

DUYGUSAL ZEKÂ ODAKLI İHTİYAÇ ANALİZİ



KA210-ADU · Yetişkin Eğitiminde Küçük Ölçekli Ortaklıklar

EMPATİYLE GÜÇLENMEK DEZAVANTAJLI ÇOCUKLARIN BAKIMINDA DUYGUSAL ZEKÂ



Proje No: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinatör: Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

2026



KÜNYE

Proje Adı: Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka
(Empowered by Empathy – Emotional Intelligence in Caring for Disadvantaged Children)

Proje Türü: Erasmus+ KA210-ADU – Yetişkin Eğitiminde Küçük Ölçekli Ortaklıklar

Proje Numarası: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinatör: Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

Ortaklar: Kırıkkale Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Türkiye)

Instytut Family Center (Polonya)

Redefine (Portekiz)

Finansör: Avrupa Birliği – Erasmus+ Programı (Türkiye Ulusal Ajansı aracılığıyla)

Katkı Sağlayanlar

Selami Kaynakhan (Proje Koordinatörü)

Dr. Magdalena Reka (Psikolog)

Dr. Franciszek Reka

Çiğdem Açıkyıldız Kazel (Sosyal Çalışmacı)

Dr. Muradiye Oral (Psikolog)

Elif Eker Ataç (Psikolog)

Havva Şensoy (Sosyolog)

Selda Usul Ergörün (Psikolog)

Büşra Şimşir Altaş (Sosyal Çalışmacı)

Eda Sevinç Başer (Sosyolog)

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada yer alan görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı bunlardan sorumlu tutulamaz.

© 2026 Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

Bu yayın, kaynak gösterilmek koşuluyla eğitim amaçlı olarak çoğaltılabilir ve paylaşılabılır; ticari amaçla kullanılamaz. Bu yayın ücretsizdir, parayla satılamaz.



İHTİYAÇ ANALİZİ – Yapay zekâ destekli dil notu:

Bu yayının İngilizce, Portekizce ve Lehçe sürümleri çeviri ve/veya dilsel redaksiyon için yapay zekâ desteğiyle hazırlanmış, ardından insan incelemesi ve doğrulamasına tabi tutulmuştur. Bu incelemeye rağmen çeviri, transkripsiyon veya editoryal nitelikte bazı artık hatalar kalmış olabilir. Herhangi bir farklılık durumunda, birincil referans olarak Türkçe kaynak sürüme başvurulmalıdır.

İÇİNDEKİLER

İhtiyaç Analizi Hakkında

POLONYA

- Giriş
- Sonuçların Analizi
- Anketin Uygulanması
- Demografik Bilgiler
- Bakım Hizmetlerinin Sunulmasına İlişkin Bilgiler
- Bölüm 1: Öz Farkındalık ve Öz Yönetim
- Bölüm 2: Empati ve Sosyal Farkındalık
- Bölüm 3: İlişki Yönetimi ve İletişim
- Bölüm 4: Zorlukları ve Beklentileri Anlama
- Zorluklarla başa çıkmak için kullanılan stratejiler
- Beklenen kapsamlı eğitim konusu
- Bölüm 5: Çocuklarda Duygusal Zekâ Gelişimine İlişkin Farkındalık
- Tablo ve Grafik Listesi

TÜRKİYE

- Giriş
- Sonuçların Analizi
- Anketin Uygulanması
- Sosyo-Demografik Bilgiler
- Bakım Hizmetlerinin Sunulmasına İlişkin Bilgiler
- Alt Faktör Analizi

Kaynak Belgeler

İhtiyaç Analizi Hakkında

Bu belge, Empatiyle Güçlenmek projesi kapsamında Polonya ve Türkiye’de hazırlanan ulusal ihtiyaç analizi sonuçlarını bir araya getirmektedir. Anketler, duygusal zekâ alanındaki eğitim ihtiyaçlarını belirlemek ve eğitim programının geliştirilmesine bilgi sağlamak amacıyla eğitim materyalleri hazırlanmadan önce uygulanmıştır.



POLONYA

Giriş

Family Center Institute – Polonya, eğitim ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla anketler gerçekleştirmiştir.

Bakım verenlerin Duygusal zekâ eğitimine ilişkin özel ihtiyaçlarını anlamak amacıyla anketler ve görüşmeler yapılmıştır. Bu proje, bakım verenler arasında duygusal zekâ eğitimine yönelik kritik ihtiyacı ele almakta ve onların besleyici ve destekleyici ortamlar oluşturmalarını güçlendirmektedir.

Duygusal Zekâ Odaklı İhtiyaç Analizi Anketinin Amaçları

- Bu araştırma, mevcut bilimsel ve gözlemsel bilgilere ek olarak duygusal zekâ ve dezavantajlı çocukların bakımı hakkında yeni bilgiler elde etmeyi amaçlamaktadır.
- Elde edilen veriler analiz edilecek ve bu analizin sonuçları geliştirilecek eğitim programında dikkate alınacaktır.
- Böylece bakım sağlayan bireyler, doğru bilgiyi ayırt etme, mevcut sorunlarını çözme, uzman bilgisine ve çözüm önerilerine erişme yoluyla yaşam kalitelerini artıracaktır.

ANKET ANALİZİ ŞU KİŞİLER TARAFINDAN HAZIRLANMIŞTIR: Dr. Magdalena Ręka; Dr. Franciszek Ręka.

Sonuçların Analizi

Analiz sonuçları, Polonyalı katılımcılar – bakım verenler ve ebeveynler – arasında uygulanan Ankete dayanmaktadır.

Sorular daha önce Lehçeye çevrilmişti.

Anket sonuçlarını içeren rapor, Anket sırasında toplanan bilgileri eksiksiz ve nesnel biçimde sunmayı amaçlayan bir belgedir. Eğitim İhtiyaçlarını Belirleme – bakım verenlerin duygusal zekâ eğitimine ilişkin özel ihtiyaçlarını anlamak.

Anketin Uygulanması

Anket Polonya'da Haziran, Temmuz ve Ağustos 2025 döneminde Institute Family Center'da (Bytom) gerçekleştirilmiştir.

Anket katılımcıları çocuk bakımında yer alan kişilerdi: ebeveynler ve bakım verenler.

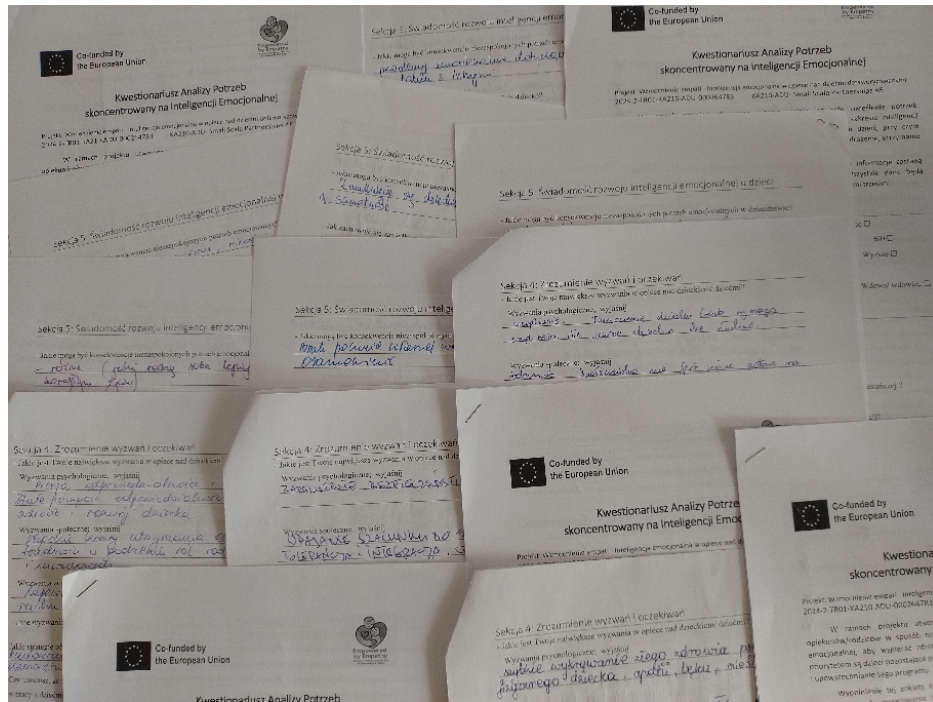
Bu raporda toplanan tüm sonuçları grafik biçiminde sunmayı amaçlıyoruz.

Bu Anket modeli, çoğu topluluğa uyarlanabilecek olası konu ve soruları içermektedir.

Gerçekleştirilen anket ve görüşmeler, bakım verenlerin duygusal zekâ eğitimi açısından özel ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır.

Duygusal Zekâ Odaklı İhtiyaç Analizi Anketi Lehçeye çevrilmiştir. Lehçe başlığı: Kwestionariusz Analizy Potrzeb skoncentrowany na Inteligencji Emocjonalnej.

Demografik Bilgiler



Sosyo-Demografik Bilgiler

Sosyo-Demografik Bilgi Anketi, katılımcıların yanıtlarını kendi özellikleri bağlamında anlamaya ve analiz etmeye yardımcı olmak için katılımcılar hakkında arka plan bilgileri toplar.

Tablo 1: Aşağıdaki tablo ankete kadın ve erkek katılımını göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
Erkek	18	36%
Kadın	32	64%
Diğer	0	0%
Toplam Katılımcı	50	100%

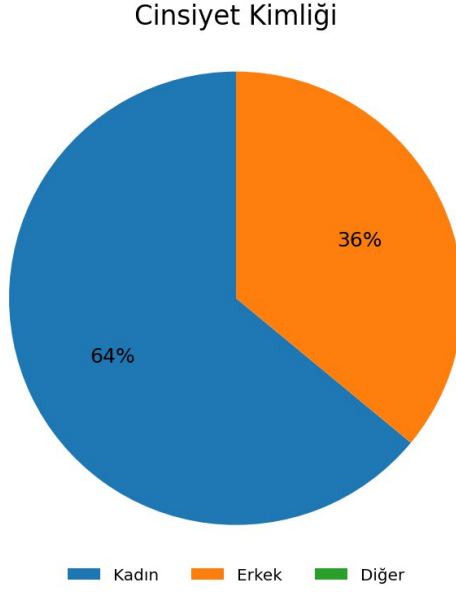
Institut Family Center'da (Polonya) Ankete hem kadın hem erkek katılımcılar katılmıştır.

Toplam katılımcı sayısı 32 kadın, 18 erkek ve 0 diğerk olmak üzere 50'dir.

Ankete katılan kadın ve erkeklerin özellikleri.

Yukarıdaki sonuçlar yüzdeye çevrildiğinde grubun tamamı %64 kadın ve %36 erkekten oluşmaktadır.

Grafik 1: Kadın ve erkeklerin yüzdesine ilişkin bilgiler



İlk grafik katılımcıların cinsiyete göre yüzdesini göstermektedir.

