olduğunu ve bunun saygı ve beceriye dayanan bir iletişim tarzı olduğunu belirtir. İletişimin bu şekilde olması için iki şey gerekir: “1-Ebeveyn kadar çocuğun da öz saygısını koruyan mesajlar verilmesi, 2- öğüt ya da emir cümlelerinden ziyade, anlayış ifadeleri.”<sup>76</sup>

Yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklar karşısında kişisel gücüne inanan bireyin bu zorluklarla mücadele edebilme ve olumsuzluklar karşısında sağlıklı kalma olasılığı artar. O yüzden bebeklik dönemi itibarıyla bakım verenlerin önceliği bebeğin güçlü psikolojik donanımlara sahip bir birey olarak gelişimini önemsemeleri olmalıdır. Duygulara rehberlik edebilmek ebeveynlerin kazanması gereken en önemli yetkinliklerden biri olarak görünmektedir. Bu alanda kendini geliştiren bir ebeveyn, çocuğuna iyi bir rehber olarak hayatı boyunca gerekli becerileri kazanmasında yardımcı olabilir.

Daniel Goleman da aile yaşamının bize ilk duygusal dersleri veren okul olduğunu söyler:

*“Yakın ilişkilerin bu potasında, kendimizi nasıl göreceğimizi ve başkalarının bizim hislerimize ne şekilde tepki vereceğini; bu hisler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçeneklerimiz olduğunu, umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edeceğimizi öğreniriz. Bu duygusal dersler sadece anne-babanın çocuklarına doğrudan söyledikleri ve yaptıklarıyla değil, kendi hislerini idare edişleriyle ve aralarındaki etkileşim modeliyle de verilir. Bazı anne- babalar üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, bazıları ise gaddardır.”<sup>77</sup>*

74 Goleman, *Duygusal Zekâ*, 257.

75 Geçtan, *İnsan Olmak*.

76 Dr. Haim G. Ginott, *Anne Baba ve Çocuk Arasında* (İstanbul: OkuyanUs Yayınları,2020),34.

77 Goleman, *Duygusal Zekâ*, 252.

## KAYNAKÇA

- Aka, Türküler B.. "Perceived Parenting Styles, Emotion Recognition, and Emotion Regulation in Relation to Psychological Well-being: Symptoms of Depression, Obsessive-Compulsive Disorder, and Social Anxiety." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2011.
- Arslan, Emel ve Ramazan Arı. "Erikson'un Psikosyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19, (2008): 53-60.
- Ateş, Berçin. "Çocukluk Dönemi Duygusal Yaşantı Geçmişinin Yetişkin Dönemi Stresi ile İlişkisi." Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2021.
- Bağatarhan, Tuba ve Serap Nazlı. "Ebeveyn Eğitim Programının Annelerin Ebeveynlik Özyeterliklerine Etkisi." *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 13, (2013).
- Bannick, Fredrike. *Bireyler ve Toplumlarında İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. Çeviren: Esra Kökkılıç. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2019.
- Baumrind, D.. *Rearing Competent Children*. Ed. W. Damon, (Child development today and tomorrow: New direction in child development ,1989, San Francisco, CA, US: Jossey-Bass), 349-378.
- Birtürk, Elifnur. "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Sosyal Kaygı Belirtileri arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Stratejileri ve Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2021
- Bowlby, John. *Bağlanma*. Çeviren: Tuğrul Veli Soylu. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2020.
- Çakmak, Zeynep. "Duygu Sosyalleştirme Davranışları Ve Gelişimsel Çocuk Sonuçları: Kuşaklarası Bir İnceleme." Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2022.
- Çevik, Gülşen Büyükaşahin ve Hakan Mehmet Gündoğdu. "Stres, Umutsuzluk ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5, (2015): 21-34.
- Dacey, John.S., Martha D. Mack ve Lisa B. Fiore. *Çocuklarda Aşırı Kaygı ve Kaygı Azaltma Yöntemleri*. Çeviren: Işık Doğangün. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019.
- Erdoğdu, M. Yüksel. "Duygusal Zekanın Bazı Değişkenler Yönünden İncelenmesi." *Fatih Üniversitesi Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 7(23), (2008): 62-76.
- Erikson, Erik H.. *Identity. Youth and Crisis*. Newyork: W.W. Norton Company, 1968.
- Fidan, Nuray Kurtdede ve Bülent Aydoğdu. "Life Skills from The Perspectives of Classroom and Science Teachers." *International Journal of Progressive Education* 14 (1), (2018): 32-55.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2012.
- Gerrig, Richard J. ve Zimbardo, Philip G.. *Psikoloji ve Yaşam*, Çeviren: Gamze Sart, Editör: Asil Ali Özdoğru. Ankara: Nobel Yayıncılık 2018.
- Ginott, Dr. Haim. G. *Anne Baba ve Çocuk Arasında*. Çeviren: Arzu Tüfekçi. İstanbul: OkuyanUs, 2020.
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zekâ EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?.* Çeviren: Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 2019.
- Goodman, Allison Vd., *Social and Emotional Skills in Childhood and Their Long-term Effects on Adult Life*. London: Institue of Education, (2015).
- Gottman, John ve Joan Declaire. *Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek*. Çeviren: Yiğit Ataman. Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık, 2020.
- Hefferon, Kate ve Iliona Boniwell. *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Çeviri Editörü: Tayfun Doğan. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2018.



