

POLİVAGAL TEORİ TEMELLİ DUYGU DÜZENLEME EĞİTİMİ: ÇOCUK GELİŞİMCİ ADAYLARI ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Elifcan CESUR¹

Öz

Bu araştırmada çocuk gelişimi bölümü son sınıf öğrencilerine verilen polivagal teori temelli duygu düzenleme eğitiminin etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma karma modelde, açımlayıcı sıralı desende yürütülmüştür. İç içe ardışık örnekleme yöntemi ile belirlenen çalışma grubunu Türkiye'nin kuzey batı bölgesindeki bir üniversitenin Çocuk Gelişimi Bölümünde öğrenim gören 62 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Görüşme Formu kullanılmıştır. Geliştirilen eğitim programı öğrencilere çevrimiçi olarak toplam 8 oturumda uygulanmıştır. Uygulanan program öğrencilerin duygusal düzenleme becerilerinde anlamlı farklılığa neden olmuştur. Ayrıca eğitimin etki boyutunun Öz-Destek dışındaki tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde olduğu; Öz-Destek alt boyutunda ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın nitel ve nicel bulgularının paralellik gösterdiği görülmüştür. Duygu düzenleme becerilerinin hem bireysel hem de mesleki anlamdaki önemi ve gerekliliği göz önüne alındığında, üniversitelerin çocuk gelişimi bölümleri başta olmak üzere, danışan-danışman ilişkisi bulunan tüm meslek gruplarının lisans eğitim programlarında zorunlu ders olarak yer almasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk gelişimci, duygu düzenleme becerileri, duygusal destek, polivagal teori

¹Dr.Öğr.Üye., Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü,E-posta: elifcancesur@gmail.com ORCID: 0000-0002-9364-2293

CESUR, E. (2025) Polivagal Teori Temelli Duygu Düzenleme Eğitimi: Çocuk Gelişimci Adayları Üzerinde Bir Araştırma. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 25(67),370-397. DOI:10.21560/spcd.vi.1568121

POLYVAGAL THEORY-BASED EMOTION REGULATION TRAINING: A STUDY ON CHILD DEVELOPMENT UNDERGRADUATES

Abstract

In this study, it was aimed to examine the effect of polyvagal theory-based emotion regulation training given to senior students of child development department. The study was conducted in a mixed model, exploratory sequential design. The study group was determined using a nested sequential sampling method and consists of 62 students enrolled in the Child Development Department at a university in the northwestern region of Turkey. Data collection tools include the Emotion Regulation Skills Scale and an Interview Form. The developed training program was conducted online in a total of eight sessions. The results indicate that the implemented program led to a significant improvement in students' emotion regulation skills. Moreover, the effect size of the training was found to be high in all subdimensions except for Self-Support, where it was at a moderate level. The qualitative and quantitative findings of the study were observed to be consistent with each other. Considering the importance and necessity of emotion regulation skills both individually and professionally, it is suggested that such training should be incorporated as a mandatory course in undergraduate curricula, particularly in Child Development departments, as well as in all professional fields involving counselor-client relationships.

Key Words: *Child development specialist, emotion regulation skills, emotional support, polyvagal theory*

GİRİŞ

Sağlık lisansiyerleri olan çocuk gelişimciler; yaşına uygun gelişim gösteren, özel gereksinimli, akut/kronik hastalığı olan, korunmaya ihtiyacı olan ve risk grubunda olduğu belirlenen 0-18 yaş grubundaki çocukların gelişimlerine yönelik değerlendirme, destekleme ve izleme çalışmaları yapan; ailelere, çocukla çalışan profesyonellere, kurum ve kuruluşlara danışmanlık hizmeti sunan bir meslek grubudur (ÇUÇEP, 2016). Bu bağlamda çalıştıkları grupların genel olarak sosyal-duygusal desteğe ihtiyaç duydukları söylenebilir. Dolayısı ile danışmanlık yaptıkları kişilerle duygu odaklı-terapötik bir iletişim kurabilmeleri gerekmektedir.

Levine ve Frederick (2020), danışmanın çok bilgili olmasının ve gerekli müdahaleleri yapmasının, danışanlara duygusal destek sunarken yeterli olmadığını vurgulamaktadırlar. Çünkü duygusal sorunlar klasik hastalıklar değildir, temelinde huzursuzluk, endişe ve uyumsuzluk gibi durumlar barındırmaktadırlar. Bu nedenle danışman kendi duygularından uzak, sağlıklı bir rehber gibi ilişki kurduğunda danışan ile terapötik bir ilişki kuramayacak ve onunla ortaklık geliştiremeyecektir. Oysa çocukların ve ailelerin yaşadıkları bu zorluklar karşısındaki duygularını fark etmesi, fark ettiklerini kabul edebilmesi ve anlamlandırabilmesi, bu duyguları ile baş etme becerilerinin artırılması onlara sunulan destek sürecinin önemli bir parçasıdır (Greenberg, 2018) ve çocuk gelişimcilerin bu süreci iyi yönetebilmeleri gerekmektedir. Ancak kişinin bu becerileri kendi hayatında etkin bir şekilde kullanamadığında karşısındaki kişiye yol göstermede başarılı olması beklenemez. Bu nedenle çocuk gelişimcilerin çalıştıkları çocuk ve ailelerin ihtiyaç duyduğu duygusal desteği onlara etkin bir şekilde sunabilmeleri için öncelikle kendilerinin duyguları hakkında fikir sahibi olmaları ve bunu danışanlarına iletebilmeleri, empati kurabilmeleri ve duygularını düzenleyebilmeleri gerekmektedir (Ogden, 2018). Süreç boyunca sakin ve kontrollü kalmalı, kendini danışanların duygu yoğunluğundan da sıyrabilmelidir. Böylece hem danışanla güvene dayalı terapötik bir ilişki kurabilecek hem de durumu daha objektif değerlendirebilecek ve daha doğru kararlar alarak doğru yönlendirmeler yapabilecektir. Ayrıca danışanlarının destekleme sürecine aktif bir şekilde katılmalarını ve bu sürece devam etmeyi istemelerini de sağlayacaktır (Morrison, 2019). Araştırmalar duygu düzenleme becerilerinde iyi olan sağlık

profesyonellerinin hem süreci daha iyi yönlendirdiğini (Epstein ve Street, 2011; Hojat vd., 2013) hem de kurdukları ilişkinin danışan memnuniyetini ve destek sürecine bağlılığı arttırdığını göstermektedir (Joosten vd., 2008; Zolnierek ve Dimatteo, 2009). Bu doğrultuda, danışmanların duygu düzenleme becerilerinin yalnızca terapötik ilişkinin kalitesini yükseltmekle kalmayıp destek sürecinin etkinliğini de güçlendirdiği açıktır. Bu becerilerin biyolojik temellerini anlamak ise sürecin daha bilinçli ve etkili yönetilmesine katkıda bulunur. İşte bu noktada polivagal teori, duygu düzenleme süreçlerini ve danışanların sinir sistemlerinin nasıl regüle edilebileceğini açıklayan değerli bir çerçeve sunmaktadır.

