

## İlkokulda duygu düzenleme becerilerine yönelik sınıf öğretmenlerinin görüşleri

Zeynep Sude Ersu<sup>1</sup>

DOI 10.5281/zenodo.10280448

### Özet

Duyguların düzenlenmesi, duyguları yok saymak yerine duyguların yoğunluğunu uygun hale getirmektir. Duygu düzenleme duyguyu fark etmekle başlar, sonra duygunun kabul edilmesi, daha sonra davranışları uygun biçimde düzenleme becerisi, son olarak da duygu düzenleme stratejisinin seçimi gerçekleştirilir. Küçük yaşlarda hayattaki deneyimler ve kurulan iletişim türleri; duyguların doğru olarak ifade edilmesi, duygu düzenleme becerilerinin gelişimi açısından çocuklara katkı sağlamaktadır. İlkokul öğrencilerinin en iyi gözlemcisi olan sınıf öğretmenlerinin, ilkokulda duygu düzenleme becerilerine yönelik görüşlerinin alınması önem arz etmektedir. Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Araştırmaya 2023- 2024 eğitim öğretim yılında devlet ilkokulları ve özel ilkokullarda görev yapan 11 sınıf öğretmeni katılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Öğretmenlere, çalışmanın alt amaçlarını oluşturan sorular yöneltilmiştir: "Öğrencilerin duygu düzenleme becerisine yönelik görüş ve düşünceleriniz nelerdir?", "Öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkileyen, ders veya etkinlik uygulamaları hakkında genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?", "Duygu düzenleme becerileri kapsamındaki uygulamalar hakkında ihtiyaçlara ilişkin genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?". Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel analiz yapılmıştır. Bu çalışmayla sınıf öğretmenlerinin, öğrencilerinin duygularını düzenlemeleri konusunda çabaları olsa da desteğe ihtiyaç duydukları anlaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin öğrencilerinin sınıf içinde duyguları tanıma, ifade etme becerilerinde ve uygun duygu düzenleme stratejisi seçiminde sıkıntılar yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** duygu düzenleme becerileri, sınıf öğretmenleri, ilkokul

### Classroom teachers' views on emotion regulation skills in primary school

### Abstract

Emotion regulation includes the actions of comforting and disturbing emotions; It involves the rising and falling of the intensity of these actions or maintaining the existing intensity. It is important to obtain the opinions of classroom teachers, who are the best observers of primary school students, regarding emotion regulation skills in primary school. In this study, case study, one of the qualitative research designs, was used. 11 classroom teachers working in public primary schools and private primary schools participated in the research in the 2023-2024 academic year. Criterion sampling, one of the purposeful sampling methods, was used. Questions that constitute the sub-goals of the study were asked to the teachers: "What are your opinions and thoughts about students' emotion regulation skills?", "What are your general opinions and thoughts about course or activity practices that positively affect students' emotion regulation skills?", "Practices within the scope of emotion regulation skills." "What are your general views and thoughts regarding the needs?" A semi-structured interview form was used to collect data. Descriptive analysis was used to analyze the data. With this study, it was understood that although classroom teachers made efforts to regulate their students' emotions, they needed support. It was concluded that classroom teachers' students had difficulties in recognizing and expressing emotions in the classroom and in choosing the appropriate emotion regulation strategy.

**Keywords:** emotional regulation skills, classroom teachers, primary school

<sup>1</sup> Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, [zeynepsudeozkan@gmail.com](mailto:zeynepsudeozkan@gmail.com)

## Giriş

Geçmişten günümüze kadar bireylere yaşamlarında duygularını belli etmenin zayıflık, güçsüzlük ve hata olduğu öğretilmiştir. Bu düşünce günümüzde yerini, problemler karşısında uygun seçimler yapmada duyguların çok önemli bir yeri olduğu düşüncesine bırakmıştır (Caruso ve Salovey, 2007). Bireylerin hayatıyla beraber duyguları da değişmekte ve gelişmektedir. Birçok kişisel özellik gibi kişilerin duygusal tepkileri kendilerine özgüdür (Kuzucu, 2021). Parmak izlerinin farklı oluşuna benzeyen duygular, davranışlara yön vermektedir. Davranışların en önemli kaynağı olan duygular, bireyi eşsiz kılmaktadır (Alemdar, 2020). “Duygu kavramı Latince harekete geçiren ruh olarak isimlendirilmektedir” (Baltaş, 2006, s.10). Duygular bireyin eylemlerine yön verirken aynı zamanda bireyi korumaktadır. Korku hissederek tehlikeden, endişe hissederek yanlış adımlardan uzaklaşmaktadır.

Duygular, bireyin tüm yaşamını içinde barındıran, sonsuz bir enerjidir. Bu enerji, zihinden ve vücuttan daha çok deneyim saklamaktadır (Cooper ve Sawaf, 2003). Gözle görülme de bireylerin hayatlarının merkezinde olan bu enerjinin düzenlenmesi de bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmalıdır.