- Hesse, Colin, Alan C. Mikkelson ve Stephanie Saracco. "Parent-Child Affection and Helicopter Parenting: Exploring the Concept of Excessive Affection." *Western Journal of Communication*, 82(4), (2018): 457-474.
- Holly, Brophy-Herb, E. Vd., "Modeling Maternal Emotion-Related Socialization Behaviors in a Lowincome Sample: Relations with Toddlers Self-Regulation." *Early Childhood Research Quarterly* 27(3), (2011): 352-364, Erişim: 02. 2022, <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.11.005>
- Kahlon, R. "Impact Of Early Memories Of Warmth And Safeness On Emotion Regulation Of Young Adults", Department of Psychology, D.A.V College, Punjab University, Chandigarh, India. (2020)
- Kalafat Ahmet ve Bülent Dilmaç, "Ergenlerde Kimlik Gelişimi, Başarı Amaç Yönelimi Ve Bilişsel Karmaşıklık Arasındaki Yordayıcı İlişkilerin İncelenmesi." *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2020): 676-686.
- Kaya, Ahmet, Hasan Bozaslan ve Gülten Genç. "Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi." *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 18, (2012): 208-225.
- Kleinman, Paul. *Psiko101*, çev. Hasan Kaplan, (İstanbul: Okuyan Us Yayınları 2019), 130.
- Lamborn, Susie D. vd. "Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, İndulgent, and Neglectful Families." *Child Development* 62(5), (1991): 1049-1065.
- Litovsky, Viviana G. ve Jerome B. Dusek, "Perceptions of Child Rearing and Self-Concept Development during the early adolescent years." *Journal of Youth and Adolescence* 14, (1985): 373-387.
- Maslow, Abraham, İnsan Olmanın *Psikolojisi*. Çeviren: Okhan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık 2019).
- Mayer John, D. ve Peter Salovey. *The Intelligence of Emotional Intelligence*. *Intelligence* 17 (4). (1993): 433-42, [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Masterson, James F. *Gerçek Kendilik*. Çeviren: Pınar Üzeltüzenci. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016.
- Neber, Heinz, Sandra Linke, Talsir Yamin Subhi, E. Vidergor Hava, "What We Know about Emotional Intelligence: How it Affects Learning, Work, Relationships, and Our MentalHealth", (2012). DOI: 10.1080/15332276.2012.11673624
- Oliveira, Sara , Claudia Ferreria ve Ana Laura Mendes, "Early memories of warmth and safeness and eating psychopathology: The mediating role of social safeness and body appreciation", *Psychologica* 59(2):45-60. (2017) DOI:10.14195/1647-8606\_59-2\_3
- Ormrod, Jeanne Ellis. *Öğrenme Psikolojisi*. Çeviri Editörü: Prof. Dr. Mustafa Baloğlu. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2018.
- Özakkaş, Tahir, *Masterson Yaklaşımına Genel Bakış*, Erişim Şubat 2022, <http://www.psikoterapi.com/masterson-yaklasimina-genel-bakis/>
- Özakkaş, Tahir vd., "Mahler ve Kernberg'in Gelişim Kuramları 11.BPT Şubat 2013 Ders Notları", (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014) ,11-41-42.
- Özel, Erdoğan ve Hikmet Zelyurt, "Anne Baba Eğitiminin Aile Çocuk İletişimine Etkisi." *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 16, (2016): 9-34.
- Plotnik, Rod. *Psikolojiye Giriş*, Çeviren: Tamer Geniş, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2020),473.
- Polnariev, B. A.. "Dynamics of Preschoolers Self-Regulation: Viewed Through the Lens of Conflict Resolution Strategies During Peer Free-Play." Doktora Tezi, The City University of New