Polivagal teori, merkezi sinir sisteminden etkilenen ve hem çevreden hem de iç organlardan gelen sinyallere tepki veren özerk sinir sistemini tanımlayarak insan davranışını anlatmaktadır. İnsan özerk sinir sisteminin; evrimsel değişimlere bağlı olan, öngörülebilir bir tepkisellik modeline sahip olduğu ileri sürülmektedir (Porges, 2017). Polivagal teori daha çok fizyolojik bir model gibi gözükmese de rağmen sosyal bilimler için önemli bir çerçeve sunmaktadır. İnsanlardaki sosyal, duygusal ve fizyolojik düzenleme süreçlerinin nasıl işlediğini anlamaya çalışan teori, insan davranışının biyolojik temellerine odaklanarak insanı anlamaya yeni bir boyut kazandırmaktadır. Gelişim, bağlanma, empati, kişilerarası ilişkiler, stres tepkileri ve duygusal düzenleme gibi konulara biyolojik bir perspektif ekleyerek sosyal bilimlerde daha bütüncül bir anlayış geliştirmeye imkan sunar (Dana, 2021; Porges ve Dana, 2018). Danışmanlar polivagal teoriyi kullanarak danışanları ile empatik ilişkiler kurabilir ve terapötik bir bağ geliştirebilirler. Danışanlarının sinir sistemlerini nasıl regüle edebileceklerini anlayarak iyileşmeye daha fazla kaynak sunabilirler. Danışanlarının kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olabilir, böylece stres ve travma yönetimine destek olabilirler (Dana, 2021; Levine, 2018; Porges, 2021; van der Kolk, 2018). Son yıllarda duygu düzenleme becerilerini nörobilim ışığında ele almanın hem problemleri daha iyi anlamaya hem de performansı optimal düzeyde biçimlendirmeye destek olacağı düşünülmektedir (Arden, 2017; Field vd. 2019). Dolayısıyla farklı gruplara sunulan ruhsal-duygusal destek çalışmalarında da polivagal bakış açısı oldukça önem kazanmıştır (Porges ve Dana, 2018).

Çocuk gelişimciler ile yürütülen sınırlı sayıdaki araştırmalar bu meslek grubunun sosyal hizmet alanında (Cesur ve Akyol, 2018), hastanelerde (Taştepe ve Köksal Akyol, 2014) ve rehabilitasyon merkezlerinde (Arucan, 2008; Yavuz ve Kahraman, 2022) çeşitli nedenlerle mesleki yıpranma payının yüksek olduğunu göstermektedir. Mesleki yıpranma payının artması ve işteki motivasyonun düşmesi danışan-danışman arasında güvene dayalı terapötik bir ilişkinin kurulmasına ket vurabilir. Bu da danışanlara sunulacak hizmetin kalitesini düşüreceği gibi çocuk gelişimcilerin hem mesleki hem de kişisel hayatlarındaki doyumu ve üretkenliği olumsuz etkileyebilecektir. Duygu düzenleme ile bireylerin iyilik durumu ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişkiler son yıllarda oldukça önem kazanmış (Berking ve Whitney, 2018; Schweinhardt vd., 2008) ve duygu düzenleme eğitimleri yaygınlaşmaya başlamıştır. Mevcut literatürde, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik diyalektik davranış terapisi temelli (Gülgez ve Gündüz, 2015; Rizvi ve Steffel, 2014), bilişsel terapi yaklaşımlarını benimseyen (Demir ve Gündoğan, 2018) ve farkındalık temelli (Huppert ve Johnson, 2010; Demir, Gökmen ve Fırat, 2024) çeşitli programlara rastlanmaktadır. Ayrıca, bazı araştırmalar duygu düzenleme eğitimlerini çevrimiçi formatta (Demir, Gökmen ve Fırat, 2024) veya kişilerarası duygu düzenleme perspektifinde (Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021) ele almıştır. Bu çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, bireylerin iyilik halleri, uyum becerileri, duygusal yetkinlikleri ve farkındalık düzeylerinde artış sağladığı belirlenmiştir (Demir ve Gündoğan, 2018; Demir, Gökmen ve Fırat, 2024; Gülgez ve Gündüz, 2015; Huppert ve Johnson, 2010; Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021; Rizvi ve Steffel, 2014; Vatan, 2020). Ancak, duygu düzenleme becerileri eğitiminde polivagal teoriye dayalı bir müdahale programının uygulandığı bir araştırmaya literatürde rastlanmamaktadır. Mevcut duygu düzenleme programları genellikle bilişsel süreçlere odaklanırken, polivagal teori duyguların sinir sistemi ile ilişkisini ve fizyolojik düzenleme mekanizmalarını ele almaktadır. Bu doğrultuda, korunmaya, bakıma ve desteğe ihtiyaç duyan dezavantajlı gruplarla çalışacak çocuk gelişimci adaylarının duygu düzenleme becerilerini geliştirmek hem kendi mesleki motivasyonlarını korumada hem de duygusal tükenmişliklerini azaltıp dayanıklılıklarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme becerilerinde farkındalık kazanan ve bu becerilerde ustalaşan çocuk gelişimciler, vakalarını daha iyi analiz edebilme,

terapötik ilişkiler kurma, destek süreçlerini daha etkili yönetme ve gerekli yönlendirmeleri daha hızlı gerçekleştirme noktasında önemli avantajlar elde edeceklerdir. Bu da sunulan hizmetin kalitesinin artırılması anlamına gelmektedir.

Bu araştırmada, çocuk gelişimi bölümü son sınıf öğrencilerine polivagal teori temelli duygu düzenleme becerileri eğitimi verilerek bu eğitimin öğrencilerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sekiz hafta boyunca çevrimiçi olarak uygulanan program kapsamında, katılımcılara duyguların beyindeki işleyişi, sinir sisteminin fizyolojik tepkileri, nefes ve kas egzersizleri yoluyla vagal tonusun düzenlenmesi, farkındalık ve öz-şefkat geliştirme gibi çeşitli becerilerin kazandırılması amaçlanmıştır. Çalışma, bilişsel ve davranışsal süreçlerin yanı sıra fizyolojik ve nörolojik mekanizmaları da içeren bütüncül bir yaklaşım sunarak literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Çalışma Deseni

Bu araştırma karma modelde açımlayıcı sıralı desende yürütülmüştür. Araştırmada bu deseni seçmedeki amaç, nicel sonuçlardaki olası aykırı/şaşırtıcı verileri derinlemesine incelemektir (Bradley vd., 2009). Açımlayıcı sıralı desen, öncelikli olarak nicel verilerin toplanmasını ve bu verilerde beklenmeyen durumlar ortaya çıktığında nitel veriler aracılığıyla bu durumların nedenlerinin incelenmesini öngören bir yaklaşımdır (Creswell ve Plano Clark, 2015). Bu doğrultuda, çalışmada ilk olarak nicel veriler elde edilmiş, ardından ölçek puanlarında beklenen değişimi göstermeyen veya düşüş yaşayan katılımcılar arasından gönüllü olanlarla nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, eğitim müdahalesinin tüm katılımcılar üzerindeki genel etkisini belirledikten sonra, spesifik farklılıkların daha derinlemesine anlaşılmasına olanak tanımaktadır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada çalışma grubunun belirlenmesinde iç içe ardışık örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İç içe ardışık örnekleme, nicel veri toplama sürecinde belirlenen özel durumları daha derinlemesine anlamak amacıyla, geniş nicel

örneklem içerisinde bir alt grubun seçilmesiyle gerçekleştirilen bir yöntemdir (Johnson ve Christensen, 2014). Çalışma grubunu Türkiye'nin kuzey batı bölgesindeki bir üniversitenin Çocuk Gelişimi Bölümünde son sınıfta öğrenim gören araştırmaya katılmaya gönüllü toplam 62 öğrenci oluşturmaktadır. Tamamı kadınlardan oluşan çalışma grubunun yaş ortalaması 23,75'dir (Min=20, Max=41). Çalışmaya dahil edilme kriterleri:

- Çocuk gelişimi bölümünde son sınıf öğrencisi olmak
- Daha önce duygu düzenleme konusunda bir eğitime katılmamış olmak

Çalışmada verilen eğitim sonucunda katılımcıların duygu düzenleme ölçek puanlarında artış olması beklenmektedir. Ancak bu beklentiye aykırı olarak bazı katılımcıların puanlarında bu artış gözlenmemiştir. Çalışmanın nitel boyutunda eriş (büyüme gelişme) puanlarında bir değişiklik olmayan (N=1) ve düşüş meydana gelen (N=8) kişilerden görüşmeyi yapmayı kabul eden yedi katılımcı ile görüşmeler yapılmıştır ve düşüşün olası nedenlerini belirleyebilmek hedeflenmiştir. Bu grubun yaş ortalaması 23,28'dir (Min=20, Max=31).