Duyguların düzenlenmesi, duyguları yok saymak yerine duyguların yoğunluğunu uygun hale getirmektir (Acar, 2021). Duygu düzenleme duyguyu fark etmekle başlar, sonra duygunun kabul edilmesi, daha sonra davranışları uygun biçimde düzenleme becerisi, son olarak da duygu düzenleme stratejisinin seçimi gerçekleştirilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duyguların düzenlenmesinde en temel beceri duyguları tanıma becerisidir. Okuma ve yazma öğrenmek için öncelikle harflere ihtiyaç olmasına benzer olarak, düzenlenecek olan duygunun ne olduğu bilmek de duyguları düzenlemenin ön şartıdır (Davis, 2004). İletişimin sağlıklı ilerlemesinin bir şartı olan duyguları ifade etme becerisi, beden ve kelimeler aracılığıyla hissedilen duygunun mesajlarla ifadesidir. (Mestci, 2021). Duygu düzenleme stratejileri ise öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak gruplanmaktadır. Öncül odaklı stratejiler, duygunun erkenden fark edilip tepkiyi yönlendirmeyi içeren stratejilerdir. Tepki odaklı stratejiler ise nefes egzersizleri gibi, bir duygu oluştuktan sonra gerçekleştirilenleri içerir (Gross, 2001).

Küçük yaşlarda hayattaki deneyimler ve kurulan iletişim türleri; duyguların doğru olarak ifade edilmesi, duygu düzenleme becerilerinin gelişimi açısından çocuklara katkı sağlamaktadır. (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu, 2017). İlkokul dönemindeki çocukların duygu dünyasında akranları önemli bir yer kaplamaktadır. Buldukları sosyal çevrede utanç verici hallerde bulunmak istemezler. Bu dönemde birbirlerine merhametsiz davranışlar içinde oldukları da görülür. Çocuklar bilinçsizce duygu düzenlemenin yollarını ararken, en çok da bilinçli olarak duygularını düzenlemeye ihtiyaç duymaktadırlar (Gottman ve Declaire, 2020).

Alan yazında duygu düzenleme becerilerine yönelik öğretmen görüşlerine başvuru bir çalışmaya rastlanmıştır. Yılmaz Bursa ve Dinç'in (2020) çalışmasında, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalar, öğretmen görüşleri bağlamında değerlendirilmiştir. Öğretmenlerin, öğrencilerin öfke ve mutluluk olmak üzere sadece iki duyguyu tanıdığını, öfkeyi düzenleme becerilerinin gelişmemiş olduğunu ve duygu konusunda destek beklediklerini belirttikleri görülmüştür. Öğrencileri ve eğitim içinde ihtiyaçları en iyi gözlemleyen bireyler olan öğretmenlerin görüşlerinin alınması önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin ilkokullardaki duygu düzenleme becerilerine ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Araştırma konusu kapsamında, ilkokullardaki duygu düzenleme becerilerine yönelik öğretmenlerin görüşlerinin alınacağı sorular oluşturulmuştur. Öğretmenlerin görüşlerini belirlemek amacıyla öğretmenlere, çalışmanın alt amaçlarını oluşturan aşağıdaki sorular yöneltilmiştir:

1. Öğrencilerin duygu düzenleme becerine yönelik görüş ve düşünceleriniz nelerdir?
2. Öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkileyen, ders veya etkinlik uygulamaları hakkında genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?
3. Duygu düzenleme becerileri kapsamındaki uygulamalar hakkında ihtiyaçlara ilişkin genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?

### Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Nitel araştırma deseni bireylerin bir durumla ilgili görüş ve algılarının doğal ortamlarında detaylı olarak incelenip bütüncül olarak sunulduğu bir araştırma desendir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Verilerin toplanmasında nitel araştırmalarda kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Veriler betimsel analiz tekniği ile analiz edilmiştir.

Araştırmaya 2023- 2024 eğitim öğretim yılında devlet ilkokulları ve özel ilkokullarda görev yapan 11 sınıf öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yönteminde araştırmanın belli özelliklere sahip olan birimler üzerinden yapılması amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Sınıf öğretmenliği dört sınıf kademesini kapsadığından, farklı sınıf kademelerindeki öğretmenler seçilmeye dikkat edilmiştir. Tablo 1’de araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin mesleki deneyim yılları, görev yaptıkları sınıf kademesi yer almaktadır.