Tablo 2: Katılımcıların yaşı

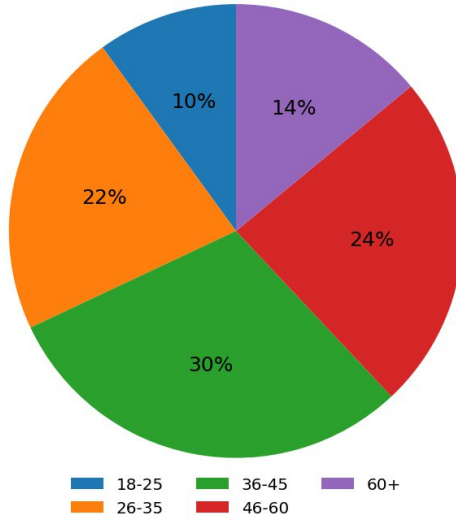
Kategori	Sayı	Yüzde
18-25	5	10%
26-35	11	22%
36-45	15	30%
46-60	12	24%
60+	7	14%

Katılımcıların yaşı beş yaş grubunda tanımlanmıştır. Ankette her yaş grubu temsil edilmiştir. Bu kategoriler, farklı yaş gruplarının anket sorularına nasıl yanıt verdiğini anlamaya yardımcı olmaktadır.

Bu durum araştırma sonuçlarına daha geniş bir perspektiften bakılmasını sağlamıştır.

Grafik 2: Katılımcıların yaş gruplarının yüzde dağılımı

Katılımcıların yaş grupları

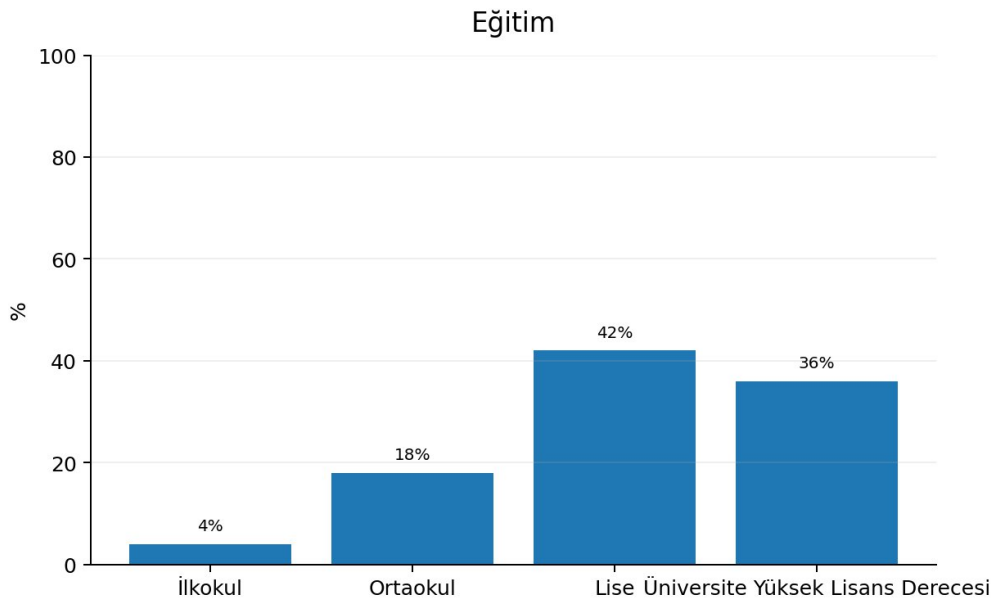


Tablo 3: Bakım verenlerin eğitim düzeyine ilişkin bilgiler

Kategori	Sayı	Yüzde
İlkokul	2	4%
Ortaokul	9	18%
Lise	21	42%
Üniversite Yüksek Lisans Derecesi	18	36%
Toplam Katılımcı	50	100%

3 numaralı Tablodan görülebileceği üzere: Katılımcıların %4'ü ilkokul eğitime, %18'i ortaokul eğitime sahiptir; %42'si liseye devam etmiş, %36'sı Üniversite Yüksek Lisans Derecesi almıştır.

Grafik 3: Ebeveyn ve bakım verenlerin eğitim düzeyine ilişkin yüzde bilgisi



Bir çocuğun duygusal zekâsı ebeveynlerinin ve bakım verenlerinin eğitim düzeyinden etkilenir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveyn ve bakım verenler, duygusal gelişimin öneminin daha fazla farkında olma ve çocuklarının duygusal zekâsını destekleyen daha etkili ebeveynlik stratejileri kullanma eğiliminde olabilir. Ebeveyn ve bakım verenlerin eğitim düzeyi çocukların empati düzeyiyle ilişkili olabilir; ancak bu ilişki karmaşıktır ve her zaman doğrusal değildir. Daha yüksek ebeveyn eğitimi çoğu zaman daha iyi iletişim ve daha güçlü ebeveyn-çocuk ilişkileri gibi olumlu sonuçlarla bağlantılı olsa da ve bunlar empati gelişimini olumlu etkileyebilse de, bazı çalışmalar özellikle bilişsel empati bakımından annenin eğitim düzeyi ile çocukların empatisi arasında negatif bir ilişki olduğunu öne sürmektedir.

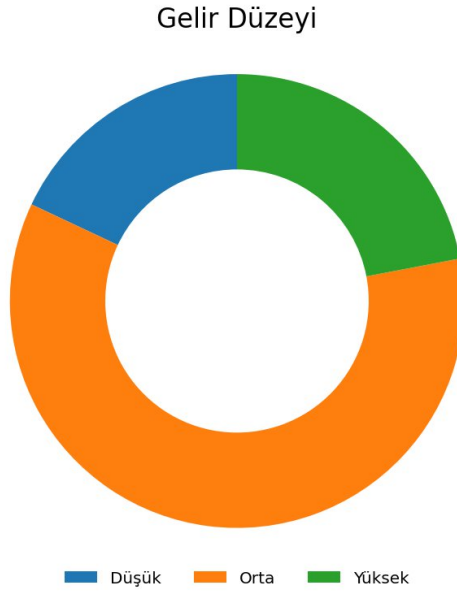
Tablo 4: Yaşam gelirine ilişkin bilgiler (Gelir Düzeyi)

Kategori	Sayı	Yüzde
Düşük	9	18%
Orta	30	60%
Yüksek	11	22%
Toplam Katılımcı	50	100%

Ebeveyn ve bakım verenlerin gelir düzeyi çocuk gelişimi ve iyi oluş üzerinde önemli etkiye sahiptir. Düşük gelirli aileler barınma, beslenme ve kaliteli sağlık hizmetleri ile eğitime erişim konusunda güçlükler yaşayabilir; bu durum stresi artırabilir ve ebeveynlik uygulamalarını etkileyebilir.

Buna karşılık daha yüksek gelir, daha iyi kaynak ve fırsatlara erişim yoluyla çocukların gelişimine daha fazla yatırım yapılmasını sağlayabilir.

Grafik 4: Gelir düzeyine ilişkin yüzde bilgisi



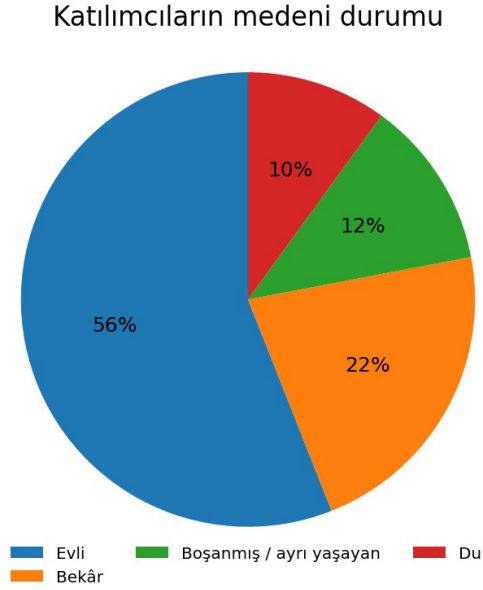
Tablo 5: Katılımcıların Medeni Durumuna İlişkin Bilgiler

Kategori	Sayı	Yüzde
Evli	28	56%
Bekâr	11	22%
Boşanmış / ayrı yaşayan	6	12%
Dul	5	10%

Medeni durum özellikleri, bir kişinin mevcut hukuki ilişki durumunu ifade eder ve bekâr (hiç evlenmemiş), evli, boşanmış veya dul olup olmadığını belirtir.

Yukarıdaki sonuçlar yüzdeye çevrildiğinde grubun %22'si bekâr, %56'sı evli, %12'si boşanmış/ayrı yaşayan ve %10'u dul kişilerden oluşmaktadır.

Grafik 5: Katılımcıların medeni durumuna ilişkin yüzde bilgisi



Katılımcıların dağılımı Polonya'da 2024 yılı medeni durum istatistiksel dağılımına benzerdir.

Bir kişinin hukuki durumu ilgili medeni hâl kayıtlarına göre tanımlanır (Statistical Information Centre).

Polonya nüfusunun hayati istatistikleri anketteki temsile yakın/benzerdir (GUS – Departament Badań Demograficznych, Department of Demographic Research 2024).

Bakım Hizmetlerinin Sunulmasına İlişkin Bilgiler

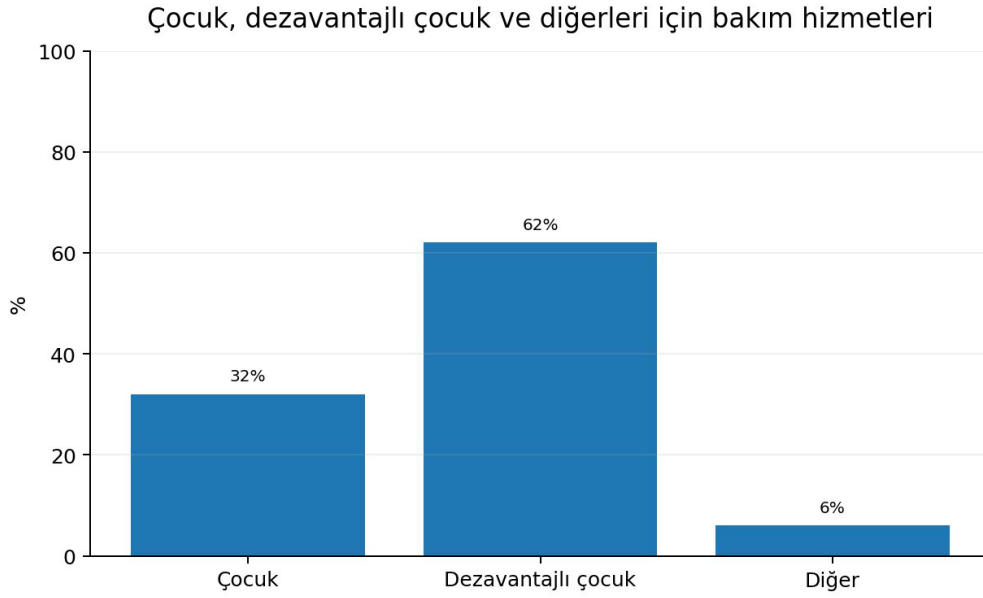
Tablo 6: Çocuk veya dezavantajlı çocuk bakımı dâhil bakım verenlerin sayısı

Kategori	Sayı	Yüzde
Çocuk	16	32%
Dezavantajlı çocuk	31	62%
Diğer	3	6%
Toplam	50	100%

Bakım verenler çocukların %32'sine, dezavantajlı çocukların %62'sine ve kalan %6'lık diğer gruba bakım sağlamıştır.