Veri Toplama Araçları

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği: Berking ve Znoj'un (2008) geliştirdiği 5'li likert tipi ölçek, Vatan ve Oruçlular Kahya'nın (2018) geçerlik ve güvenirlik çalışması ile Türk diline uyarlanmıştır. Ölçek "0: Neredeyse hiçbir zaman, 4: Neredeyse her zaman" aralığında derecelendirmeli 27 madde ve 9 alt boyut içermektedir. Alt boyutlar; farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimlemedir. Alt boyutların Cronbach alfa değerleri 0.49-0.75 arasında değişmektedir. Tüm test için ise 0.89 değerindedir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018). Bu çalışma kapsamında ise ölçek alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerinin 0.48-0.73 arasında değiştiği görülmüştür. Alt boyutlarda üçer madde olduğu için madde sayısının azlığından dolayı alfa değerlerinin düşük değer aldığı düşünülmektedir (Şeker ve Gençdoğan, 2006). Ayrıca toplam puana ait Cronbach alfa değerleri ise 0.83 olarak bulunmuştur.

Görüşme Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formunda katılımcıların uygulanan program hakkındaki

düşüncelerine, eğitimin polivagal bakış açısıyla sunulmasına dair görüşlerine ve bu puan düşüşünün olası nedenleri hakkındaki düşüncelerini öğrenmek için hazırlanmış toplam üç soruya yer verilmiştir. Görüşme formu doktor unvanına sahip, çocuk gelişimi bölümünde görev yapan üç öğretim üyesi tarafından incelenmiş ve sorular anlaşılabilirlik ve amaca uygunluk açısından değerlendirilmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda, ifadelerdeki olası belirsizliklerin giderilmesi amacıyla küçük dilsel düzenlemeler yapılmış, soruların açık uçluluk ve tarafsızlık açısından uygunluğu yeniden gözden geçirilmiştir. Ancak formun temel yapısı korunmuş ve içerikte köklü bir değişiklik yapılmamıştır.

Programın Geliştirilmesi ve İçeriği

Araştırma sürecinden önce araştırmacı, duyguların tanınması, fark edilmesi, adlandırılması, ifade edilmesi, düzenlenmesi ve empati becerilerinin desteklenmesi konularında çalışmalar yürütmüştür. Araştırmalarında, beyinde duyguların işlenişi, stres tepki sistemi ve sinir sisteminin duygusal düzenleme süreçlerindeki rolüne odaklanmıştır. Bu kapsamda, nefes kontrolü ve kas gevşetme tekniklerinin sakinleşme, odaklanma ve duyguların düzenlenmesi üzerindeki etkileri üzerine araştırmalar yapmıştır. Academy For Mindful Teaching, Remind Türkiye ve NeuroSystemics CARE gibi kuruluşlardan duygu düzenleme, mindfulness, meditasyon, polivagal teori ve sinir sistemi üzerine eğitimler almıştır. Ayrıca, ulusal ve uluslararası düzeyde travma, duygu düzenleme ve mindfulness konularında düzenlenen çeşitli seminerlere katılmıştır.

Polivagal Teori Temelli Duygu Düzenleme Eğitim Programı geliştirilirken öncelikle ilgili literatür taranmıştır (Örn.:Berking ve Whitney, 2018; Dana, 2021; Davis vd., 2016; Field vd., 2019; Greenberg, 2018; Gross, 2013; Levine ve Frederick, 2020; Mischke Reeds, 2018; Neff, 2021; Porges, 2021). İlgili literatür çerçevesinde araştırmacı aşağıdaki sekiz oturumdan oluşan bir program tasarlamıştır. Oturumlar, Tablo 1’de verilmiştir. Oturumlardaki uygulamalara örnek teşkil etmesi amacıyla, ikinci oturumun detaylı açıklaması Ek-A’da sunulmuştur.

Tablo 1. Polivagal Teori Temelli Duygu Düzenleme Eğitimi Oturum İçeriği

Oturum 1	Duyguların insan yaşamındaki önemini kavramaları, duyguların beyinde nasıl işlendiğini, farklı beyin bölgeleri üzerinde işlendikleri bilinçli ve bilinçsiz yolları öğrenmeleri, duyguların beden üzerindeki fizyolojik sonuçlarının neler olduğu hakkında bilgi sahibi olmaları hedeflenmiştir. Sinir sisteminin işleyişi ve insanın güven duygusu arayışı üzerine tartışmalar yapılmıştır.
Oturum 2	Kas ve nefes egzersizleri yoluyla, katılımcıların bilinçli olarak kaslarını gevşetmelerine ve nefeslerini sakinleştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamıştır. Ayrıca vagal tonusu aktive etmek için günlük egzersizler de öğretilmiştir.
Oturum 3	Hissedilen duyguyu olduğu gibi fark edebilmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Oturum sürecinde öğrenciler ile farkındalık, odaklanma ve gözlem kavramları üzerinde durulmuştur. Farklı duyguların vücut üzerindeki fizyolojik etkisinden, yarattıkları bedensel değişimlerden bahsedilmiştir. Böylece öğrencilerin hissettikleri duyguyu fark etmeleri ve tanımlayabilmeleri hedeflenmiştir.
Oturum 4	Öğrencilerin düşünce, duygu ve davranışların birbirleriyle ilişkili olduğunu fark etmeleri hedeflenmiştir. Farklı düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerinde farklı etkilere sahip olduğu, bazı düşünce tarzlarının iyi veya kötü hissetme üzerinde etkin olduğu ve düşünceleri nasıl değiştirebilecekleri üzerine konuşulmuştur.
Oturum 5	Hissettikleri olumsuz duyguları fark etmeleri ve kabul etmeleri üzerinde durulmuştur. Kabul etmenin ne demek olduğu ve ne demek olmadığı hakkında beyin fırtınası yapılmıştır. Duygularını ifade edebilmeleri ve olduğu gibi kabul edebilmeleri amaçlanmıştır. Aslında her insanın şefkati hak ettiğine dair farkındalık yaratmak hedeflenmiştir. Öz-şefkatin bir bileşeni olan insanlığın ortak deneyimi kavramının anlaşılması ve aslında herkesin bir acısının, zorlandığı bir şeylerin olduğunun, yalnız olmadığımızın farkındalığı hedeflenmiştir.
Oturum 6	Özgüvenin önemi, kendini sevmenin ve kendine değer vermenin gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu oturumun amacı koyucu ve önleyici becerileri güçlendirmektedir.
Oturum 7	Empatinin gelişimi ve önemini vurgulamak amaçlanmıştır. Öğrencilerin başkalarının duygularını tanıması, onların duygularını anlaması, hissetmesi ve kendilerini onların duygularından ayırtması hedeflenmiştir.
Oturum 8	Son oturum öğrencilerin önceki oturumlar arasında bağlantıları kurup, bu becerileri bir bütün olarak kullanmalarını içermektedir. Çeşitli nefes egzersizleri, meditasyon uygulamaları, farkındalık çalışmaları ve öz-şefkat pratikleri yapılmıştır.

Programın Uygulanması ve Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında öncelikle Kırklareli Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonuna başvurulmuş ve etik kurul onayı (Evrak Tarihi: 25.02.2021 ve Protokol No: PR0294R0) alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllülere araştırmanın konusu, amacı, süresi ve nasıl ilerleyeceği hakkında ön bilgilendirme toplantısı yapılmıştır. Her bir oturuma katılmanın önemine dikkat çekilmiş ve katılımcılara yazılı birer bilgilendirilmiş onam verilmiştir. Oturum sonunda herkesin Google-Forms uygulaması üzerinden çevrimiçi olarak ön-testleri doldurması istenmiştir. Program sekiz hafta süre (Mayıs-Haziran 2021) ile haftada bir gün, iki saat süre ile Microsoft Teams programı üzerinden çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Katılımcıların tamamı tüm oturumlara devamlılık sağlamıştır. Program tamamlandıktan sonra katılımcılardan son-testleri yine Google-Forms uygulaması üzerinden çevrimiçi olarak doldurmaları istenmiştir. Nicel verilerin analizinden sonra son-test uygulamalarında erişimi (büyüme gelişme) puanlarında düşüş meydana gelen yedi katılımcıya görüşme soruları e-posta ile iletilmiş ve yazılı yanıtları araştırmacıya geri göndermeleri istenmiştir. Bu çalışmada pandemi dolayısı ile tüm veri toplama süreçlerinde internet olanaklarından yararlanılmıştır. Verilerin tümü Mart-Temmuz 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Nicel Verilerin Analizi: Verilerin analizi SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiş, tüm katsayıların -1 ile +1 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlerin belirtilen aralıkta olması, normal dağılımdan önemli bir sapma olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca normallik varsayımını değerlendirmek amacıyla histogram ve Q-Q plot grafikleri incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testinde bazı alt boyutlarda anlamlı farklılık gözlenirse de normallik varsayımını değerlendirirken çarpıklık ve basıklık katsayıları, histogram ve Q-Q plot gibi farklı kriterlerin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Field, 2013). Tüm bu değerlendirmeler doğrultusunda verilerin parametrik analizlere uygun olduğu sonucuna varılmış ve analiz sürecinde İlişkili Örneklem