**Tablo 1.** Sınıf öğretmenlerinin demografik bilgileri

Öğretmenler	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
Mesleki deneyim yılı	4	5	6	6	7	8	8	9	12	13	22
Görev yapılan sınıf kademesi	4	2	3	3	4	1	1	1	2	3	4

Bu araştırmada verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, daha önceden hazırlanan sorular sorulmaktadır. Açık uçlu olarak ve ihtiyaç halinde desteklemek için sonda sorular hazırlanmıştır. Görüşme formunun hazırlanmasında araştırmanın konusuyla ilgili alan yazın incelenmiş ve araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formunun geçerliliğini sağlayabilmek için sınıf eğitimi alanında iki uzmanın görüşleri alınarak forma son hali verilmiştir. Hazırlanan görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, mesleki deneyim yılı gibi demografik değişkenlere yönelik bilgileri bulunmaktadır. İkinci bölümde sınıf öğretmenlerinin ilkokulda duygu düzenleme becerilerine ilişkin algı ve görüşlerini belirlemeye yönelik üç soru yer almaktadır. Görüşmelerden önce, araştırmanın amacı sınıf öğretmenlerine açıklanmıştır. Bu çalışmaya katılan öğretmenler, gönüllü katılım sağlamışlardır.

Verilerin analizinde betimsel analiz yapılmıştır. Analiz için üç tema oluşturulmuştur. Bu temalar, öğretmen görüşleri açısından öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri, duygu düzenleme becerileri hakkında faydalı görülen uygulamalar, duygu düzenleme becerileri hakkında ihtiyaç görülen uygulamalar şeklinde belirlenmiştir. Bu temalara ilişkin kodlar oluşturulmuştur. Temalar ve kodlar uzman görüşleriyle gözden geçirilerek analize hazırlanmıştır. Analiz sürecinde, katılımcıların cevapları ilgili kod ile eşleştirilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin verdiği cevaplar doğrultusunda kodlar ve frekanslar analiz edilerek bulgular elde edilip yorumlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan sınıf öğretmenleri numaralandırılarak (Ö1, Ö3 vb.) isimlendirilmiştir.

### Bulgular

Sınıf öğretmenlerine ilk olarak, “Öğrencilerin duygu düzenleme becerine yönelik görüş ve düşünceleriniz nelerdir?” sorusu sorulmuştur. Sınıf öğretmenlerinin cevapları Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 2.** Sınıf öğretmenlerinin öğrencilerin duygu düzenleme becerine yönelik cevapları

Kod	Frekans	%
Duygu düzenlemede olumsuz stratejileri kullanıyorlar. (Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö11)	7	%63.6
Duyguları ifade etme becerileri gelişmemiştir. (Ö1, Ö3, Ö4, Ö6, Ö8, Ö10)	6	%54.5
Duyguları tanıma becerileri gelişmemiştir. (Ö1, Ö4, Ö6, Ö8)	4	%36.3
Duyguları yok sayıyorlar. (Ö7, Ö9)	2	%18.1

Tablo 2’de, katılımcıların cevapları değerlendirildiğinde, 7 öğretmen (%63.6) öğrencilerin duygu düzenlemeye çalışırken olumsuz stratejiler kullandıklarını belirtmiştir. Cevabı bu kod dahilinde yer alan Ö2, şu ifadeleri kullanmıştır:

*“Öğrenciler gösterdiği tepkinin yanlış olduğu söylendiğinde bunu kabul etmekle beraber bir dahakine yine aynı hataya düşüyor. Çünkü düşünmeden hareket ediyorlar.” (Ö2).*

Bir diğer sınıf öğretmeni Ö6:

*“Çocuklar duygu düzenleme yapabilecekleri oto-kontrole sahip değiller. Bir duygudan diğerine içsel motivasyonla değil dışarıdan gelen etkiyle geçiyorlar.” (Ö6).*

Sınıf öğretmenlerinin 6’sının (%54.5) değindiği bir nokta, duyguları ifade etme becerilerinin gelişmemiş olmasıdır. Bu düşüncedeki öğretmenlerden biri olan Ö5, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Duygularını sert tavırlarla aktaran bir öğrencim var. Kendisinin akademik başarısı oldukça yüksek olmasına rağmen başka bir arkadaşının takdir edilmesi tebrik edilmesi onu oldukça rahatsız ediyor ve sınıf ortamında sinir krizleri geçirir gibi arkadaşına, onun değil kendisinin daha zeki olduğunu söyleyerek kıskançlık duyduğunu dile getiriyor. Bu durum da arkadaş ortamında dışlanmasına sebep oluyor kimse onunla oynamak istemiyor.” (Ö5).*

Bir diğer sınıf öğretmeni Ö8, görüşlerini şu ifadeyle belirtmiştir:

*“Genel anlamda çocuklar kendilerini ifade edemiyorlar. Bunun için yeterli kelime hazinesine de sahip değiller. Duygularını isimlendirmekte zorlanıyorlar.” (Ö8).*

Katılımcıların değindikleri bir diğer husus, öğrencilerin duyguları tanıma becerilerinin gelişmemiş olmasıdır. 4 sınıf öğretmeni (%36.3) bu doğrultuda cevap vermiştir. Bu doğrultuda cevap veren öğretmenlerden biri olan Ö4, düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir:

*“Olayları anlamlandırmakta, duyguları tanımakta güçlük yaşadıkları için iki baskın duygu üzerinden hareket ediyorlar. Sevinmek ve üzölmek.” (Ö4).*