Dezavantajlı çocuklar; yoksulluk, kaynak eksikliği ve yetersiz destek sistemleri gibi çeşitli etkenler nedeniyle iyi oluşları ve gelişimleri önünde önemli engellerle karşılaşan çocuklardır.

Grafik 6: Çocuk veya dezavantajlı çocuğa bakım sağlamaya ilişkin yüzde bilgisi



Tablo 7: Bakım verilen çocuğun yaş grubuna göre bakım verenlerin sayısı

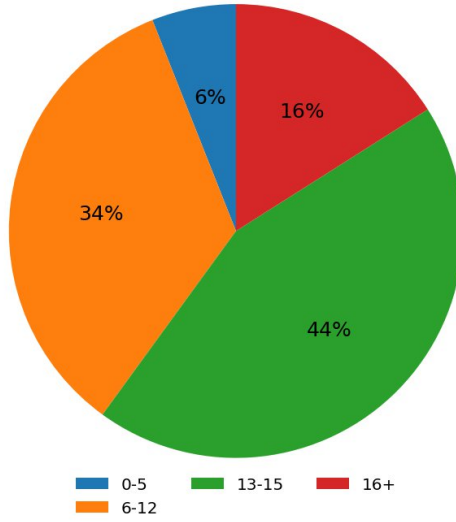
Kategori	Sayı	Yüzde
0-5	3	6%
6-12	17	34%
13-15	22	44%
16+	8	16%
Toplam	50	100%

Ankette çocukların her yaş grubu temsil edilmiştir. En büyük grubu 6-12 yaş aralığındaki (%34) ve 13-15 yaş aralığındaki (%44) çocuklara bakım verenler oluşturmaktadır.

Fiziksel ve bilişsel desteğin ötesinde bakım verenler duygusal istikrar sağlar. Bakım verenin sevgi dolu ve tutarlı varlığı çocukta aidiyet ve özdeğer duygusunu geliştirir. Bu duygusal güvenlik, güvenli bir dayanağa dönebileceklerini bilerek çocukların dünyayı özgüvenle keşfetmelerini destekler.

Grafik 7: Çocuğun yaşına ilişkin yüzde bilgisi

Çocukların yaş grupları



Tablo 8: Kurum bakımındaki çocuklara bakım verenlerin sayısı

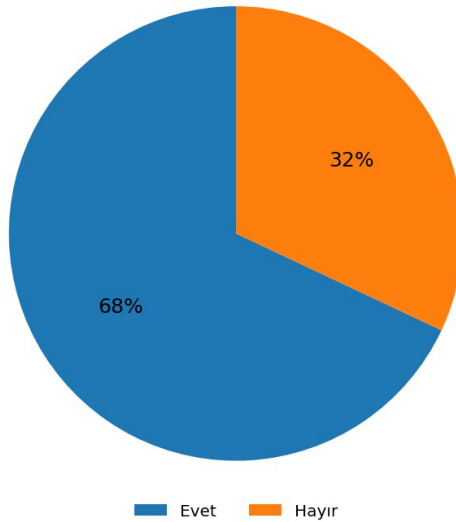
Kategori	Sayı	Yüzde
Evet	34	68%
Hayır	16	32%
Toplam	50	100%

Bu rolde ne kadar süredir bulunuyorsunuz (personel/ebeveyn/vb.)?

Anket yanıtları 1 ile 16 yıl arasında değişmiştir.

Grafik 8: Kurum bakımına ilişkin yüzde bilgisi

Kurum bakımı



Bölüm 1: Öz Farkındalık ve Öz Yönetim

Öz Farkındalık ve Öz Yönetim

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Duygularımı fark etmekte zorlanmıyorum.	8 (16%)	6 (12%)	1 (2%)	15 (30%)	20 (40%)
Gün içinde hissettiğim duyguları tanımlayabilirim.	4 (8%)	9 (18%)	2 (4%)	21 (42%)	14 (28%)
Zorlu durumlarda sakin kalabilirim.	7 (14%)	10 (20%)	6 (12%)	12 (24%)	15 (30%)
Stresli hissettiğimde bununla başa çıkmanın yollarını bulurum.	2 (4%)	12 (24%)	5 (10%)	14 (28%)	17 (34%)
Hatalarımı kabul eder ve kendimi geliştirmeye çalışırım.	3 (6%)	11 (22%)	7 (14%)	15 (30%)	14 (28%)

Öz farkındalık ve öz yönetim, sosyal-duygusal öğrenmenin (SEL) önemli boyutlarıdır ve çoğu zaman kişisel ve mesleki gelişimin temeli olarak kabul edilir. Öz farkındalık kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, değerlerini ve bunların davranışı nasıl etkilediğini anlamasını; öz yönetim ise hedeflere ulaşmak ve durumları etkili biçimde yönetmek için bu duygu, düşünce ve davranışları düzenlemeyi ifade eder.

Analiz aşağıdaki ilişkileri göstermiştir:

- Bakım verenlerin çoğu (%70) duygularını fark etmekte zorlanmadıklarını belirtmektedir.
- Bakım verenlerin çoğu (%70) “Gün içinde hissettiğim duyguları tanımlayabilirim” ifadesine katılmaktadır.
- Bakım verenlerin %34’ü “Zorlu durumlarda sakin kalabilirim” ifadesine katılmamaktadır.
- Bakım verenlerin %28’i “Stresli hissettiğimde bununla başa çıkmanın yollarını bulurum” ifadesine katılmamaktadır.
- Bakım verenlerin %58’i “Hatalarımı kabul eder ve kendimi geliştirmeye çalışırım” ifadesine katılmaktadır.

Öz farkındalığı yüksek olan ve kendini etkili biçimde yöneten bakım verenler, yaşam boyu öğrenen, kişisel olarak doyum sağlayan ve topluma katkıda bulunan bireyler olmaya daha elverişlidir.

Bölüm 2: Empati ve Sosyal Farkındalık

Empati ve Sosyal Farkındalık

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Başkalarının duygularını kolayca anlayabilirim.	8 (16%)	8 (16%)	4 (8%)	19 (38%)	11 (22%)
Birinin davranışından öfkeli veya üzgün olduğunu fark edebilirim.	6 (12%)	10 (20%)	2 (4%)	17 (34%)	15 (30%)
Diğer kişinin duygularını anlamadan tepki vermemeye çalışırım.	4 (8%)	12 (24%)	4 (8%)	21 (42%)	9 (18%)
Farklı yaş ve kültürlerden insanlara saygılı davranırım.	3 (6%)	9 (18%)	2 (4%)	9 (18%)	27 (54%)
Çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlayabildiğime inanıyorum.	3 (6%)	8 (16%)	6 (12%)	14 (28%)	19 (38%)

Empati ve sosyal farkındalık birbiriyle yakından ilişkilidir ve etkili sosyal etkileşimler için hayati önem taşır. Sosyal farkındalık, başkalarının sosyal ve duygusal ipuçlarını anlama ve bunlara yanıt verme becerisidir; empati ise çocukların duygularını anlama ve paylaşma kapasitesidir.

Temelde sosyal farkındalık, bakım verenlerin sosyal durumları algılayıp yorumlamasını sağlayarak empati için zemin oluşturur; empati ise başkalarıyla daha derin bir duygusal düzeyde bağ kurmalarını sağlar.

Analiz aşağıdaki ilişkileri göstermiştir:

- Bakım verenlerin %32'si "Bашkalarının duygularını kolayca anlayabilirim" ifadesine kesinlikle katılmamakta veya katılmamaktadır.
- Bakım verenlerin %64'ü "Birinin davranışından öfkeli veya üzgün olduğunu fark edebilirim" ifadesine katılmakta veya kesinlikle katılmaktadır.
- Bakım verenlerin %60'ı "Diğer kişinin duygularını anlamadan tepki vermemeye çalışırım" ifadesine katılmakta veya kesinlikle katılmaktadır.
- Bakım verenlerin %72'si farklı yaş ve kültürlerden insanlara saygılı davrandıkları ifadesine katılmakta veya kesinlikle katılmaktadır.
- Bakım verenlerin %22'si "Çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlayabildiğime inanıyorum" ifadesine kesinlikle katılmamakta veya katılmamaktadır.

Bölüm 3: İlişki Yönetimi ve İletişim

İlişki Yönetimi ve İletişim

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Duygularımı uygun biçimde ifade edebildiğime inanıyorum.	8 (16%)	6 (12%)	1 (2%)	15 (30%)	20 (40%)
Tartışmalar sırasında diğer kişiyi dinlemek için çaba gösteririm.	4 (8%)	9 (18%)	2 (4%)	20 (40%)	15 (30%)
Zor kişilerle bile yapıcı iletişim kurmaya çalışırım.	7 (14%)	11 (22%)	8 (16%)	15 (30%)	19 (38%)
Yardım istemekten çekinmem.	2 (4%)	12 (24%)	5 (10%)	14 (28%)	17 (34%)
Duygusal olarak desteklendiğimi hissedersen daha iyi iletişim kurarım.	1 (2%)	13 (26%)	7 (14%)	13 (26%)	16 (32%)

İlişki yönetimi ve iletişim, bakım verenlerle çocuklar arasında güçlü bağlar kurmak ve sürdürmek açısından birbiriyle iç içe geçmiş iki önemli kavramdır.

Aktif dinleme ve açık ifade de dâhil olmak üzere etkili iletişim, başarılı ilişki yönetiminin temelidir. Bu; başkalarının bakış açılarını anlamayı, güven oluşturmayı ve çatışmaları yapıcı biçimde yönetmeyi içerir.

Analiz aşağıdaki ilişkileri göstermiştir:

- Bakım verenlerin %28'i "Duygularımı uygun biçimde ifade edebildiğime inanıyorum" ifadesine kesinlikle katılmamakta veya katılmamaktadır.
- Bakım verenlerin %70'i "Tartışmalar sırasında diğer kişiyi dinlemek için çaba gösteririm" ifadesine katılmakta veya kesinlikle katılmaktadır.
- Bakım verenlerin %68'i "Zor kişilerle bile yapıcı iletişim kurmaya çalışırım" ifadesine katılmakta veya kesinlikle katılmaktadır.
- Bakım verenlerin %28'i "Yardım istemekten çekinmem" ifadesine kesinlikle katılmamakta veya katılmamaktadır.
- Bakım verenlerin %28'i "Duygusal olarak desteklendiğimi hissedersen daha iyi iletişim kurarım" ifadesine kesinlikle katılmamakta veya katılmamaktadır.