İçin T-Testi kullanılmıştır. Ayrıca programın pratikteki etkisine bakmak için Cohen-d istatistiğinden yararlanılmıştır ve değerlendirirken Cohen d (1988) kriterleri benimsenmiştir (.20- küçük etki büyüklüğü; .50- orta; .80 ise büyük etki büyüklüğü).

Nitel Verilerin Analizi: Nitel veriler içerik analiziyle değerlendirilmiş ve dört basamakta tamamlanmıştır: (1) veriler kodlanmış, (2) temalar bulunmuş, (3) kodlar ve temalar düzenlenmiş ve (4) bulgular yorumlanmıştır. Veri setleri araştırmacı tarafından birkaç defa okunmuş ve kodlamalar yapılmıştır. Örneğin, katılımcılardan biri “Güven arayışı içinde, hayatta kalmak adına sinir sistemlerimizin nasıl işlediğini anladığımda kendimi anladım, insanları anladım” dediğinde, bu ifade “insanı/davranışlarının nedenlerini anlama” kodu ile etiketlenmiştir. Kodlamalar, tümevarımcı analiz yaklaşımıyla, verilerden çıkarılan kavramlara dayalı olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (Merriam, 2015). Kodlar arasındaki benzerlikler belirlenerek tematik kodlama yapılmış ve bu süreçte “polivagal bakış açısının öğrenmeye etkisi”, “programın katkıları” ve “puan düşüşünün olası sebepleri” ana temaları geliştirilmiştir. Örneğin, “polivagal bakış açısının öğrenmeye etkisi” teması altında şu kodlar birleştirilerek alt temalar oluşturulmuştur: “eğitimin etkililiğini arttırma” ve “insanı/davranışlarının nedenlerini anlama”. Bu aşamada, veri analizinin güvenliği adına iç ve dış tutarlılığı sağlamak için araştırmacı, veri analizinde doktora derecesine sahip bir alan uzmanına danışmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Uzmanın önerileri doğrultusunda alt temalar ve temalar düzenlenmiş; örneğin, “kendini mesleki olarak daha yetkin hissetme” alt teması başlangıçta “mesleki yetkinlik geliştirme” olarak adlandırılmışken, uzman görüşü ile daha geniş değil, daha özelleştirilmiş bir bakış açısına sahip olacak şekilde revize edilmiştir. Uzmanın önerileri doğrultusunda kodlar ve temalar düzenlendikten sonra toplanan verinin orijinal formuna sadık kalarak katılımcıların doğrudan görüşlerine yer verilerek bulgular yorumlanmıştır (Wolcott, 1994). Yapılan doğrudan alıntılarda katılımcı kimliklerinin gizliliğini korumak için, katılımcılar K1, K2... gibi kodlarla belirtilmiş ve gerçek isimler saklı tutulmuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma hem ölçme araçlarında yer alan sorular ve ölçtüğü niteliklerle, hem de katılımcıların bu sorulara verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

Bu araştırma, yalnızca deneysel süreç öncesi ve eğitimler tamamlandıktan sonra toplanan verilerle sınırlıdır. Bu nedenle, zaman içinde farklı etkilerin ortaya çıkıp çıkmadığı ya da görülen etkilerin zamanla nasıl değiştiği incelenememiştir. Ayrıca bu çalışmada yalnızca deney grubunun öntest ve sontest verileri değerlendirilmiştir. Kontrol grubunun dahil edilmemiş olması, çalışmanın bulgularının yalnızca deney grubuna dayalı olmasına yol açmıştır, bu da sonuçların genel geçerliliği açısından bir sınırlama oluşturabilmektedir.

Araştırma pandemi döneminde yürütüldüğü için tüm eğitim süreci çevrimiçi olarak tamamlanmıştır. Duygu odaklı bir çalışma olduğu için eğitimlerin yüz yüze yapılması sonuçların daha farklı olmasına neden olabilir.

BULGULAR

Çocuk gelişimi bölümü son sınıf öğrencilerine verilen polivagal teori temelli duygu düzenleme eğitiminin öğrencilerin duygu düzenleme becerilerdeki etkisini incelemeyi amaçlayan bu araştırmanın verileri nitel ve nicel bulgular olmak üzere iki alt başlıkta ele alınmıştır.

Araştırmaya İlişkin Nicel Bulgular

Tablo 2’de, çalışma grubunun Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikleri ve yapılan T-testinin sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2. Çalışma Grubunun Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri ve İlişkili Örneklemeler İçin T-Testi Sonuçları

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları		n	$\bar{x}$	S	t	Sd	p
Duygulara Dikkat Etme	Ön-test	62	2.4301	1.11193	-3.362	61	.001
	Son-test		2.9409	0.43743			
Duyguların Bedensel Algısı	Ön-test	62	2.5161	0.72599	-3.952	61	.000
	Son-test		2.9624	0.66695			
Duygular Hakkında Netlik	Ön-test	62	2.5161	0.73099	-3.320	61	.002
	Son-test		2.8763	0.66457			
Duyguları Anlama	Ön-test	62	2.6667	0.64726	-3.110	61	.003
	Son-test		2.9731	0.56394			
Duyguları Kabul	Ön-test	62	2.0860	0.73906	-4.754	61	.000
	Son-test		2.5591	0.62949			
Dayanıklılık	Ön-test	62	1.9946	0.83523	-5.893	61	.000
	Son-test		2.5699	0.67855			
Yüzleşme İçin Hazırlanma	Ön-test	62	2.1129	0.82304	-4.452	61	.000
	Son-test		2.6559	0.70895			
Öz-Destek	Ön-test	62	2.2849	0.83818	-2.394	61	.020
	Son-test		2.5376	0.62537			
Değişimleme	Ön-test	62	2.2151	0.73946	-4.801	61	.000
	Son-test		2.7312	0.55920			
Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	Ön-test	62	2.2965	0.54379	-6.500	61	.000
	Son-test		2.7826	0.44901			

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunda uygulama öncesi ölçülen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt ölçek puanları ile uygulama sonrası ölçülen alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.01$, $p < 0.05$). Bu bulgular çalışma grubuna verilen eğitimin öğrencilerin duygu düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Tablo 3'te uygulanan programın pratikteki etkilerini incelemek için yapılan Cohen-d analizinin sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma Grubunun Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Ön-Test Son-Test Puan Farklarının Cohen-d İstatistiksel Testine Dair Sonuçları

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Alt Boyutları	r	Cohen-d
Duygulara Dikkat Etme	-0.28	-0.60
Duyguların Bedensel Algısı	-0.30	-0.64
Duygular Hakkında Netlik	-0.24	-0.51
Duyguları Anlama	-0.24	-0.50
Duyguları Kabul	-0.32	-0.68
Dayanıklılık	-0.35	-0.75
Yüzleşme İçin Hazırlanma	-0.33	-0.70
Öz-Destek	-0.16	-0.34
Değişimleme	-0.36	-0.78
Toplam: Duygu Düzenleme Becerileri	-0.43	-0.97