Ö8 ise bu konuda şu ifadelere yer vermiştir:

*“Öğrenciler ne hissettiklerini, o an içinde buldukları durumu kavramakta zorlanıyorlar.”*

Sınıf öğretmenlerinin değindiği hususlardan biri de öğrencilerin duygularını yok saymasıdır. Bu durumu öğrencilerinde fark eden 2 öğretmen (%18.1) bulunmaktadır. Bu görüşünü sınıf öğretmeni Ö7 şu ifadelerle belirtmiştir:

*“Çocuklar büyük bir çoğunluğu ya aşırı tepki verip hırçın tavırlar sergilemekte ya da sakin kalarak olaydan hiç etkilenmiyormuş gibi davranmaktadır.”*

Öğretmenlerin kodlanmış cevaplarından hareketle, sınıf öğretmenlerinin (%63.6) öğrencilerde daha çok duygu düzenleme stratejilerinin seçiminde eksiklik gördüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca sınıf öğretmenleri (%54.5), öğrencilerinin duyguları ifade etme becerilerinin yeterince gelişmediğini gözlemlemiştir. Öğrencilerin duyguları tanıma becerilerinin gelişmediğini gözlemleyen sınıf öğretmenleri (%36.3) de bulunmaktadır. Buna ek olarak, öğrencilerinin duyguları yok saydığı hususunda görüş belirten sınıf öğretmenleri (%18.1) bulunmaktadır. Sınıf öğretmenlerinin görüşleri incelendiğinde, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmeye ihtiyacı olduğu görölmüştür.

Görüşmede katılımcılara ikinci olarak “Öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkileyen, ders veya etkinlik uygulamaları hakkında genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcı olan sınıf öğretmenlerinin cevapları kodlanarak Tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Sınıf öğretmenlerine göre duygu düzenleme becerilerinde olumlu etkenler

Kod	Frekans	%
Hayat bilgisi, beden eğitimi ve oyun, müzik, görsel sanatlar dersleri (Ö3, Ö4, Ö7, Ö8, Ö11)	5	%45.4
Serbest etkinlik derslerindeki drama, oyun ve masal dinleme etkinlikleri (Ö1, Ö8, Ö9, Ö10)	4	%36.3
Kalabalık sınıf ve yoğun müfredat sebebiyle zaman sorunu (Ö4, Ö5, Ö6)	3	%27.2
Grup çalışmaları (Ö3, Ö7)	2	%18.1
Ödöl – ceza yöntemi (Ö2)	1	%9

Tablo 3’te, sınıf öğretmenlerinin kodlanmış cevaplarına göre, 5 öğretmen (%45.4) hayat bilgisi, beden eğitimi ve oyun, görsel sanatlar derslerinin kısmen de olsa öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkilediği görüşündedir. Bu görüşte olan sınıf öğretmenlerinden Ö11, düşüncelerini şu ifadeyle belirtmiştir:

*“Hayat bilgisi dersinde okulumuzda hayat ünitesinde yer alan kazanımlarla yapılan çalışmalarda, beden eğitimi, müzik ve görsel sanatlar derslerinde yapılan çalışmalarda öğrencilerin duygu durumlarının gözlemlenerek, duygu durumlarını nasıl ve neden kontrol altına almaları gerektiği üzerine verilecek olan dönütlerle olumlu bir gelişim sağlanabilir.” (Ö11).*

Benzer görüşlere sahip bir başka öğretmen olan Ö7, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Her dersin az da olsa duygu düzenlemeye katkısı olduğunu düşünüyorum. Ancak daha çok katkı sağlayacak derslerden bazılarını söylemek gerekirse hayat bilgisi, görsel sanatlar ve beden eğitimi dersleri olduğunu düşünüyorum. Buradan dinleyici moddan sıyrılarak daha aktif rol oynuyorlar.” (Ö7).*

Sınıf öğretmenlerinin 4’ü (%36.3) serbest etkinlik derslerindeki drama, oyun ve masal dinleme etkinliklerinin katkısı olduğu görüşündedir. Bu koddaki cevaplardan, Ö1’in görüşleri şöyledir: *“Çeşitli etkinliklerle zenginleştirdiğim özellikle serbest etkinlik derslerinde bir olay ya da durumu çocukların gözleri kapalı şekilde dinlemeleri sonrasında neler hissettiklerine dair çizim, boyama vs. yapmalarını isterim. Masal okuma saatlerimizde duygu durumlarına özellikle dikkat çekerim. Masalla çoğu durumu böylelikle halledebiliyoruz. Drama etkinliklerinin de çocukların kendilerini ifade etmeleri hususunda önemli bir yeri olduğunu düşünmekteyim.” (Ö1).*

Bir diğer sınıf öğretmeni Ö8 ise şu ifadelerle yer vermiştir:

*“Serbest etkinlikler dersinde yapılan drama çalışmaları ve masal dinleme etkinliklerinin de faydalı olduğunu düşünüyorum.” (Ö8)*

Kalabalık sınıf ve yoğun müfredat sebebiyle zaman sorunu sebebiyle yeterli duygu düzenleme becerileri üzerine yeterli zaman ayırmanın zor olduğunu ifade eden 3 öğretmen (%27.2) bulunmaktadır. Bu düşüncede olan öğretmenlerden Ö4, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye müfredat yoğunluğunun müsaade etmediği zamanlar oluyor.” (Ö4).*

Bu görüşteki bir diğer sınıf öğretmeni Ö6, şu ifadeleri kullanmıştır:

*“Çocuklara bu konuda yeterli etkinlik yaptırıp yeterli zamanın verildiğini düşünmüyorum. Bütün çocuklara etkinlik yaptırabilmek için kalabalık sınıflarda öğrencilere ayrılan bire bir süre çok kısa kalıyor ve amacına ulaşamıyor.” (Ö6).*

Grup çalışmalarının duygu düzenleme becerilerine katlı sağladığını düşünen 2 öğretmen (%18.1) vardır. Bu düşüncedeki öğretmenlerden biri olan Ö3, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Grup çalışmalarının arkadaşlık ilişkilerini güçlendirip öz güven problemi yaşayan öğrenciler için çok etkili olduğunu düşünüyorum.” (Ö3)*

1 öğretmen (%9) sınıfında ödül-ceza yoluyla duygu düzenleme becerileri geliştirmeye çalışmaktadır. Bu sınıf öğretmeni Ö2, şu ifadelerde bulunmuştur:

*“Ödül ve ceza sistemi bu konuda duygu düzenleme becerisi gelişmemiş olan öğrenciler dışında işe yarıyor.”*

Sınıf öğretmenlerinin görüş ve düşünceleri incelendiğinde, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkileyen ders veya etkinlik uygulamaları konusunda öğretmenlerin (%45.4) en çok hayat bilgisi, beden eğitimi ve oyun, müzik, görsel sanatlar derslerinin katkı sağladığını düşündükleri görülmüştür. Bunun dışında sınıf öğretmenleri (%36.3), serbest etkinlikler dersinde öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirecek etkinliklere yer vermeye çalışmaktadırlar. Sınıf öğretmenleri serbest etkinlik derslerindeki drama, oyun ve masal dinleme etkinliklerini duygusal becerilerin gelişimini destekleyici olarak görmektedirler. Bununla birlikte, sınıfların kalabalık oluşu ve yoğun müfredat sebebiyle duygulara ayrılacak az zaman kaldığını düşünen öğretmenler (%27.2) olduğu görülmektedir. Ayrıca ödül-ceza yoluyla duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye çalışan 1 öğretmen (%9) olduğu görülmüştür.

Görüşmede katılımcılara üçüncü olarak “Duygu düzenleme becerileri kapsamındaki uygulamalar hakkında ihtiyaçlara ilişkin genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Öğretmenlerden alınan cevaplar kodlanarak Tablo 4’te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Sınıf öğretmenlerine göre duygu düzenleme becerilerinde ihtiyaçlar

Kod	Frekans	%
Rehberlik ders saati arttırılıp duygulara ağırlık verilmeli. (Ö2, Ö4, Ö6, Ö10, Ö11)	5	%45.4
Drama dersi zorunlu olmalı. (Ö1, Ö5, Ö9)	3	%27.2
Veliler bilinçlendirilmeli. (Ö5, Ö8, Ö11)	3	%27.2
Günlük tutma, yazı ve okuma çalışmalarına ağırlık verilmeli. (Ö3, Ö7)	2	%18.1
Öğretmenler duygu eğitimi almalı. (Ö3, Ö10)	2	%18.1

Tablo 4’te katılımcıların cevapları incelendiğinde, rehberlik ders saati arttırılıp duygulara ağırlık verilmesi gerektiğini düşünen 5 öğretmen (%45.4) olduğu görülmektedir. Bu görüşteki öğretmenlerden Ö2, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Duygu-davranış düzenleme ile ilgili ciddi sorunlar yaşıyoruz. Kimisi kolay halloluyor kimisi öğretmeni aşılıyor. Bununla ilgili rehberlik öğretmeni ve sınıf öğretmeni katılımıyla haftalık zaman ayrılması çok faydalı olacaktır.”* (Ö2)

Bu görüşteki bir diğer sınıf öğretmeni Ö11, şu ifadeleri kullanmıştır:

*“Okullarda rehber öğretmen sayısını artırarak daha çok öğrenciye ulaşmaları sağlanmalıdır. Rehberlik ders içerisinde yapılacak bir uygulama olarak değil ayrı bir ders gibi düşünülmeli ve etkin eğitsel etkinlik planları hazırlanarak uygulaması takip edilmelidir.”* (Ö11)

Drama dersinin zorunlu olması gerektiğini düşünen 3 öğretmen (%27.2) olduğu görülmektedir. Bu öğretmenlerden biri olan Ö5, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Drama derslerinin zorunlu ders haline getirilmesi gerektiğini düşünüyorum.”* (Ö5).