Bölüm 4: Zorlukları ve Beklentileri Anlama

Bakım hizmeti sunarken karşılaştığınız en büyük zorluk nedir?

Psikolojik zorluklar

Polonya'daki anket katılımcıları bakım hizmeti sunarken karşılaştıkları en büyük psikolojik zorluklar kategorisinde aşağıdaki konuları belirtmiştir:

1. Çocukta aşırı stresin önlenmesi. — Toksik stres, beyin ve bedendeki stres yanıt sistemlerinin aşırı veya uzun süreli etkinleşmesi durumunda ortaya çıkar. Toksik stres, beyin yapısının ve diğer bedensel sistemlerin sağlıklı gelişimini bozabilir ve yetişkinliğe kadar stresle ilişkili hastalık riskini artırabilir. İlgili ve destekleyici yetişkinlerle kurulan ilişkiler çocuğun stres yanıtını tamponlayabilir, psikolojik dayanıklılığı ve sağlıklı gelişimi destekleyebilir.
2. Bakım Veren Tükenmişliği — Ebeveyn veya bakım veren olmak stresli olabilir. Çocuk yetiştirmek, başkalarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için çok fazla zaman ve enerji gerektirir. Ebeveynler ve bakım verenler gün içinde genel olarak daha fazla sorumluluk üstlenmekte ve geçmişe göre daha yüksek düzeyde stres yaşamaktadır. İş ve çocuk bakımından kaynaklanan artan talepler sonucunda ebeveynler ve bakım verenler her zamankinden daha yüksek düzeyde zorlanma yaşamaktadır.
3. Çocuğa yaşamın her aşamasında destek sağlama — Bakım verenler ve ebeveynler çocukların optimal sağlık ve gelişimini, yeterli beslenmesini, erken öğrenme ve duyarlı bakım fırsatlarını, ayrıca güvenlik ve emniyetlerini sağlamayı amaçlamaktadır.
4. DEHB'li çocuklar için uygun destek — DEHB (attention deficit hyperactivity disorder), dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu.
5. Çocukta aşağıdaki duygulara karşı koyabilme becerisi: — - saldırganlık, - hayal kırıklığı, - öfke patlamaları, sinirlilik, - akranlar arasında fiziksel şiddet.
6. Yaşam Becerileri Müdahalesinin Çocuk ve Ergenlerde Depresyon ve Kaygı Üzerindeki Etkililiği — Çocuklar ve ergenler yaşamları boyunca ruh sağlığı sorunları açısından önemli ölçüde yüksek risk altındadır; bunlar arasında depresyon ve kaygı en yaygın olanlardır. Yaşam becerileri eğitimi, ruhsal iyi oluşu geliştirmek ve günlük yaşam stresleriyle başa çıkma becerilerini güçlendirmek üzere tasarlanmış müdahale programlarından biridir.
7. Bakım veren ile çocuk arasında iletişim kurma becerilerinin güçlendirilmesi — Bağ kurma fırsatlarını desteklemek ve her çocuğun önemsendiğini hissetmesine yardımcı olmak, becerilerinin ve özerkliğinin gelişmesini destekler.
8. Çocukların olumsuz duyguları yönetmesine yardımcı olma — Çocuklar bir duygu okyanusunda yaşar; dalgaların üzerinde ilerlemek hem heyecan verici hem de korkutucu olabilir. Çocuklar çok geniş bir duygu yelpazesi yaşar. Duygularını tanımlayabilmek, çocuğun kendi duygularını yönetmesine yardım etmenin yalnızca ilk adımıdır.
9. Çocuğa karşı sorumluluk baskısı — Bir çocuk için sorumluluk taşımanın baskısı, bakım veren ebeveynlerde belirgin stres ve kaygı olarak ortaya çıkabilir ve aşırı yüklenme ile yetersizlik duygularına yol açabilir. Bu baskı toplumsal beklentilerden, kişisel kaygılardan ve çocuğun bireysel ihtiyaç ve güçlüklerinden kaynaklanabilir. Sorumluluk sağlıklı çocuk gelişimi için önemli olsa da ebeveynleri ve bakım verenleri aşırı yüklemeyen, kendi ihtiyaçlarını da karşılamalarına izin verirken çocuk için destekleyici bir ortam oluşturmalarını sağlayan bir denge bulmak gereklidir.
10. Çocuk ve ergenlerde apatiyi önleme — Apati, ruh sağlığı ve öğrenme ile karar verme gibi değişmiş nörobilişsel işlevlerle ilişkilidir. Çocuklarda apati, normalde ilgi çekici veya keyifli olması beklenen günlük etkinliklere karşı ilgi, coşku, duygu veya motivasyon eksikliği olduğunda fark edilebilir.
11. Yalnız Olan Çocuklara Yardım Etme — Yalnızlık, "arkadaşlığın eksikliği veya kaybına ilişkin öznel ve istenmeyen bir duygu" olarak tanımlanır. Çocukların sahip oldukları sosyal ilişkilerin nicelik ve niteliği ile istedikleri ilişkiler arasında uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar. Çocuklar sık sık başka insanlarla birlikte olsalar bile kendilerini yalnız hissedebilir. Yeterince görülmediklerini veya anlaşılmadıklarını hissedilerse bu duyguyu yaşayabilirler.

Sosyal zorluklar

Polonya'daki anket katılımcılarına göre bakım hizmetlerinin sunulmasında karşılaşılan en büyük sosyal zorluklar arasında şunlar bulunmaktadır:

12. Çocuklarda sosyal dışlanma — Çocuklarda sosyal dışlanma, çocuğun yaş grubuna özgü etkinliklerden, sosyal etkileşimlerden veya fırsatlardan dışlandığı durumları ifade eder. Akran reddi, kaynaklara erişememe ve yalnızlık hissi gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Sosyal dışlanma

çocuğun iyi oluşunu önemli ölçüde etkileyebilir; duygusal sıkıntıya, düşük özsaygıya ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.

13. Akran grubunda işlev görme sorunları — Akran etkileşimleri ve yürütücü işlevler sağlıklı çocuk gelişiminde merkezi rol oynar; akran sorunları öz düzenleme davranışı gibi daha düşük bilişsel yeterliklerle, zayıf yürütücü işlevler ise problem davranışlar ve sosyal işlev bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Akran ilişkilerinin eksikliği; grup içinde iş birliği yapma becerisi ve isteğinin eksikliği.
14. Çocuklarda Yalan Söyleme ve Doğruyu Söyleme — Yalan söyleme yaygın bir sosyal olgudur. Çocuklar için sosyalleşme süreçlerinde büyük önem taşıyan iki tür yalan vardır. Bir tür, genellikle başkalarının zararına kişinin kendisine fayda sağlamak için söylenen ve ahlaki kuralları ihlal eden yalanlardır. Bu tür yalanların antisosyal niteliği nedeniyle çocukların bakım verenleri ve öğretmenleri tarafından çok erken yaşlardan itibaren caydırılır. Diğer tür ise başka bir bireye zarar vermek yerine yardım etmek amacıyla söylenen ve bu nedenle prososyal nitelikte olan yalanlardır.
15. Kötü sözlerin ve küfürlerin kullanımını yasaklama sorunu — Kötü sözleri ve küfürleri yasaklamak; ifade özgürlüğünün olası kısıtlanması, bu tür yasakları tanımlama ve uygulama güçlüğü ve duygusal ifadeyi hatta dilsel yaratıcılığı bastırma olasılığı dâhil olmak üzere çeşitli sorunlar ortaya çıkarır.
16. Kendine ve başkalarına saygı ile hoşgörüyü kazandırma sorunu — Kendine ve başkalarına saygı ile hoşgörüyü kazandırmak, çeşitli güçlükler içeren karmaşık bir süreçtir. Önemli engellerden biri, özellikle farklı görüş veya değerlerle karşılaşıldığında empati ve anlayış geliştirmedeki doğal güçlüklerdir. Ayrıca bazı çocuklar özsaygı konusunda zorlanabilir ve bu da başkalarına saygı göstermelerini güçleştirebilir. Hoşgörüsüzlüğe maruz kalma veya olumlu rol modellerinin eksikliği gibi sosyal ve kültürel faktörler de bu önemli sosyal becerilerin gelişimini engelleyebilir.
17. Çocukta sosyal rollerin farkındalığının eksikliği — Çocuğun sosyal roller konusunda farkındalık eksikliği, sosyal durumları anlama ve bu durumlarda hareket etmede güçlük olarak ortaya çıkabilir; bu da sosyal izolasyona, davranış sorunlarına ve ilişki kurma güçlüklerine yol açabilir. Bu durum gelişimsel gecikmeler, öğrenme farklılıkları veya uygun sosyal modelleme ve rehberlik eksikliği gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir.
18. Çocuklarda damgalanma — Çocuklarda damgalanma; ruh sağlığı durumu, fiziksel engel veya algılanan diğer farklılıklar gibi belirli özelliklere dayanarak çocuklara yöneltilen olumsuz tutum, inanç ve davranışları ifade eder. Bu durum sosyal izolasyona, ayrımcılığa ve çocuğun özsaygısı ile genel iyi oluşu üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.
19. Sosyal medyada nefret — Belirli gruplara yöneltilen nefret dolu veya saldırgan dilin bir biçimi olan çevrimiçi nefret söylemi, sosyal medyada giderek büyüyen bir sorundur. Doğrudan saldırılar, taciz veya ayrımcı tutum ve davranışları körükleyen yanlış bilgi ve komplo teorilerinin yayılması şeklinde ortaya çıkabilir. Nefret suçları ve şiddet de dâhil olmak üzere gerçek dünyada sonuçlara yol açabilir.
20. Sosyal Medyanın Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Olumsuz Etkileri — Sosyal medyanın çocuk ve ergenlerin ruh sağlığına zarar verme potansiyeli vardır. Sık sosyal medya kullanımı, beynin duygu ve öğrenmeyle ilişkili bölümlerindeki değişikliklerle bağlantılı olabilir. Ayrıca dürtü kontrolünü, sosyal davranışı, duygusal düzenlemeyi ve sosyal ceza ile ödüllere duyarlılığı etkileyebilir.
21. Çocuk grubunda duygularla başa çıkma — Bir çocuk grubunda duygularla etkili biçimde başa çıkmak; ifade için güvenli bir alan oluşturmayı, duygusal okuryazarlığı öğretmeyi ve sağlıklı başa çıkma stratejilerine model olmayı içerir. Buna çocukların duygularını fark etmek, deneyimlerini onaylamak ve duygusal düzenleme araçları sunmak dâhildir.