York, 2006.

- Richter, A., Paul Gilbert ve Kirsten McEwan. "Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), (2009) : 171-184, doi: 10.1348/147608308X395213
- Santrock, John W. *Yaşam Boyu Gelişim*. Çeviri Editörü: Prof. Dr. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Basım Yayın, 2019.
- Seligman, Martin. *Öğrenilmiş İyimserlik*. İstanbul: HYB Basım Yayın, 2011.
- Sevim, Kaan ve Artan Taner. "Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler." *Toplumsal Politika Dergisi* 2, (2021):109-121.
- Sümer, Nebi, Elçin Gündoğdu Aktürk ve Elif Helvacı. "Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış." *Türk Psikoloji Yazıları* 13(25), (2010): 42-59.
- Tanrıbuyurdu, Ezgi Fındık. "Okul Öncesi Özdüzenleme Ölçeği, Geçerlilik ve Güvenilirlik Ölçeği Çalışması." (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012)
- Tedmem, Erken Çocuklukta Pedagojik Yaklaşım Ve Uygulamalar, Erişim Şubat 2022, <https://tedmem.org/mem-notlari/degerlendirme/erken-cocuklukta-pedagojik-yaklasim-ve-uygulamalar#:~:text=%C3%96%C4%9Fretim%20nas%C4%B1%20ger%C3%A7ikle%C5%9Fti%C4%9Fi%20ise%20do%C4%9Frudan,uygun%20etkinliklerle%20olumlu%20etkile%C5%9Fimleri%20art%C4%B1r%C4%B1r>.
- Tuncer, Mustafa, Özge Kapısız ve Necdet Dönmez. "J.F. Masterson Yaklaşımı Çerçevesinde Şizoid Kendilik Bozukluğu ve Bu Yaklaşım Çerçevesinde Tanımlanmış Bir Danışanın Psikoterapisinin Tanımlanması." *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 1, (2018): 79-99.
- Winnicott, Donald W. *Oyun ve Gerçeklik*. Çeviren: Tuncay Birkan. İstanbul: Metis Yayınları, 2021.
- Webb, Jonice, Christine Musello. *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi*. Çeviren: Gülsün Arıkan. İstanbul: Sola Unitas Yayınları, 2020.
- Ummanel, Azize ve Nihan Koran. *Yaşam Becerileri Ders Kitabı* içinde, (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, 2022), 28-29.
- Unicef, *The Convention on the Rights of the Child: The Children's Version*, Erişim: Nisan 2022, <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version>
- Ütkü, Ayşe Kızıltan, "Duygu rehberi ebeveynlik eğitiminin annelerin ebeveynlik tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesi." Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
- Yavuzer, Haluk. *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010.
- Yavuzer, Haluk. *Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014.
- Yılmaz, Ayşen. "Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi." *Türk Psikoloji Dergisi* 16(47), (2001):1-2.
- Yılmaz, Hasan ve Gülşen Büyükcebeci. "Bazı Pozitif Psikoloji Kavramları Açısından Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Sonuçları." *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 9(54), (2019): 707-744
- Zeidner, Moshe, Gerald Matthews ve Richard D. Robert. "What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships and Our Mental Health." (2012), Erişim Şubat 2022, [https://www.researchgate.net/publication/305193097\\_What\\_We\\_Know\\_about\\_Emotional\\_Intelligence\\_How\\_it\\_Affects\\_Learning\\_Work\\_Relationships\\_and\\_Our\\_Mental\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/305193097_What_We_Know_about_Emotional_Intelligence_How_it_Affects_Learning_Work_Relationships_and_Our_Mental_Health)