Bir diğer sınıf öğretmeni Ö9 ise şu ifadelere yer vermiştir:

*“Kesinlikle ilkokula drama dersi zorunlu olarak eklenmeli, imkân olsa alanında ekstra drama eğitimi almış öğretmenlerce verilse çok iyi olur diye düşünüyorum.”* (Ö9).

Velilerin eğitimler yoluyla bilinçlendirmesine ve onların desteğinin alınmasına ihtiyaç olduğunu düşünen 3 öğretmen (%27.2) olduğu anlaşılmaktadır. Bu görüşteki sınıf öğretmenlerinden Ö8, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Bu konudaki temel eğitimin aileye verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Çocuğun bir birey olarak kabul edilmesi, duygu ve düşüncelerini ifade etmeye teşvik edilmesi çok önemli.”* (Ö8).

Günlük tutma, yazı ve okuma çalışmalarına ağırlık verilmesinin ihtiyaç olduğu görüşünde olan 2 öğretmen (%18.1) bulunmaktadır. Bu koddaki cevaplardan, Ö3'in görüşleri şöyledir:

*“Duygularımızı aktarmanın en kolay ve rahat aktarma yollarından birisi de yazmaktır. Bu yüzden kompozisyon çalışmalarına ağırlık vermeliyiz. Öğrencilere günlük tutma konusunda yardımcı ve destek olabiliriz.”* (Ö3).

Öğretmenlere duygu düzenleme becerileri üzerine eğitim verilmesini gerekli gören 2 öğretmen (%18.1) olduğu görülmektedir. Öğretmen eğitimini ihtiyaç olarak gören öğretmenlerden biri olan Ö10, şu açıklamada bulunmuştur:

*“Öğretmenler, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi konusunda eğitim almalılar.”* (Ö10).

Sınıf öğretmenlerinin görüş ve düşünceleri incelendiğinde, duygu düzenleme becerileri kapsamındaki uygulamalar hakkında ihtiyaçlara ilişkin öğretmenlerin (%45.4) en çok rehberlik ders saati artırılıp duygulara ağırlık verilmesi gerektiğini ifade ettikleri görülmüştür. Rehberlik dersini ihtiyaç görmeyenlerin yanında, drama dersini de ihtiyaç olarak gören öğretmenler (%27.2) olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında, velilerin bilinçlendirilmesinin gerekli olduğunu düşünen öğretmenler (%27.2) bulunmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir yer tutan duyguların yazılması üzerine çalışmalara önem veren öğretmenler (%18.1) olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal becerilerin gelişmesine destek olması beklenen öğretmenlerin de bu konuda eğitimi ihtiyaç olarak gören öğretmenler (%18.1) vardır.

### **Sonuç ve Tartışma**

Araştırmanın birinci amacına yönelik olarak sınıf öğretmenlerine “Öğrencilerin duygu düzenleme becerisine yönelik görüş ve düşünceleriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. “Öğretmen görüşleri açısından öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri” temasında sınıf öğretmenlerinin cevapları doğrultusunda bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Sınıf öğretmenlerinin (%63.6) öğrencilerde daha çok duygu düzenleme stratejilerinin seçiminde eksiklik gördüğü anlaşılmaktadır. Ayrıca sınıf öğretmenleri (%54.5), öğrencilerinin duyguları ifade etme becerilerinin yeterince gelişmediğini gözlemlemiştir. Öğrencilerin duyguları tanıma becerilerinin gelişmediğini gözlemleyen sınıf öğretmenleri (%36.3) de bulunmaktadır. Buna ek olarak, öğrencilerinin duyguları yok saydığı hususunda görüş belirten sınıf öğretmenleri (%18.1) bulunmaktadır.

Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, sınıf öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda, ilkökul öğrencilerinin duygu düzenleme stratejisi seçmekte zorlandıkları görülmüştür. Strateji seçimindeki eksikliğin yanında duyguları ifade etme ve tanıma da yeterli gelişim gösteremedikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin duyguları kabul etmekten uzak durdukları ortaya çıkmıştır. Denham, Bassett ve Wyatt (2010) çalışmalarında, duygularını fark edip kontrol altına alabilen öğrencilerin, öğretmenleri tarafından cana yakın, iş birliğine açık olarak tanımlandıklarını belirtmişlerdir. Duygu düzenleme becerileri gelişmiş çocukların,