Tablo 3 incelendiğinde çalışma grubunun ön-test son-test puanları arasında ölçümlenen etki boyutunun Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt boyutlarından Öz-Destek dışındaki tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde olduğu (.80); Öz-Destek alt boyutunda ise orta düzeyde olduğu (.50) olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü ölçümlerinin deneysel müdahalenin göreceli büyüklüğünü ve deneysel etkinin boyutunu verdiği göz önüne alındığında bu bulgular verilen eğitimin çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri üzerinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya İlişkin Nitel Bulgular

Nitel veriler katılımcıların uygulanan program hakkındaki düşüncelerine, eğitimin polivagal bakış açısıyla sunulmasına dair görüşlerine ve puan düşüşün olası nedenlerine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan görüşmeyi içermektedir. Yapılan analizler doğrultusunda üç üst temaya ulaşılmıştır: (1) Polivagal bakış açısının öğrenmeye etkisi (2) Programın katkıları (3) Puan düşüşünün olası sebepleriyle ilgili görüşleri. Tablo 4'te katılımcı-tema eşleşmeleri ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Tablo 4. Temalar, Alt Temalar ve Bahseden Katılımcı

Tema	Alt Tema	Bahseden Katılımcı
Polivagal bakış açısının öğrenmeye etkisi	Eğitimin etkililiğini arttırma	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7
	İnsanı/ davranışlarının nedenlerini anlama	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7
Programın katkıları	Kendini ve duygularını anlama	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7
	Duygularını ifade edebilme	K2,K3,K4,K5,K7
	Duygularını kabul etme, kaçmama	K2,K4,K5,K7
	Duyguları ile etkili baş etme	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7
	Daha etkili iletişim kurabilme	K1,K4,K5,K7
	Danışanları anlama/empati kurabilme	K1,K2,K5,K6,K7
	Kendini mesleki olarak daha yetkin hissetme	K1,K3,K4,K5,K7
Puan düşüşünün olası sebepleri	Farkındalığın artması sonucu daha gerçekçi puanlama yapma	K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7

Polivagal bakış açısının öğrenmeye etkisi

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların almış oldukları duygu düzenleme becerileri eğitiminin polivagal bakış açısıyla işlenmesinin eğitimin etkinliğini arttırdığını ve hem kendilerini hem de diğer insanları daha iyi anlamalarına katkı sunduğunu düşündükleri görülmektedir. Katılımcılardan bazılarının cevapları şu şekildedir:

K1: Çok fazla düşünen biri olarak neyi nasıl ve neden yaptığımı bilmek beni çok rahatlattı. Büyük bir farkındalık kazandım kendime karşı. Stresli olduğum zamanlarda belki o anda sakinleşemeyeceğimi bilmek bile beni rahatlatıyor. Bazı şeylerin bizden bağımsız olarak işliyor olmasını bilmek ya da aslında beynimizin ve sinir sistemimizin yapısı gereği bazen farklı davrandığımızı anlamak çok iyi. Herkesi bir birey olarak kabul etmeme çok yardımcı oldu.

K4: Polivagal teoriyi öğrenmek hayatımı çok değiştirdi. Çünkü bazen yaptığım hareketler ya da davranışlar için sonradan “ya niye böyle yaptım ki” dediğim zamanlar oluyordu. Aynı şekilde başka insanlar için de. Davranışlarını ya da tepkilerini anlamlandıramadığım ya da çok kişisel algıladığım zamanlar. Ama güven arayışı içinde, hayatta kalmak adına sinir

sistemlerimizin nasıl işlediğini anladığımda kendimi anladım, insanları anladım. Bu teori işlenirse bence eğitim eksik kalırdı.

K6: Ben hem bireysel olarak hem de ileride çalışacağım çocuklar açısından baktığımda, insanların neyi neden yaptığını, yani iç dünyasında neler olduğunu anladığımızda suçlayıcı taraftan uzaklaştığımızı düşünüyorum. Bence bu durum mesleki açıdan da bir profesyonellik sağlıyor. Aynı durum insan ilişkileri için de geçerli. Beyni ve sinir sistemini bilmeseydim çok yüzeysel bilgilere sahip olurdu ve çocuğu ya da insanları anlamak için bu kadar ince düşünmez, derine inmezdim diye düşünüyorum. Bu sebeple polivagal bakış açısını öğrenmenin çok faydalı olduğuna inanıyorum.

Programın katkıları

Katılımcılar eğitim sonunda kendilerini daha iyi tanıdıklarını, kendilerine karşı daha anlayışlı yaklaştıklarını, duygularını fark ettiklerini, ifade edebildiklerini, kabul edebildiklerini ve duyguları ile daha rahat baş edebildiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca iletişim becerilerinin geliştiğini, kendilerini mesleki açıdan daha yetkin hissettiklerini söylemişlerdir. Ayrıca danışanlarını daha iyi anlamayacaklarına inandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının cevapları şu şekildedir:

K1: Mesleki açıdan çocukları anlamam konusunda bana iyi bir yol gösterici olacağını düşünüyorum. Bu eğitimi en çok da kendimi ve duygularımı anlarsam, çocukları da anlarım diye düşündüğümünden aldım. Artık daha bilinçliyim. Duyguları anlamak daha iyi bir iletişimi sağlar; çocuklarla daha iyi bir iletişim kurmamda büyük bir adım oldu bu eğitim benim için. Kendimi anlamazsam bir çocuğu hiç anlayamam ve anlayamadığım birine hiçbir anlamda yardımcı olamam. Bu öğrendiklerim meslek hayatımda da bana çok daha iyi bir rehber olacak.

K2: Hislerimi dile getirmeme fırsat verdi bu eğitim. Arkadaşlarımla bile bilmediğini orada herkes içinde dile getirebildim. Hem şükredilebilin yaşanılanlara diye hem de kendim kabullenebilmek amacıyla bu durumu. Ertelemek kolaydı benim için, görmemek... Ama artık kabul etmem gerektiğini biliyorum. Eğitimden sonra kabul edemezsem devam edemeyeceğimi öğrendim. Bir süre sonra yüzleşme cesaretimi kendimde

buldum. Yüzleştikçe acım arttı, yüzleştikçe yenilendi içimdeki boşluk. Kendim dışında davranmaya çalışan biriyken yavaş yavaş kendim gibi davranmayı, hissetmeyi ve kabul etmeyi öğrendim.

K6: Özerk sinir sistemini anlamak insanlara karşı daha az önyargılı yaklaşmama sebep oldu. Bu meslek hayatıma da elbette yansıyor. Özellikle duygusal ve davranışsal bozukluklara sahip çocuk ve ergenlere bakış açım çok değişti, onlara ve ailelere çok daha anlayışlı yaklaşmama katkı sağladığını söyleyebilirim. Bilmesem eksik kalırdım bence, çünkü çocuk gelişimi alanı beyinden ve sinir sisteminden bağımsız düşünülemez. Çocuğu ve davranışları anlamak bu eğitimden geçiyor diye düşünüyorum.

Puan düşüşünün olası sebepleriyle ilgili görüşleri

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan ve beklenenin aksine puan düşüşü yaşayan katılımcıların da verilen eğitimin kendilerine hem bireysel hem de mesleki anlamda katkıları olduğunu düşündükleri görülmektedir. Tüm katılımcılar bu puan düşüşünün nedeninin farkındalıklarındaki artış dolayısıyla ikinci kez puanlama yaparken daha dürüst cevaplar vermelerinden kaynaklı olabileceğini ifade etmiştir. Katılımcılardan bazılarının cevapları şu şekildedir:

K3: Aslında bu durumun temel nedeni ilk doldurduğumda kendime dürüst olmamamdı galiba. İkinci kez ölçeği doldururken aldığım tüm dersler sürecinde kendimi sorguladım eksikliklerimi gözden geçirdim ve ölçeği ona göre doldurdum. Duygusal düzenleme becerim ilk ölçeğe göre düşük çıkabilir ama ikinci ölçeği doldururken kendime dürüst bir şekilde davranmam, bir şeylerin farkına vardığımın göstergesi.