Sağlık zorlukları

Polonya'daki katılımcıların belirttiği en büyük sağlık zorlukları şunlardır:

22. Çocuklarda uyku bozukluğu — Çocukların birçoğu uyku sorunu yaşayacaktır. Uyku sorunlarının erken belirlenmesi; gündüz uykululuğu, sinirlilik, davranış sorunları, öğrenme güçlükleri, ergenlerde motorlu araç kazaları ve düşük akademik performans gibi olumsuz sonuçların önlenmesine yardımcı olabilir. Çocuklarda yaygın uyku bozuklukları arasında uyku apnesi ve uykusuzluk ile uyurgezerlik ve gece terörü gibi uykuyla ilişkili bozucu davranışlar olan parasomniler bulunur.
23. Çocuklarda beslenme güçlükleri — Beslenme güçlükleri, temel besin öğelerinde eksiklik veya dengesizlik olarak ortaya çıkabilir ve çeşitli fiziksel ve gelişimsel sorunlara yol açabilir. Bu güçlüklerin belirtilerini ve nedenlerini fark etmek, erken müdahale ve optimal çocuk sağlığını desteklemek açısından önemlidir. Kötü beslenmenin belirtileri şunları içerebilir: - düşük kilolu, fazla

kilolu veya obez olma, - solgun veya uyuşuk olma, - diş çürümesi, - yetersiz fiziksel büyüme. Bazı çocuklarda kötü beslenme; - davranış sorunları, - uyku sorunları, - duygusal ve psikolojik gelişim sorunları ve zayıf konsantrasyon ile ilişkili olabilir.

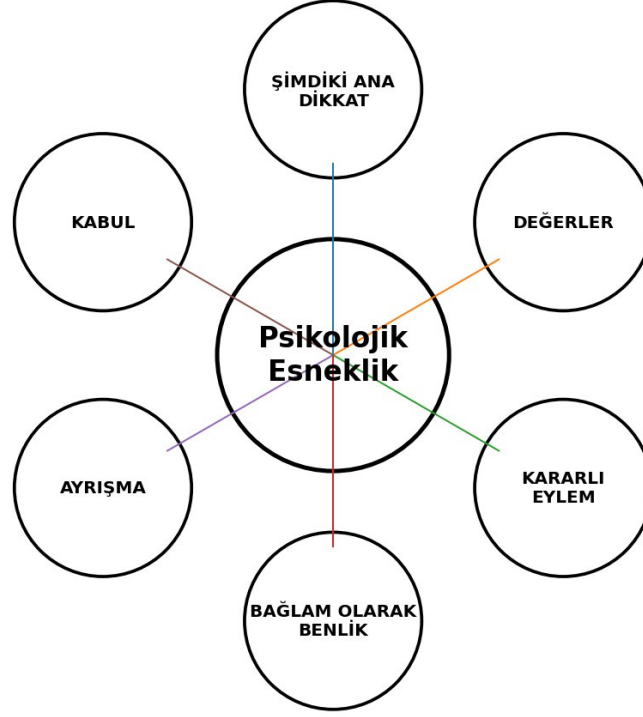
24. Çocuklarda yiyecek tiksintisi — Yiyecek tiksintisi, bir çocuğun belirli yiyecekleri sürekli olarak yemeyi reddetmesidir ve genellikle beslenmesindeki besin çeşitliliğini etkiler. En yaygın nedenlerden biri dokulara karşı duygusal hassasiyettir. Duyusal yiyecek tiksintisi olan bir çocuk belirli yiyecekleri gördüğünde, dokunduğunda, kokladığında veya tattığında sık sık öğürebilir hatta kusabilir. Duyusal İşleme Bozukluğu (SPD) olan çocukların da duygusal bilgiyi işleme konusunda güçlük yaşadığı ve duygusal yiyecek tiksintisi yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bilinmektedir.
25. Çocuklarda fast food tüketimini sınırlama — Çocukluk Çağı Obezitesi Riski — Abur cubur gıdalar çocukluk çağı obezitesine önemli ölçüde katkıda bulunur. Yüksek kalorili ve besin değeri düşük bu gıdalar aşırı yemeye ve kilo artışına yol açar. Daha Düşük Akademik Performans — Beslenme beyin gelişiminde anahtar rol oynar. İşlenmiş gıdaların yüksek olduğu diyetler bilişsel işlevi, hafızayı ve akademik performansı olumsuz etkileyebilir. Uzun Vadeli Sağlık Riskleri — Erken dönemde çok sık abur cubur tüketme alışkanlıkları, yaşam boyu sağlıklı ve besleyici seçimler yapmakta güçlüğüne yol açabilir. Zayıf Ruh Sağlığı — Çok fazla abur cubur tüketen çocuklar ruh hâli ve enerji düzeylerinde etkiler yaşayabilir. Abur cuburdaki yüksek şeker ve yağ; ruh hâli dalgalanmaları, kaygı, depresyon ve hatta saldırganlığa neden olabilir. Sağlıklı ve dengeli beslenme, çocukların ruh sağlığı ve duygusal iyi oluşunu korumalarına yardımcı olmak için önemlidir.
26. Çocuklarda iyi beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine destek — Çocuklarda iyi beslenme alışkanlıkları geliştirmek, sağlıklı gıda seçimlerini teşvik eden olumlu ve destekleyici bir ortam oluşturmayı içerir. Buna sağlıklı beslenme davranışlarına model olmak, düzenli öğün saatleri belirlemek, çeşitli yiyecekler sunmak ve çocukları öğün planlama ile hazırlama süreçlerine dâhil etmek dahildir.
27. Diş tedavisi eksikliği — Çocuklarda diş tedavisinin eksikliği; ağrı, enfeksiyon ve diş kaybının yanı sıra sistemik sağlık sorunları ve hatta gelişimsel problemlere yol açabilir. Çocuğun temel ağız sağlığı ihtiyaçlarının sürekli olarak karşılanmaması şeklinde tanımlanan diş ihmali, çocuğun iyi oluşunu önemli ölçüde etkileyebilir.
28. Beden temizliği eksikliği — Çocuklarda kötü hijyen çeşitli sağlık ve sosyal sorunlara yol açabilir. Sosyal açıdan, hijyeni yetersiz çocuklar zorbalık, düşük özsaygı ve sosyal reddedilme ile karşılaşabilir. İyi hijyen alışkanlıklarının erken dönemde oluşturulması hem fiziksel hem de ruhsal iyi oluş açısından önemlidir.
29. Çocuğun yeterli açık hava egzersizi yapmasını sağlamada güçlük — Açık havada oyun sağlıklı beden ve beyin için önemlidir; ancak çocuklar dışarıda yeterince oyun zamanı geçirmemektedir. Kentleşme, ekran süresi ve “helikopter ebeveynlik” bu duruma katkıda bulunan bazı etkenlerdir. Helikopter ebeveynlik, ebeveynlerin çocuğun yaşamını yakından izlediği ve yönettiği, çoğu zaman aşırı korumacı ve aşırı müdahil bir ebeveynlik tarzını ifade eder.

Diğer zorluklar

Polonya’daki katılımcılar başka zorluklar da belirtmiştir.

30. Bakım verenlerde ve ebeveynlerde psikolojik esnekliğin güçlendirilmesi — Bakım verenlerde ve ebeveynlerde Psikolojik Esneklik (PF), zor olanlar da dâhil düşünce ve duygulara açık ve farkında kalırken kişinin değerleriyle uyumlu eylemlerde bulunabilme becerisini ifade eder. Ebeveyn ve bakım verenlerin Psikolojik Esneklik, Farkındalık ve Öz-Şefkat rollerinin geliştirilmesi. Psikolojik esneklik (PF), çocuk yetiştirmenin olumlu yönleriyle ilişkilidir. Psikolojik esneklik; anda kalabilme, zor düşünce ve duyguları yargılamadan kabul etme ve kişinin değerleriyle uyumlu eylemlerde bulunma becerisidir. Zorluk veya rahatsızlıkla karşılaşıldığında bile içsel deneyimlere açık olmayı ve anlamlı davranışları seçmeyi içerir.

Gelişimini destekleyen altı temel süreci kapsayan bir model



Zorluklarla başa çıkmak için kullanılan stratejiler

Bu zorluklarla başa çıkmak için şu anda hangi stratejileri kullanıyorsunuz?

31. Öz yönetim — Dürtüsel duyguları ve davranışları kontrol edebilmek, duyguları sağlıklı yollarla yönetmek, inisiyatif almak, taahhütleri yerine getirmek ve değişen koşullara uyum sağlamak.
32. Öz farkındalık — Kendi duygularını ve bunların düşünce ve davranışları nasıl etkilediğini; güçlü ve zayıf yönlerini tanımak ve özgüvene sahip olmak.
33. Sosyal farkındalık — Farklı geçmişlerden gelen kişiler de dâhil olmak üzere sosyal durumları ve başkalarının duygularını anlama ve uygun şekilde yanıt verme becerisi. Sosyal ve duygusal öğrenmenin (SEL) temel bir bileşenidir; bireylerin sosyal ve etik normları tanımasını ve bunlara saygı göstermesini, sosyal ipuçlarını anlamasını ve çocukların bakış açılarıyla empati kurmasını gerektirir.
34. Çocuklarda empati geliştirme — Çocuklarda empati geliştirmek, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma becerilerini desteklemeyi içerir. Bu önemli sosyal ve duygusal beceri; empatik davranışa model olma, duygusal farkındalığı teşvik etme ve perspektif almayı geliştiren etkinliklere katılma gibi çeşitli stratejilerle beslenebilir. Çocukların duygularını, ihtiyaçlarını ve kaygılarını anlamak, duygusal ipuçlarını fark etmek, sosyal ortamlarda rahat olmak ve grup içindeki güç dinamiklerini tanımak.
35. İlişki yönetimi — Çocuklarla iyi ilişkiler geliştirmeyi ve sürdürmeyi, açık iletişim kurmayı, başkalarına ilham vermeyi ve onları etkilemeyi, ekip içinde iyi çalışmayı ve çatışmaları yönetmeyi bilmek.
36. Stresi yönetme — Destekleyici ve öngörülebilir bir ortam oluşturmak, çocuklara başa çıkma mekanizmaları öğretmek ve sağlıklı stres yönetimine bizzat model olmak.
37. Kaygı ve depresyonun önlenmesi — Kaygı ve depresyonu önlemek için bakım verenler ilişkileri güçlendirmeye, sağlıklı alışkanlıkları teşvik etmeye ve ruh sağlığı hakkında açık iletişimi desteklemeye odaklanabilir.
38. Bakım veren olarak öfke ve hayal kırıklığını yönetme — Çocuklara duygusal düzenleme becerilerini öğretme biçimimiz, bizim davranışlarımız üzerinden gerçekleşir. Yoğun ve büyük duyguları nasıl yönettiğimiz ve o anda nasıl var olduğumuz aracılığıyla öğrenirler.

Tablo 9: Programın gerekli olduğunu düşünen bakım verenlerin sayısı

Kategori	Sayı	Yüzde
Evet	50	100%
Hayır	0	0%
Toplam Katılımcı	50	100%

Anket analizi, bakım verenlerin besleyici ve destekleyici ortamlar oluşturabilmeleri için duygusal zekâ eğitime kritik düzeyde ihtiyaç olduğunu göstermiştir.