sağlıklı iletişim içinde kalabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Graziano, Reavis, Keane ve Calkins'in (2007) çalışmalarında ise, öğretmenlerin görüşleri doğrultusunda öğrencilerin akademik başarıları ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Yılmaz Bursa ve Dinç'in (2020) çalışma sonuçlarıyla benzer olarak, öğretmen görüşlerine göre, öğrencilerin duyguları tanıyıp ifade etmede ve özellikle öfke gibi rahatsız eden duyguları düzenlemekte zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci amacına yönelik olarak sınıf öğretmenlerine "Öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkileyen, ders veya etkinlik uygulamaları hakkında genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?" sorusu yöneltilmiştir. "Duygu düzenleme becerileri hakkında faydalı görülen uygulamalar" temasında sınıf öğretmenlerinin cevapları doğrultusunda bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Sınıf öğretmenlerinin görüş ve düşünceleri incelendiğinde, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini olumlu anlamda etkileyen ders veya etkinlik uygulamaları konusunda öğretmenlerin (%45.4) en çok hayat bilgisi, beden eğitimi ve oyun, müzik, görsel sanatlar derslerinin katkı sağladığını düşündükleri görülmüştür. Sınıf öğretmenleri (%36.3), serbest etkinlikler dersinde öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirecek etkilere yer vermeye çalışmaktadırlar. Serbest etkinlik derslerindeki drama, oyun ve masal dinleme etkinliklerini duygusal becerilerin gelişimini destekleyici olarak görmektedirler. Bununla birlikte, sınıfların kalabalık oluşu ve yoğun müfredat sebebiyle duygulara ayrılacak az zaman kaldığını düşünen öğretmenler (%27.2) olduğu görülmektedir. Ayrıca ödül-ceza yoluyla duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye çalışan 1 öğretmen (%9) olduğu görülmüştür.

"Duygu düzenleme becerileri hakkında faydalı görülen uygulamalar" temasında oluşturulan kodlar analiz edildiğinde, öğretmenlerin bazı dersleri faydalı gördüğü anlaşılmaktadır. Hayat bilgisi dersini öğretmenler, öğrencilerle daha çok diyalog geliştirme zamanı bulunan bir ders olması sebebiyle faydalı bulmaktadırlar. Öğretmenler beden eğitimi ve oyun dersinde hareketler yoluyla duyguların dışavurumunu gözlemlemişlerdir. Öğretmenler müzik ve görsel sanatlar derslerini, duyguları fark edip ifade etmenin farklı bir yolu olarak kullanmaktadırlar. Serbest etkinlikler dersinde özellikle dramaya yer vererek, dramanın duygu düzenlemenin bir yolu olduğunu düşünmektedirler. Sınıf öğretmenlerinin söz ettiği bu dersler içerisindeki masal dinleme, oyun, drama vb. etkinliklerin öğretmenler tarafından tercih edildiğini destekleyen çalışmalar mevcuttur (Peter, 2003; Holzman, 2009; Aktaş, 2019; Öngören Özdemir ve Tepeli, 2016). Aktaş (2019) çalışmasında, sınıfta yer verilen drama etkinliklerinin öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Öngören Özdemir ve Tepeli (2016), öğretmenlerin drama etkinliklerine duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde sıklıkla başvurdukları sonucuna ulaşmıştır. Öğretmenler duygu düzenleme becerilerine yönelik ihtiyaçlarına da bu soruda değinmek istemişlerdir. Duygusal gelişime katkı sağlayacak dersleri keşfedip etkinlikler uygulamaya çalışsalar da buna sınıf mevcutlarının ve müfredatın müsaade etmediği görülmektedir. Biraz da bu sebepten olsa gerek, kalıcı çözüm olmadığı halde ödül-ceza yoluna başvuran sınıf öğretmeni de bulunmaktadır.

Araştırmanın üçüncü amacına yönelik olarak sınıf öğretmenlerine "Duygu düzenleme becerileri kapsamındaki uygulamalar hakkında ihtiyaçlara ilişkin genel görüş ve düşünceleriniz nelerdir?" sorusu sorulmuştur. "Duygu düzenleme becerileri hakkında ihtiyaç görülen