K4: Bu eğitimi almadan önce ciddi manada kendimi tanıımıyordum, bunu gördüm. Eğitimin sonunda doldurduğum formun daha gerçekçi olduğunu düşünüyorum o yüzden yani ilk doldurduğum formda yalan bir bilgi yoktu ama şu durumlarda böyle yapardım dediğim şeylerde aslında yapma nedenimin altında yatan şeyleri fark etmiyordum. Dolayısıyla ilk formda hislerim ve düşüncelerim biraz daha yüzeysel fakat ikinci formda kendimi ve hislerimi tanıyarak daha gerçekçi doldurdum. Puanlarda gerileme olmuş

olabilir bunun farkındaydım hatta, ama şimdi duygularım hakkında daha derinlemesine düşünüyorum diyebilirim.

K5: Ben bu eğitimde duygularım ve düşüncelerim arasında ne kadar sıkı bir bağ olduğunu öğrenmiş oldum. Daha öncesinde düşüncelerimin duygularımı, duygularımın da bu şekilde düşüncelerimi etkilediğini ve bunların davranışlarımda bu kadar büyük farklılıklara neden olduğunu hiç bilmiyordum. Öncesinde yaptığım işaretlemelerde kesinlikle kendimi tanıımıyordum. Bunu çok rahat söyleyebilirim.

TARTIŞMA

Bu araştırmada çocuk gelişimi bölümü son sınıf öğrencilerine polivagal teori temelli duygu düzenleme becerileri eğitimi verilmesi ve eğitim sonucunda öğrencilerin bu becerilerindeki değişimi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları, çalışma grubunda uygulama öncesi ölçülen ile uygulama sonrası ölçülen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p<0.01$, $p<0.05$). Ayrıca çalışma grubunun ön-test son-test puanları arasında ölçümlenen etki boyutunun Öz-Destek dışındaki tüm alt boyutlarda yüksek düzeyde olduğu (.80); Öz-Destek alt boyutunda ise orta düzeyde olduğu (.50) olduğu bulunmuştur. Elde edilen istatistiki veriler yürütülen bu eğitimin öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Literatürde duygu düzenleme becerilerini desteklemeye yönelik farklı çalışmaların sonuçlarına bakıldığında da benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırmalarda duygu düzenleme becerilerini kazandırmaya yönelik verilen farklı eğitimlerin bireylerin iyilik durumlarına, duygusal yetkinliklerine, uyum becerilerine ve farkındalıklarına katkı sağladığı görülmektedir (Demir ve Gündoğan, 2018; Demir Gökmen ve Fırat, 2024; Gülgez ve Gündüz, 2015; Huppert ve Johnson, 2010; Rizvi ve Steffel, 2014; Sarıcaoğlu ve Avcı, 2021; Vatan, 2020). Literatür taramasında polivagal teoriyi temel alan duygu düzenleme becerilerini kazandırmaya yönelik herhangi bir programın uygulandığı araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Porges ve Dana'nın (2018) editörlüğünü yaptığı kitapta polivagal teorisinin danışan-danışman ilişkisinde son derece yararlı olduğunu gösteren kanıtlara

rastlanmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları ise duygu düzenleme becerilerini kazandırmada da polivagal teorinin etkili olduğunu göstermektedir.

Korunmaya, bakıma ve desteğe ihtiyaç duyan dezavantajlı gruplara hizmet veren bir meslek grubu olan çocuk gelişimcilerin kendi duygu düzenleme becerilerinde etkin olması son derece önemlidir. Gelişimci danışanlarının yaşadıkları huzursuzluk, kaygı ve uyumsuzluk duygularını fark edip, danışanı utandırmadan ve rahatsız etmeden, şefkat ve anlayış duygusunu danışanın özerk sinir sistemi tepkisine uygun bir şekilde aktarabildiği takdirde onlarla terapötik bir ilişki kurabilecektir (Levine, 2018; Levine ve Frederick, 2020). Böylece çocuğun ve ebeveynlerinin deneyimleri karşısında hissettikleri duyguları güvenli bir alanda fark edebilmesini ve anlamlandırabilmesini sağlayacaklar, baş etme stratejilerini geliştirmeleri konusunda onları destekleyebileceklerdir (Greenberg, 2018). Ancak tüm bu süreci iyi yönetmek için “yapmak” değil “olmak” gerekmektedir (Ogden, 2018). Yani yalnızca empati göstermek ve sosyal destek sağlamak yeterli değildir. Polivagal teorinin sıklıkla vurgu yaptığı gibi ortaklığı ve karşılıklı ilişkiyi sağlayabilmek için (van der Kolk, 2018) çocuk gelişimci, kendi duygularının farkında olmalı, duygusunu danışanına iletebilmeli, onun duygu yoğunluğundan sıyrılıp süreci kontrol edebilmelidir. Araştırmaların da gösterdiği gibi duygu düzenleme becerilerinde iyi olan sağlık çalışanları süreci daha iyi yönlendirmektedir (Epstein ve Street, 2011; Hojat vd., 2013). Danışanları sürece aktif katılmakta (Morrison, 2019) süreçten duydukları memnuniyet de artmaktadır (Joosten vd., 2008; Zolnieriek ve Dimatteo, 2009).

Bu çalışmada beklenen sonucun aksine bazı katılımcıların toplam puanlarında düşüş meydana gelmiştir. Bu düşüşün olası nedenlerini anlayabilmek için yedi katılımcı ile birebir görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmelerde bu katılımcılarda görülen puan düşüşünün nedeninin kendilerinin de ifade ettikleri gibi önceki değerlendirmelerine göre daha farkındalıkları gelişmiş şekilde değerlendirmeler yapmalarından kaynaklı olduğu görülmüştür.

Katılımcılar eğitimin kendilerine hem bireysel hem de mesleki anlamda önemli katkıları olduğunu düşündüklerini ifade etmişlerdir. Dolayısı ile araştırmanın nitel boyutu da nicel sonuçları destekler niteliktedir. Katılımcıların

eğitim sonunda kendilerini daha iyi tanıdıklarını, duygularını fark ettiklerini, ifade edebildiklerini, kabul edebildiklerini ve duyguları ile daha rahat baş edebildiklerini, ayrıca aldıkları eğitimin ileride meslek hayatlarına da önemli katkılarının olacağına inandıklarını da ifade ettikleri görülmektedir. Ayrıca katılımcılara aldıkları eğitimin polivagal temelli olmasıyla ilgili görüşleri de sorulmuştur. Tüm katılımcılar teorinin kendilerini ve insanları daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu ve eğitimin etkililiğini arttırdığını ifade etmişlerdir. Katılımcılar teorinin çocuklara bakış açılarını ve onlarla olan ilişkilerini de değiştirdiğini söylemişlerdir. Araştırmanın nitel bulguları da duygu düzenleme becerilerini nörobilim ışığında ele almanın önemine vurgu yapan literatür bilgilerini desteklemektedir (Arden, 2017; Dana, 2021; Field vd. 2019; Porges, 2017; Porges, 2021; Porges ve Dana, 2018).

Polivagal teori ışığında ele alınan duygu düzenleme becerilerindeki yetkinlik danışanların özerk sinir sistemi modunun anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. Böylece görüşme ve destek sürecinde çocuk gelişimci danışanın sinir sisteminin nasıl işlediğini fark edecek, nerede fonksiyon gösterdiğini bilecek ve böylece ona en uygun müdahaleyi tanımlayıp, doğru zamanda uygulayabilecek ve danışanı etkili bir şekilde yönlendirebilecektir (Levine, 2018). Polivagal teori klasik danışan-danışman ilişkisinden ve sosyal destekten çok daha fazlasının sunulmasına imkan sağlamaktadır. Polivagal teorinin asıl vurguladığı şey ortaklık ve karşılıklı ilişkilerdir. Çocuk gelişimci danışanın özerk sinir sistemi modunu anladığında onunla karşılıklı, destekleyici bir ilişki kurabilecek ve sosyal angajman sistemini devreye kolaylıkla sokabilecektir (van der Kolk, 2018). Dolayısıyla çocuk gelişimcilerin yalnızca duygu düzenleme becerilerinde yetkin olması değil bunu polivagal çerçevede ele alabilmesi de mesleki yetkinlikleri açısından son derece önemlidir. Sonuç olarak çocuk gelişimcilerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirmek hem bu kişilerin mesleki yeterliliklerini arttırarak motivasyonlarını güçlendirecek ve yıpranma paylarını azaltacaktır, hem de sundukları danışmanlığın kalitesini arttıracaktır.