Anketteki tüm katılımcılar empatiyi ve duygusal zekâyı destekleyen bir programa ihtiyaç olduğu konusunda hemfikirdir. Empati ve duygusal zekâyı geliştirmek için tasarlanan programlar genellikle öz farkındalık, duygusal düzenleme ve sosyal becerilerin geliştirilmesine odaklanır. Bu program bakım verenlere göre uyarlanmalıdır.

Eğitim programı Sosyal ve duygusal öğrenmeyi (SEL) içerebilir ve entegre edebilir.

Sosyal ve duygusal öğrenme (SEL), eğitim ve insan gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır.

SEL, tüm gençlerin ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmek, duyguları yönetmek ve kişisel ve kolektif hedeflere ulaşmak, başkalarına empati hissetmek ve göstermek, destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek ve sorumlu ve özenli kararlar almak için gerekli bilgi, beceri ve tutumları edinip uyguladıkları süreçtir.

Anket katılımcıları, bakım verenleri gelişmiş duygusal zekâ becerileriyle güçlendirecek kapsamlı bir eğitime ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

Paylaşma, yardım etme ve iş birliği gibi toplumsal açıdan arzu edilen davranışları içeren prososyal davranışlar, yetiştirme sürecinin sonucudur; bu süreçte ebeveynler/bakım verenler taklit ve model olma yoluyla bu tür davranışları çocuklarda pekiştirebilir ve pekiştirmelidir. Polonya'daki araştırmalara dayanarak toplumdaki prososyal davranış artışının saldırgan davranış düzeyini azalttığı sonucuna varabiliriz.

Eğitim, özellikle kurum bakımındaki çocukların duygusal gelişimini desteklemek amacıyla bakım verenleri besleyici ve duygusal olarak destekleyici bir ortam oluşturmaları için gerekli araçlarla donatmayı hedeflemektedir.

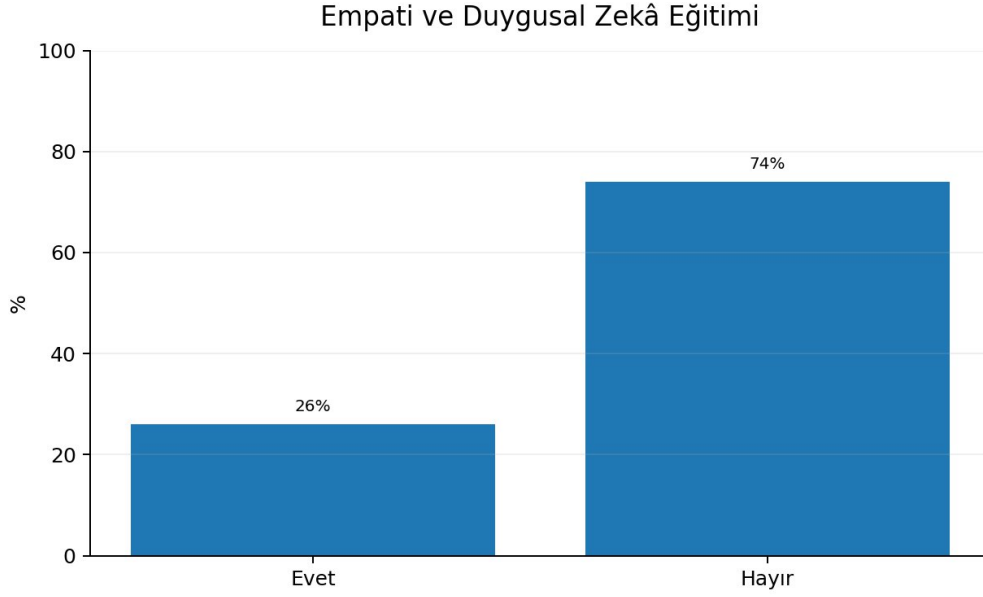
Tablo 10: Empati ve duygusal zekâ konusunda herhangi bir eğitim aldınız mı?

Kategori	Sayı	Yüzde
Evet	13	26%
Hayır	37	74%
Toplam Katılımcı	50	100%

Empati ve duygusal zekâ eğitimi, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma becerilerini geliştirmenin yanı sıra kişinin kendi duygularını etkili biçimde yönetmesini içerir.

Yukarıdaki sonuçlar yüzdeye çevrildiğinde grubun tamamı %26 (Evet) ve %74 (Hayır) şeklindedir.

Grafik 9: Empati eğitiminin yüzde dağılımı



Beklenen kapsamlı eğitim konusu

Bu eğitim programlarından hangileriyle ilgilenirsiniz?

- Özgüven - kişinin kendi duygularının farkında olması ve bunları bilmesi
- Öz-donanım - kişinin kendi duygularını yönetmesi
- Öz motivasyon - kişinin kendini motive edebilme becerisi
- Empati - bir durumla veya başka bir kişinin duygusal durumuyla empati kurabilme becerisi
- Katılım - veya kişilerarası ilişkiler sanatı

Diğer:

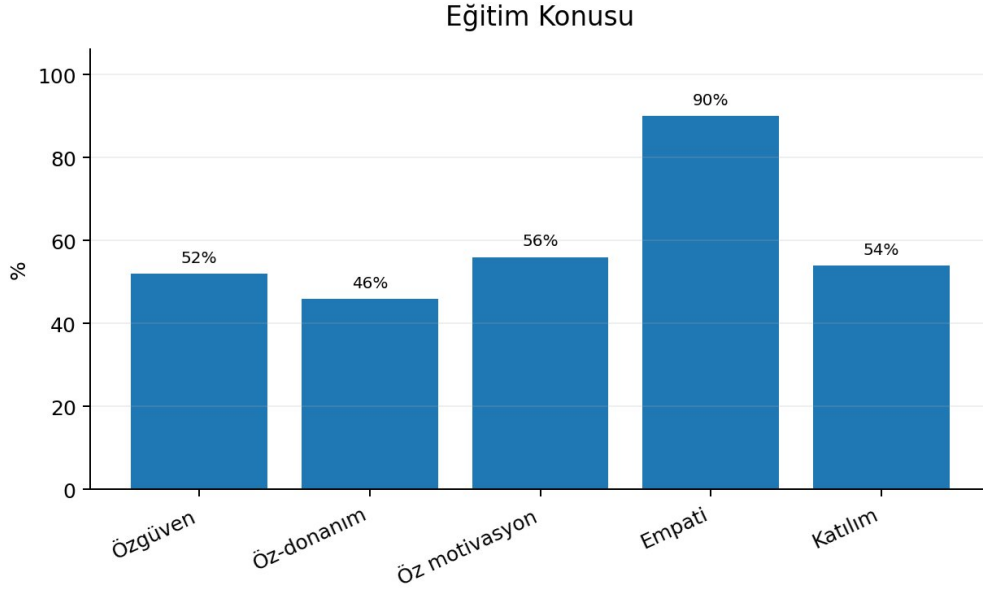
- Psikolojik Esneklik - içinde bulunulan anın farkında olma, açık düşünme ve kişisel değerlerle uyumlu eylemlerde bulunma becerisi.
- Yardım etme davranışı veya genel olarak özgecilik - başkalarıyla empati kurma becerisiyle birlikte.

Anket katılımcıları aşağıdaki konulara ilgi göstermiştir:

Katılımcılar tarafından seçilen eğitim konuları

Kategori	Sayı	Yüzde
Özgüven	26	52%
Öz-donanım	23	46%
Öz motivasyon	28	56%
Empati	45	90%
Katılım	27	54%

Grafik 10: Katılımcıların eğitim konusuna ilişkin beklentilerinin yüzdesi



Bir eğitim programına ilişkin beklentiler

Bir eğitim programından beklentileriniz nelerdir?

39. Başarılı bir empati eğitim programı, katılımcılara kişilerarası ilişkiler ve mesleki ortamlar dâhil farklı bağlamlarda empatinin önemini daha derinlemesine anlamalarını sağlayacak pratik beceriler kazandırmalıdır.
40. Katılımcılar empatiyi tanımlayabilmeli, farklı yönlerini anlayabilmeli ve aktif dinleme, perspektif alma ve duygusal düzenleme yoluyla uygulayabilmelidir.
41. Program ayrıca empati uygulamasını destekleyen bir ortam oluşturmali ve geri bildirim ile yansıtma fırsatları sağlamalıdır.

Duygusal zekâ eğitim programı bireylere kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve etkili biçimde kullanma becerileri kazandırmalıdır.

Polonya'daki anket katılımcıları ek konular beklemektedir:

42. Psikolojik Esneklik — bakım verenin zor durumlarla başa çıkma, bunları kabul etme ve bunlara uyum sağlama becerisini ifade eder. Esnekliğin temel unsurları şunlardır: Anda olmak: Esnek olabilmek için kişilerin şu anda çevrelerinde olup bitenin farkında olması gerekir. Açıklık: Esneklik aynı zamanda yeni deneyimlere ve bakış açılarına açık olmayı gerektirir. Kabul: Psikolojik olarak esnek kalmak için kişiler, kolay olmayanlar da dâhil çeşitli duygulara tahammül etmeye istekli olmalıdır.
43. Özgecilik — Yardım etme davranışı veya genel olarak özgecilik, başkalarıyla empati kurma becerisiyle birlikte ele alınır. Bakım bağlamında özgecilik, özellikle ihtiyaç içindeki çocuk ve ergenlere karşılık beklemeden bakım ve destek sunmayı ifade eder. Özgecilik hem bakım veren hem de çocuklar üzerinde olumlu etki yaratabilir; dayanıklılığı, iyi oluşu ve amaç duygusunu destekleyebilir.
44. Prososyal davranışlar — Paylaşma, yardım etme ve iş birliği gibi toplumsal açıdan arzu edilen davranışları içeren prososyal davranışların teşvik edilmesi. Prososyal davranışlar başkalarına fayda sağlayan ve olumlu sosyal etkileşimleri destekleyen eylemlerdir. Prososyal davranış, diğer insanlara veya bir bütün olarak topluma fayda sağlayan sosyal davranıştır. Yardım etme, paylaşma, iş birliği yapma ve teselli etme gibi geniş bir eylem yelpazesini kapsar ve çoğu zaman empati, özgecilik veya başkalarının iyi oluşuna katkıda bulunma isteğiyle motive edilir.

Bölüm 5: Çocuklarda Duygusal Zekâ Gelişimine İlişkin Farkındalık

Sorular ve bildirilen yanıtlar

Soru**Bildirilen yanıt**

Çocuklukta karşılanmayan duygusal ihtiyaçların sonuçları nelerdir?

Çocuklukta karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar, bireyleri yaşamları boyunca etkileyebilecek çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bunlar sağlıklı ilişkiler kurmada güçlük, düşük özsaygı, duygusal düzensizlik ve kaygı ile depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarını içerebilir. Ayrıca çocuklar sağlıksız başa çıkma mekanizmaları geliştirebilir ve fiziksel sağlık sorunları yaşayabilir.