uygulamalar” temasında sınıf öğretmenlerinin cevapları doğrultusunda bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Duygu düzenleme becerileri kapsamındaki uygulamalar hakkında ihtiyaçlara ilişkin öğretmen görüşlerinin analizleri yapıldığında, öğretmenlerin (%45.4) en çok rehberlik ders saati arttırılıp duygulara ağırlık verilmesi gerektiğini ifade ettikleri görülmüştür. Rehberlik dersini ihtiyaç görmenin yanında, drama dersini de ihtiyaç olarak gören öğretmenler (%27.2) olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırmadaki öğretmen görüşlerine benzer olarak, Aktepe (2005) okullarda rehber öğretmenle beraber duygusal gelişimin sürdürülmesine değinmiştir. Öğretmenler hem faydalı buldukları etkinliklerde hem de ihtiyaç gördükleri etkinliklerde dramaya değinmişlerdir. Buradan hareketle, öğretmenler drama etkinliklerine sıkça yer verseler de ayrı bir drama dersi olmadığından öğretmenlerin duygulara yeterli zaman ayıramadıkları anlaşılmaktadır. Bu sebeple drama için ayrı bir ders saatine ihtiyaç duydukları anlaşılmaktadır. Bunun yanında, velilerin bilinçlendirilmesinin gerekli olduğunu düşünen öğretmenler (%27.2) bulunmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir yer tutan duyguların yazılması üzerine çalışmalara önem veren öğretmenler (%18.1) olduğu anlaşılmaktadır. Öğretmenlerin duygular üzerine eğitimi ihtiyaç olarak gören öğretmenler (%18.1) vardır. Benzer olarak, Yılmaz Bursa ve Dinç (2020) çalışmasında, öğretmenlerin öğrencilerdeki duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde yeterli donanıma sahip olmadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, sınıf öğretmenleri öğrencilerin duygu düzenleme konusunda desteğe ihtiyaç duyduklarının farkındadır. Aynı zamanda, öğretmenlerin de öğrencilere bu desteği sağlayabilmek için kendilerinin de yardıma ihtiyacı olduğu anlaşılmaktadır. Bu yardım bazı öğretmenlere göre rehberlik desteği olurken bazı öğretmenlere göre kendilerinin bu konuda eğitimi yönündedir. Öğretmenler duygusal gelişim açısından faydalı buldukları ders ve etkinlikleri tamamen duygulara ayıramamaktadırlar. Süre ve öğrenci sayısı bu duruma engel olmaktadır. Sınıf öğretmenleri öğrencilerinin sınıf içinde duyguları tanıma, ifade etme becerilerinde ve uygun duygu düzenleme stratejisi seçiminde sıkıntılar yaşamaktadırlar. Farklı çözüm önerileri sunmaktadırlar.

Araştırmanın sonuçlarıyla tespit edilen gereksinimler doğrultusunda bazı önerilerde bulunulmuştur.

- Araştırmacılar, sınıf öğretmenlerinin duygu düzenleme becerilerine yönelik görüşlerini bir ölçek üzerinden nicel bir çalışma deseni kullanarak araştırabilirler. Ayrıca rehber öğretmenlerin görüşleri de alınabilir.
- Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla öğretmenlerin ve velilerin yararlanabileceği dergi, kitap gibi materyaller fayda sağlayacaktır.
- Uzmanlar tarafından öğretmenlerin öğrencilerdeki duygu düzenleme becerilerini geliştirebilecekleri eğitimler planlanabilir.
- Fiziki şartların duygu eğitimi için daha iyi hale getirilmesine önem verilebilir.
- Rehberlik dersi haftalık ders dağılımının gözden geçirilmesi faydalı olabilir.
- Duygusal gelişim için ayrılmış ayrı bir zaman dilimi oluşturulabilir.
- Eğitim fakültelerinde duyguların geliştirilmesine yönelik eğitime önem verilebilir.

**Referans**

- Acar, A. (2021). *Okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi* (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aktaş, F. (2019). *Yaratıcı drama etkinliklerinin 60-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Aktepe, V. (2005). Eğitimde bireyi tanımanın önemi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 15-24.
- Alemdar, M. (2020). *Duygusal okuryazarlık*. Paradigma Akademi.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık: duygusal zekâ*. Remzi Kitabevi.
- Bozkurt Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (44), 442-466.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caruso, D.R. ve Salovey, P. (2007). *Duygusal zeka yöneticisi* (Çev.: H. Kayra). Crea Yayıncılık.
- Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ* (Çev.: Z. B. Ayman ve B. Sancar). Sistem Yayınları.
- Davis, M. (2004). *EQ duygusal zekanızı ölçün* (Çev.: S. Silahlı). Alfa Yayınları.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., ve Wyatt, T. M. (2010). *Gender differences in the socialization of preschoolers' emotional competence*. In A. Kennedy Root ve S. Denham (Ed.), *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues*. New directions for child and adolescent development, 128, 29-49. Jossey-Bass.
- Gottman, J. ve Declaire, J. (2020). *Duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek* (Çev.: Y. Ataman). Görünmez Adam Yayıncılık.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, (1), 41-54.
- Graziano P. A., Reavis R. D., Keane S. P. ve Calkins S. D. (2007). The role of emotion regulation and children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3-19.

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 214-219.
- Holzman, L. (2009). *Vygotsky at work and play*. Routledge.
- Kuzucu, Y. (2021). *Duyguların farkındalığı ve psiko-eğitim programı*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Mestci, S. (2021). *Çocuklarda duygu düzenleme becerisi*. Nobel Yayıncılık.
- Öngören Özdemir, S. ve Tepeli, K. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin saldırgan davranışlarla baş etme stratejilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (2), 51-70.
- Peter, M. (2003). Drama, narrative and early learning. *British Journal of Special Education*, 30(1), 21-27.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz Bursa, G. ve Dinç, B. (2020). Çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyici uygulamalar hakkında okul öncesi öğretmenlerinin görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 45(204), 443-470.