SONUÇ

Bu çalışma, duygu düzenleme eğitimine polivagal bakış açısını dahil eden ilk çalışmalardan biridir. Araştırmanın nitel ve nicel bulguları incelendiğinde polivagal teori temelli duygu düzenleme eğitimlerinin katılımcıların

duygu düzenleme becerilerine katkı sağladığı ve farkındalıklarını arttırdığı görülmektedir. Katılımcıların görüşlerine göre eğitim mesleki becerilerine önemli katkılar yapmış, kendilerine, çocuklara ve diğer insanlara bakış açıları değişmiş ve anlayışları artmıştır. Duygu düzenleme becerilerinin, hem bireysel hem de mesleki anlamdaki önemi ve gerekliliği göz önüne alındığında, üniversitelerin çocuk gelişimi bölümleri başta olmak üzere, danışan-danışman ilişkisi bulunan tüm meslek gruplarının lisans eğitim programlarında zorunlu ders olarak yer almasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanda çalışan çocuk gelişimciler ile bu eğitimler yürütülerek, eğitimi alan-almayan gelişimcilerin mesleki yeterlilik algılarına, duygusal yıpranma paylarına ve hizmet sundukları grupların süreçten etkilenme durumlarına bakılarak bu eğitimlerin gereklilikleri daha geniş çerçevede sınanabilir. Ayrıca toplumun dezavantajlı kesimlerine hizmet sunan diğer meslek gruplarıyla ve bu bölümlerin üniversite öğrencileri ile de bu eğitimler yapılarak duygu düzenleme becerileri eğitimlerinin hem bireysel hem de mesleki katkıları incelenebilir. Farklı gruplara farklı teorileri ve bakış açılarını temel alan duygu düzenleme eğitimleri verilerek etkinlikleri karşılaştırılabilir. Duygu düzenleme eğitimi almış ve almamış, toplumun dezavantajlı kesimlerine hizmet sunan meslek gruplarının danışanlarından veri toplanarak süreç danışanların gözünden incelenebilir.

Bu çalışmanın yalnızca deney grubunun öntest ve sontest verilerine dayandığı ve kontrol grubunun dahil edilmemiş olması, sonuçların genel geçerliliği açısından sınırlayıcı olmuştur. Gelecekteki araştırmalarda kontrol grubu eklenerek daha güçlü karşılaştırmalar yapılabilir. Ayrıca, bu çalışmanın pandemi döneminde çevrimiçi yürütülmesi, yüz yüze yapılan eğitimlerle kıyaslandığında farklı sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların yüz yüze eğitimler üzerinde yapılması, farklı ortamların etkisini gözlemlemek açısından faydalı olacaktır. Çalışmanın zaman kısıtlamaları nedeniyle, duygu düzenleme becerilerinin uzun vadeli etkileri incelenememiştir. Bu nedenle, gelecekte yapılan müdahalelerin uzun vadeli sonuçları göz önünde bulundurularak yapılan değişikliklerin kalıcılığı araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Arden, J.B. (2017). *Brain 2 brain-Nörobilimin psikoterapi üzerindeki dönüştürücü etkisi* (Çev. Ö. Şimşek). Sola Unitas.
- Arucan, D. (2008). *Özel özel eğitim kurumlarında ve kız meslek liselerinde görev yapan çocuk gelişimi ve eğitimcilerinin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Tez Numarası: 219653) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berking, M. and Znoj, H. (2008). Entwicklung und validierung eines fragebogens zur standardisierten selbsteinschätzung emotionaler kompetenzen (SEK-27). *Zeitschrift Für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(2), 141-153. <https://doi.org/10.1024/1661-4747.56.2.141>
- Berking, M., and Whitney, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi: Uygulamacı el kitabı* (Çev. Ed. S. Vatan). Nobel.
- Bradley, E. H., Curry, L. A., Ramanadhan, S., Rowe, L., Nembhard, I. M., and Krumholz, H. M. (2009). Research in action: using positive deviance to improve quality of health care. *Implementation Science*, 4, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-4-25>
- Cesur, E., ve Akyol, A. K. (2018). Aile ve sosyal politikalar bakanlığında çocuk gelişimci olmak. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), 245-269.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Creswell, J.W., and Plano Clark, V.L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi* (Çev. Ed. Y. Dede ve S.B. Demir). Anı.
- ÇUÇEP (2016). Çocuk gelişimi ulusal çekirdek eğitim programı. http://www.yok.gov.tr/documents/10279/38058561/cocuk_gelisimi_cekirdek_egitim_programi.pdf adresinden erişildi.
- Dana, D. (2021). *Terapide polivagal teori: Ruhsal düzenlenmenin ritmine uymak* (Çev.D. Olgaç, A.S. Bilgez ve B.Makinacı Özkılıç). Psikonet.
- Davis, M., Eshalman, Er., and Mckay, M. (2016). *Stresten kurtulun ve gevşeyin* (Çev. Ed. O. Yorulmaz). Nobel Yaşam.
- Demir Gökmen, B., ve Fırat, M. (2024). Investigation of the effect of mindfulness-based psychoeducation on defense mechanisms and mindful awareness in nursing students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 14(3), 667-675. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.1286603>
- Demir, V., ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*. 19(1), 46 – 66. <https://doi.org/10.12984/egeefd.332844>
- Epstein, R. M., and Street, R. L. (2011). Shared mind: communication, decision making, and autonomy in serious illness. *The Annals of Family Medicine*, 9(5), 454-461. <https://doi.org/10.1370/afm.1301>

- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE Publications.
- Field, T.A., Jones, L.K., and Russell Chapin, L.A. (2019) *Nöro-psikolojik danışma: Beyin temelli klinik yaklaşımlar* (Çev. V. Yorğun). Anı.
- Greenberg, L.S. (2018). *Duygu odaklı terapi: Danışanlara duygu koçluğu yapmak* (Çev. Ed. S.Balcı Çelik). Nobel.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2). <https://doi.org/10.14812/cufej.2015.010>
- Hojat, M., Louis, D. Z., Maio, V., and Gonnella, J. S. (2013). Empathy and health care quality. *American Journal of Medical Quality*, 28(1), 6-7. <https://doi.org/10.1177/1062860612464731>
- Huppert, F. A., and Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274. <https://doi.org/10.1080/17439761003794148>
- Johnson, B., and Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (Çev. Ed. S.B. Demir). Eğiten Kitap.
- Joosten, E.A., DeFuentes-Merillas, L., De Weert, G. H., Sensky, T., Van Der Staak, C.P.F., and de Jong, C. A. (2008). Systematic review of the effects of shared decision-making on patient satisfaction, treatment adherence and health status. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(4), 219-226. <https://doi.org/10.1159/000126073>
- Levine, P., and Frederick, A. (2020). *Kaplanı uyandırmak: Travmayı iyileştirmek* (Çev.Z. Yalçinkaya). Butik.
- Levine, P.A. (2018). Polivagal teory and trauma. In S.W.Porges ve D. Dana, (Eds.), *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies* (pp.3-26). W.W. Norton ve Company.
- Merriam, S.B. (2016). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (Çev. S.Duran). Nobel.
- Mischke Reeds, M. (2018). *Somatic psychotherapy toolbox: 125 worksheets and exercises to treat trauma ve stress*. PESI Publishing.
- Morrison, J. (2019). *İlk görüşme* (Çev. Ed. S.Uluç, İ.V. Gülüm, E. Ataman). Nobel.
- Neff, K. (2021). *Öz şefkat: Kendine nazik olmanı kanıtlanmış gücü* (Çev. E. Güldemler). Diyojen.
- Ogden, P. (2018). Polivagal theory and sensorimotor psychotherapy. In S.W.Porges ve D. Dana, (Eds.), *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies* (pp.34-49). W.W. Norton ve Company.
- Porges, S.W (2017). *The pocket guide to the polyvagal Theory: The transformative power of feeling safe*. W.W. Norton ve Company.