Duygusal olarak ihmal edilmiş bir çocuk nasıl davranır? Bu tür eksikliklerin varlığını nasıl anlayabilirsiniz?

Duygusal olarak ihmal edilmiş çocuklar yabancılara aşırı yakınlık gösterme, kaygı veya temkinlilik sergileme, bakım verenlerle yakın bağ kurmada zorlanma ve başkalarına karşı saldırganlık veya acımasızlık gösterme gibi çeşitli davranışlar sergileyebilir. Ayrıca düşük özsaygı, depresyon, kaygı gibi duygusal sorunlar ve fiziksel yakınmalar yaşayabilirler.

Çocukların duygularını tanımasına ve ifade etmesine nasıl yardımcı olabileceğimizi düşünüyorsunuz?

Duyguları anlamak ve yönetmek çocukların ve ergenlerin gelişimi ve iyi oluşu açısından önemlidir. Duyguları tanımak ve adlandırmak çocukların duyguları anlamasına yardımcı olur. Bu, duyguları yönetmenin temelini oluşturur. Çocuklar ve ergenler bazen duygusal becerileri konusunda yardıma ihtiyaç duyar.

Bir çocuk öfke, korku veya üzüntü gibi güçlü duygular yaşadığında ona nasıl yaklaşılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Öfke, korku veya üzüntü gibi güçlü duygular yaşayan bir çocuğa yaklaşmak genel olarak yardımcıdır. Çocuklar güçlü duygulardan sakinleşmek için çoğu zaman yardıma ihtiyaç duyar. Sakinleşmeleri gerektiğinde duyguyu fark edin, adlandırın ve duraklayın. Çocuğun davranışını ele alma veya problem çözme aşamasına sakinleştikten sonra geçin. Sakinleşmeyi öğrenmek, duyguları anlamayı ve yönetmeyi öğrenmenin önemli bir parçasıdır. Yaklaşım sakin, destekleyici ve sorunu hemen düzeltmeye veya davranışı başka yöne yönlendirmeye çalışmak yerine çocuğun duygularını onaylamaya odaklı olmalıdır.

Tablo ve Grafik Listesi

Tablolar

- Tablo 1: Aşağıdaki tablo ankete kadın ve erkek katılımını göstermektedir.
- Tablo 2: Katılımcıların yaşı
- Tablo 3: Bakım verenlerin eğitim düzeyine ilişkin bilgiler
- Tablo 4: Yaşam gelirine ilişkin bilgiler (Gelir Düzeyi)
- Tablo 5: Katılımcıların Medeni Durumuna İlişkin Bilgiler
- Tablo 6: Çocuk veya dezavantajlı çocuk bakımı dâhil bakım verenlerin sayısı
- Tablo 7: Bakım verilen çocuğun yaş grubuna göre bakım verenlerin sayısı
- Tablo 8: Kurum bakımındaki çocuklara bakım verenlerin sayısı
- Tablo 9: Programın gerekli olduğunu düşünen bakım verenlerin sayısı
- Tablo 10: Empati ve duygusal zekâ konusunda herhangi bir eğitim aldınız mı?

Grafikler

- Cinsiyet Kimliği
- Katılımcıların yaş grupları
- Eğitim
- Gelir Düzeyi
- Katılımcıların medeni durumu
- Çocuk, dezavantajlı çocuk ve diğerleri için bakım hizmetleri
- Çocukların yaş grupları
- Kurum bakımı
- Empati ve Duygusal Zekâ Eğitimi
- Eğitim Konusu

TÜRKİYE

Giriş

Bu rapor, duygusal zekânın çeşitli boyutlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir anketin sonuçlarını sunmaktadır. Anket, üç alt faktör altında gruplanmış 15 maddeden oluşmaktadır. Çalışma, katılımcıların duygusal zekâ düzeylerine ilişkin bilgi sağlamak ve olası gelişim alanlarını belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Bilgi ve veriler, katılımcıların duygusal zekâ düzeylerini geliştirmek amacıyla bir eğitim programı oluşturulmasında kullanılacaktır.

Anketin Amaçları

- Seçilen örnekleme duygusal zekâyâ ilişkin veri toplamak.
- Yanıtların farklı demografik gruplara göre dağılımını analiz etmek.
- Katılımcıların öz farkındalık, empati ve ilişki yönetimi gibi alt faktörlerdeki güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek.
- Olası eğitim, öğretim veya müdahale programlarının tasarımı desteklemek.

Anket Analizi Arif Çağdaş Dağdeviren, Havva Şensoy, Elif Ataç ve Ömer Doğan tarafından hazırlanmıştır.

Sonuçların Analizi

Analiz sonuçları Türkiye/Kırıkkale'deki bakım verenler arasında uygulanan Ankete dayanmaktadır. Örneklem, eğitim düzeyi, yaş, deneyim vb. bakımından farklılık gösteren 50 kadın bakım verenden oluşmaktadır.

Anketten toplanan veriler kodlanmış ve SPSS ile analiz edilmiştir. Hem demografik değişkenler hem de tek tek maddeler için frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Sonuçlar açıklık sağlamak amacıyla tablo ve grafiklerle sunulmuştur.

Anketin Uygulanması

Anket Türkiye'de Haziran 2025 ile Temmuz 2025 arasında gerçekleştirilmiştir. Anket katılımcıları çoğunlukla kurum bakım tesislerinde çalışan bakım verenlerdi. Katılımcılar anketi kâğıt üzerinde doldurmuştur. Sonuçlar ileri analiz için SPSS'e aktarılmıştır. Bu raporda sonuçlar hem sayısal hem de grafiksel olarak sunulmaktadır. Anket modeli farklı nüfuslara ve topluluklara uyarlanabilecek olası konu ve soruları içermektedir. Anket süreci, katılımcıların duygusal zekâ gelişimine ilişkin özel ihtiyaçlarının daha açık anlaşılmasını sağlamıştır. Sorular başlangıçta Türkçe olarak "Duygusal Zeka Odaklı İhtiyaç Analizi Anketi" başlığı altında hazırlanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgiler

1-Eğitim Düzeyi

Tablo 1: Aşağıdaki tablo katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımını göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
İlkokul	1	2%
Ortaokul	1	2%
Lise	21	42%
Üniversite	26	52%
Yüksek Lisans Derecesi +	1	2%

Kategori	Sayı	Yüzde
Toplam Katılımcı	50	100%

Sonuçlar katılımcıların çoğunun üniversite mezunu (%52), ardından lise mezunu (%42) olduğunu göstermektedir. Çok küçük bir oran ilkokul (%2) veya ortaokul (%2) eğitimi bildirmiş, %2'si ise yüksek lisans veya üzeri dereceye sahip olduğunu belirtmiştir. Bu, örneklemin nispeten eğitilmiş olduğunu ve %90'dan fazlasının en az ortaöğretimi tamamladığını göstermektedir. Tabloda 50 katılımcının tamamı temsil edilmekte ve yüzdelerin toplamı %100'dür.

2-Cinsiyet

Tablo 2: Aşağıdaki tablo katılımcıların cinsiyet dağılımını göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
Kadın	50	100%
Erkek	0	0%
Toplam Katılımcı	50	100%

Çalışmadaki tüm katılımcılar kadın olarak tanımlanmıştır (%100). Bu tekdüzellik, bu toplulukta bakım verme rolünün ağırlıklı olarak kadınlar tarafından yürütüldüğünü yansıtır olabilir.

3-Yaş

Tablo 3: Aşağıdaki tablo katılımcıların yaş dağılımını göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
18-25	5	10%
26-35	11	22%
36-45	23	46%
45-60	9	18%
Eksik	2	4%
Toplam Katılımcı	50	100%

Katılımcıların en büyük grubunu 36–45 yaş (%46), ardından 26–35 yaş (%22) ve 45–60 yaş (%18) grupları oluşturmuştur. 18–25 yaşındaki genç bakım verenler %10'u oluştururken yanıtların %4'ü eksiktir. Bu durum katılımcıların çoğunun önemli yaşam ve bakım deneyimine sahip olması muhtemel orta yaşlı kadınlar olduğunu düşündürmektedir.

4-Medeni Durum

Tablo 4: Aşağıdaki tablo katılımcıların medeni durumunu göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
Bekâr	33	66%
Evli	4	8%
Boşanmış	10	20%
Dul	1	2%
Eksik	2	4%

Kategori	Sayı	Yüzde
Toplam Katılımcı	50	100%

Katılımcıların çoğu bekâr olduğunu (%66) bildirmiş; daha küçük gruplar boşanmış (%20), evli (%8) veya dul (%2) olduklarını belirtmiştir. Bu dağılım örneklemdaki birçok bakım verenin şu anda evlilik ilişkisi içinde olmadığını göstermekte ve bunun destek ağırları ile bakım sorumlulukları açısından etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Bu değışkenden birkaç eksik yanıt kaydedilmiş olsa da genel örüntü açıktır.

5-Gelir Düzeyi

Tablo 5: Aşağıdaki tablo katılımcıların gelir düzeyini göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
Düşük	14	28%
Orta	30	60%
Yüksek	3	6%
Eksik	3	6%
Toplam Katılımcı	50	100%

Çoğunluk orta gelir düzeyi (%60) bildirmiş; %28 düşük, %6 yüksek gelir düzeyi belirtmiştir. Bu örüntü katılımcıların çoğunun orta düzeyde bir mali durumda olduğunu, ancak dikkate değer bir bölümün düşük gelir grubunda bulunduğunu ve bunun kaynaklara ve eğitim fırsatlarına erişimi etkileyebileceğini göstermektedir. Üç yanıt eksiktir (%6); gösterilen yüzdeler 50 katılımcının tamamından oluşan örnekleme dayanmaktadır.

Bakım Hizmetlerinin Sunulmasına İlişkin Bilgiler

6-Bakım Hizmetlerinin Sunulmasına İlişkin Bilgiler?

Tablo 6: Aşağıdaki tablo katılımcıların bakım sağladığı kişi türünü göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
Çocuk	0	0%
Dezavantajlı Çocuk	50	100%
Toplam Katılımcı	50	100%

Katılımcıların tamamı (%100) dezavantajlı çocuklara bakım sağladığını bildirmiştir. Bu durum, örneklemin tamamının dezavantajlı çocuklara bakım veren kişilerden oluştuğunu göstermektedir. Tüm katılımcılar bu soruyu yanıtlamış; bu nedenle eksik değer kaydedilmemiştir.

7-Kurum Bakımındaki Çocuklar

Tablo 7: Aşağıdaki tablo katılımcıların bakımındaki çocukların kurum bakımında olup olmadığını göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
Evet	50	100%
Hayır	0	0%
Eksik	0	0%

Kategori	Sayı	Yüzde
Toplam Katılımcı	50	100%

Katılımcıların tamamı (%100), bakım sağladıkları çocukların kurum bakımında olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, örneklemdeki tüm bakım verenlerin resmî bakım sistemleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Eksik yanıt bulunmamaktadır.

8-Bakım Verilen Çocuğun Yaşı

Tablo 8: Aşağıdaki tablo katılımcıların bakımındaki çocukların yaş gruplarını göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
0-5	11	22%
6-12	15	30%
13-16	20	40%
17+	4	8%
Toplam Katılımcı	50	100%

Çocukların çoğu 13–16 yaş grubunda (%40), ardından 6–12 yaş grubunda (%30) yer almaktadır. 0–5 yaşındaki çocuklar %22'yi, 17 yaş ve üzerindeki çocuklar ise %8'i oluşturmaktadır. Bu dağılım, örneklemdeki bakım sorumluluklarının çoğunun orta çocukluk ve erken ergenlik dönemindeki çocuklara yönelik olduğunu göstermektedir.

9-Bu rolde ne kadar süredir bulunuyorsunuz?

Tablo 9: Aşağıdaki tablo katılımcıların bakım veren rolünde bulunma sürelerini göstermektedir.

Kategori	Sayı	Yüzde
1-5	12	24%
6-10	8	16%
11+	23	46%
Eksik	7	14%
Toplam Katılımcı	50	100%

Katılımcıların neredeyse yarısı (%46) bu rolde 11 yıl veya daha uzun süredir bulunduğunu belirtmiştir; bu da oldukça deneyimli bir bakım veren grubuna işaret etmektedir. Yaklaşık %24'ü 1–5 yıl, %16'sı 6–10 yıl deneyime sahiptir. Bu durum nispeten yeni bakım verenlerin daha küçük bir oranda olduğunu ve örneklem uzun süreli bakım deneyimine sahip kişilerden oluştuğunu göstermektedir. Yedi yanıt eksiktir (%14); gösterilen yüzdeler 50 katılımcının tamamından oluşan örneklemeye dayanmaktadır.

Alt Faktör Analizi

1-Öz Farkındalık ve Öz Yönetim

Tablo 10: Aşağıdaki tablo Öz Farkındalık ve Öz Yönetim ile ilgili yanıtların dağılımını göstermektedir.

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Duygularımı fark etmekte zorlanmıyorum.	2 (4%)	1 (2%)	1 (2%)	37 (74%)	9 (18%)
Gün içinde hissettiğim duyguları tanımlayabilirim.	1 (2%)	2 (4%)	0 (0%)	35 (70%)	12 (24%)
Zorlu durumlarda sakin kalabilirim.	0 (0%)	0 (0%)	7 (14%)	29 (58%)	14 (28%)
Stresli hissettiğimde bununla başa çıkmanın yollarını bulurum.	1 (2%)	0 (0%)	2 (4%)	32 (64%)	15 (30%)
Hatalarımı kabul eder ve kendimi geliştirmeye çalışırım.	1 (2%)	0 (0%)	0 (0%)	36 (72%)	13 (26%)

Bu alt faktör, katılımcıların duygularını ne kadar iyi tanıdığını, zor durumlarda sakin kalabildiğini, stresi yönetebildiğini ve hatalarından öğrenebildiğini değerlendirmektedir. Genel sonuçlar olumlu öz değerlendirmeye yönelik güçlü bir eğilim göstermektedir. Katılımcıların çoğu sürekli olarak “katılıyorum” veya “kesinlikle katılıyorum” seçeneklerini tercih etmiş; bu da kendilerini duyguları fark edebilen, tepkilerini kontrol edebilen ve kendini geliştirmeye çalışan kişiler olarak gördüklerini göstermektedir. Bu maddelerde yalnızca az sayıda katılımcı katılmadığını belirtmiştir; bu da bu grupta yüksek duygusal istikrar ve olgunluğa işaret etmektedir.

1-Duygularımı fark etmekte zorlanmıyorum.

%90'dan fazlası katılmış, yalnızca birkaç kişi katılmadığını belirtmiştir.

2-Gün içinde hissettiğim duyguları tanımlayabilirim.

Katılımcıların neredeyse tamamı katıldığını belirtmiş ve güçlü duygusal farkındalık göstermiştir.

3-Zorlu durumlarda sakin kalabilirim.

Çoğunluk sakin kalabildiğini belirtmiş, bazıları nötr yanıt vermiştir.

4-Stresli hissettiğimde bununla başa çıkmanın yollarını bulurum.

Katılımcıların çoğu katılmış, çok azı katılmamıştır.

5-Hatalarımı kabul eder ve kendimi geliştirmeye çalışırım.

Katılımcıların neredeyse tamamı katılmış ve gelişime açıklık göstermiştir.

Özetle, yanıtlar genel olarak öz farkındalık ve duygusal öz yönetim becerileri güçlü bir gruba işaret etmektedir. Tüm maddelerdeki yüksek katılım oranları, duygularla başa çıkma ve zorluklar karşısında yapıcı biçimde uyum sağlama konusunda güveni yansıtmaktadır.

2-Empati ve Sosyal Farkındalık

Tablo 11: Aşağıdaki tablo Empati ve Sosyal Farkındalık ile ilgili yanıtların dağılımını göstermektedir.

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Başkalarının duygularını kolayca anlayabilirim.	0 (0%)	1 (2%)	2 (4%)	31 (62%)	16 (32%)
Birinin davranışından öfkeli veya üzgün olduğunu fark edebilirim.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	29 (58%)	21 (42%)

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Diğer insanların duygularını anlamadan tepki vermemeye çalışırım.	8 (16%)	1 (2%)	3 (6%)	28 (56%)	10 (20%)
Farklı yaş ve kültürlerden insanlara saygılı davranırım.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	31 (62%)	19 (38%)
Çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlayabildiğime inanıyorum.	0 (0%)	0 (0%)	1 (2%)	24 (48%)	25 (50%)

Bu alt faktör katılımcıların başkalarının duygularını tanıma ve anlama, düşünerek tepki verme, çeşitliliğe saygı gösterme ve çocukların duygusal ihtiyaçlarını belirleme becerilerini nasıl algıladıklarını değerlendirmektedir. Sonuçlar oldukça olumludur ve katılımcıların çok yüksek bir oranı “katılıyorum” veya “kesinlikle katılıyorum” seçeneklerini tercih etmiştir. Bu durum grubun genel olarak empatiye değer verdiğini ve sosyal duyarlılık gösterdiğini düşündürmektedir. Yalnızca bir maddede (“Diğer insanların duygularını anlamadan tepki vermemeye çalışırım”) dikkate değer bir katılmama oranı görülmüş, bu da bazı katılımcılar için duygusal dürtü kontrolünün hâlen bir zorluk olabileceğine işaret etmiştir.

6-Başkalarının duygularını kolayca anlayabilirim.

Katılımcıların çoğu katılmış, yalnızca %6 tereddüt göstermiştir.

7-Birinin davranışından öfkeli veya üzgün olduğunu fark edebilirim.

Tüm katılımcılar bu maddeyi olumlu biçimde desteklemiştir.

8-Diğer insanların duygularını anlamadan tepki vermemeye çalışırım.

Çoğunluk katılmış olsa da yaklaşık %24’ü katılmamış veya nötr kalmıştır.

9-Farklı yaş ve kültürlerden insanlara saygılı davranırım.

Tüm katılımcılar katılmış veya kesinlikle katılmıştır.

10-Çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlayabildiğime inanıyorum.

Katılımcıların neredeyse tamamı katılmış ve yarısı kesinlikle katıldığını belirtmiştir.

Özetle, yanıtlar iyi gelişmiş empati becerilerine ve başkalarına güçlü saygıya sahip bir gruba işaret etmektedir. Değişkenlik gösteren tek madde, tam olarak anlamadan tepki vermeye ilgili olup sabır ve duygusal düzenleme eğitiminin yararlı olabileceği bir alana işaret etmektedir.

3-İlişki Yönetimi ve İletişim

Tablo 12: Aşağıdaki tablo İlişki Yönetimi ve İletişim ile ilgili yanıtların dağılımını göstermektedir.

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Duygularımı uygun biçimde ifade edebildiğime inanıyorum.	1 (2%)	0 (0%)	2 (4%)	23 (46%)	24 (48%)
Tartışmalar sırasında diğer kişiyi dinlemek için çaba gösteririm.	0 (0%)	0 (0%)	2 (4%)	27 (54%)	21 (42%)
Zor kişilerle bile yapıcı iletişim kurmaya çalışırım.	0 (0%)	0 (0%)	5 (10%)	31 (62%)	14 (28%)
Yardım istemekten çekinmem.	0 (0%)	2 (4%)	6 (12%)	28 (56%)	14 (28%)

Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Duygusal olarak desteklendiğimi hissedersen daha iyi iletişim kurarım.	0 (0%)	0 (0%)	1 (2%)	19 (38%)	30 (60%)

Bu alt faktör, katılımcıların duygularını ifade etme, çatışmalar sırasında dinleme, yapıcı iletişimi sürdürme, gerektiğinde destek arama ve duygusal olarak desteklendiklerinde iletişimi geliştirme becerilerini nasıl değerlendirdiklerini yansıtmaktadır. Genel olarak sonuçlar oldukça olumludur ve yanıtların çoğu “katılıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” kategorilerinde toplanmıştır. Bu durum katılımcıların kendilerini dinlemeye, yapıcı diyaloga ve destekleyici ilişkilere değer veren yetkin iletişimciler olarak gördüklerini göstermektedir. Özellikle yardım isteme konusunda az sayıda nötr veya katılmayan yanıt görülmüş; bu da bazı kişilerin yardım isteme konusunda daha az rahat olabileceğini düşündürmektedir.

11-Duygularımı uygun biçimde ifade edebildiğime inanıyorum.

Katılımcıların çoğu katılmış veya kesinlikle katılmış, katılmama düzeyi çok düşük kalmıştır.

12-Tartışmalar sırasında diğer kişiyi dinlemek için çaba gösteririm.

Katılımcıların neredeyse tamamı bu ifadeyi olumlu biçimde desteklemiştir.

13-Zor kişilerle bile yapıcı iletişim kurmaya çalışırım.

Çoğunluk katılmış, küçük bir bölüm nötr kalmıştır.

14-Yardım istemekten çekinmem.

Çoğunluk katılmış olsa da yaklaşık %16 nötr kalmış veya hafif düzeyde katılmamıştır.

15-Duygusal olarak desteklendiğimi hissedersen daha iyi iletişim kurarım.

Katılımcıların neredeyse tamamı bu maddeyi desteklemiş ve %60'ı kesinlikle katılmıştır.

Özetle, bulgular katılımcıların genel olarak etkili iletişim ve ilişki yönetimi becerileri sergilediğini düşündürmektedir. Dinleme, duyguları ifade etme ve yapıcı diyalogu sürdürme isteği güçlü görünürken yardım isteme, katılımcıların küçük bir bölümü için bir miktar tereddüt içeren alan olmaya devam etmektedir.

Kaynak Belgeler

- Analysis Survey Poland.docx
- Turkish Survey Analyzes.docx