- Porges, S.W (2021). *Polivagal teori: Duyguların Bağlanması, İletişimin, Özdenlenmenin Nörofizyolojik Temelleri* (Çev. O. Tüzün Akgün, H. Bostancı Demirci ve E. Özgen Böler). Psikonet.
- Porges, S.W. and Dana, D. (Eds.) (2018) *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies*. W.W. Norton ve Company.
- Sarıcaoglu, A.Ö., ve Raşit, A. (2021). Kişilerarası duygu düzenleme yaklaşımına dayalı geliştirilen grup psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kişilerarası duygu düzenleme becerilerine etkisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 214-230. <https://doi.org/10.21666/muefd.789210>
- Schweinhart, P., Kalk, N., Wartolowska, K., Chessell, I., Wordsworth, P., and Tracey, I. (2008). Investigation into the neural correlates of emotional augmentation of clinical pain. *Neuroimage*, 40(2), 759-766. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2007.12.016>
- Southam Gerow, M.A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme: Uygulayıcının rehberi* (Çev. Ed. M. Şahin). Nobel.
- Rizvi, S.L., and Steffel, L.M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62(6), 434-439. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.907298>
- Şeker, H. ve Gençdoğan, B. (2006). *Psikolojide ve eğitimde ölçme aracı geliştirme*. Nobel.
- Tabachnik, B., and Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Taştepe, T., ve Akyol, A. K. (2014). Hastanelerde görev yapan çocuk gelişimcilerin çalışma ortamları ile mesleklerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 29-54. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000045
- van der Kolk, B. (2018). Safety and reciprocity: Polyvagal theory as a framework for understanding and treating developmental trauma. In S.W.Porges ve D. Dana, (Eds.), *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies* (pp.27-33). W.W. Norton ve Company.
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(4), 396-402. <https://doi.org/10.5455/apd.68943>
- Vatan, S., ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201. <https://doi.org/10.5455/apd.260322>
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Sage.
- Yavuz, E. C., ve Kahraman, Ö. G. (2022). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çocuk gelişimci olmak. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 811-840. <https://doi.org/10.33417/tsh.979999>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.

Zolnerek, K.B., ve and Dimatteo, M.R. (2009). Physician communication and patient adherence to treatment: A meta-analysis. *Med Care*, 47, 826–834. <https://doi.org/10.1097%2fmlr.0b013e31819a5acc>

Ek-A

2. Oturum: Kas ve Nefes Egzersizleri

Süre: 120 dakika

Hedefler:

1. Katılımcıların sinir sistemiyle bağlantılı olarak beden farkındalıklarını geliştirmek.
2. Günlük hayatta kullanılabilecek gevşeme tekniklerini öğretmek.
3. Vagal tonusu artırıcı teknikleri öğretmek duygusal regülasyonu desteklemek.

Süreç: Eğitimci katılımcılara şu konulara dair kısa bir açıklama yapar:

- Kas gerginliği ve nefes alışkanlıklarının stres, kaygı ve duygusal tepkiler üzerindeki etkisi.
- Sinir sistemi ve duygusal regülasyon arasındaki bağ.

Eğitmen “(...) Stres altındayken bedenimiz farkında olmadan kasılır ve nefesimiz hızlanır. Ancak, bedenimizi bilinçli olarak rahatlatmak, beynimizdeki duygusal tepkileri dengeleyebilir. Bugünkü çalışmamızda, beden ve zihin arasındaki bu bağlantıyı nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz.” Açıklamasını yapar; vagus sinirinin işlevlerini ve vagal tonusun önemini sade bir dille açıklar. Beyindeki vagus sinirinin kalp atışlarını, nefes ritmini ve sindirimi düzenleyen ana sinir olduğu aktarılır. Yüksek vagal tonusun kişinin stresle daha etkili başa çıkmasını sağladığı; düşük vagal tonusun ise kaygı, depresyon ve öfke patlamalarına yol açabileceği açıklanır. Eğitimci, kas gevşetme ve nefes kontrolünün vagal tonusu güçlendiren doğal yöntemler arasında olduğunu vurgular. Ayrıca soğuk duş alma, kahrkaha atma, titreşimli sesler gibi günlük yaşamda kolaylıkla yapılabilecek vagal tonusu aktive eden uygulamalar açıklanır.

Uygulamalar:

1.Kas Gevşetmesi Egzersizi

Eğitmen, kas gevşetme egzersizlerinin duygusal regülasyondaki rolünü açıklar:

“Bedeninizde fark etmeden taşıdığımız kas gerginlikleri, duygusal durumlarınızın bir yansıması olabilir. Örneğin, stresliken omuzlarınızın yukarı kalktığını veya dişlerinizi sıkıldığını fark etmişsinizdir. (...) Bugün bu farkındalığı

artırarak, bilinçli bir şekilde gevşeme sağlayacağız. Her kas grubunu sırasıyla kasıp gevşeterek, hem fiziksel hem de zihinsel rahatlama hissedeceksiniz.”

Katılımcılar, rahat bir pozisyonda (oturarak ya da yere uzanarak) gevşeme egzersizine başlar. Eğitmen yavaş ve sakin bir ses tonuyla rehberlik eder:

“Öncelikle birkaç derin nefes alarak bedeninizi sakinleştirin. Burnunuzdan derin bir nefes alın, nefesi birkaç saniye tutun ve ardından ağzınızdan yavaşça bırakın. Nefesinizi bedeninizin her köşesine yaydığınızı hayal edin. Şimdi tüm dikkatinizi vücudunuza odaklayın.”

Kas grupları sırayla kasılır ve gevşetilir. Her adımda, kasılı tutma süresi yaklaşık 5 saniye, gevşetme süresi ise 10 saniyedir. Eğitmen, katılımcılara aşağıdaki şekilde rehberlik eder:

“Şimdi ayaklarınıza odaklanın. Ayak parmaklarınızı mümkün olduğunca sıkın, sıkın... ve bırakın. Ayaklarınızdaki gerginliğin yavaşça dağıldığını hissedin. Gevşekliğin ayaklarınızdan bacaklarınıza yayıldığını hayal edin... Şimdi baldır kaslarınızı sıkın. Ayaklarınızı kendinize doğru çekin, bacaklarınızı gerginleştirin... ve bırakın. Kasların serbest kaldığını ve gevşediğini hissedin... Şimdi kalça kaslarınızı sıkın, sıkın... ve bırakın. Ardından karın kaslarınıza odaklanın. Karnınızı içeri çekerek sıkın... ve yavaşça bırakın. Rahatlama hissini fark edin... Şimdi sırtınızı hafifçe kavis vererek sıkın, sıkın... ve bırakın. Omuzlarınıza geçiyoruz. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, iyice sıkın... ve bırakın. Omuzlarınızın düşmesine izin verin, sanki bir yükten kurtulmuş gibi... Şimdi kollarınızı ve ellerinizi sıkın. Yumruklarınızı sıkın, sıkın... ve bırakın. Ellerinizi gevşetin ve rahatlayın. (...) Şimdi tüm bedeninizin gevşediğini hayal edin. Ayaklarınızdan başınızın tepesine kadar bir hafiflik hissi yayılsın. Tüm kasların serbest olduğunu ve bedeninizin tamamen rahatladığını fark edin. Bu huzurlu anın tadını çıkarın.”

Egzersiz sonunda katılımcılara şu sorular yöneltilir: Bedeninizdeki gerginliği gevşetmek nasıl bir his yarattı? Hangi bölgelerde daha fazla rahatlama hissettiniz?

2.Nefes Farkındalığı: Kutu Nefesi ve 4-7-8 Nefes Teknikleri

Eğitmen, nefesin duygusal regülasyondaki rolünü açıklar.

Katılımcılar rahat bir pozisyonda oturur. Kutu nefesi tekniği yönergesi: (...)

4-7-8 nefes tekniği yönergesi:

“Burnunuzdan 4 saniyede derin bir nefes alın. Nefesi 7 saniye boyunca tutun. Ağzınızdan 8 saniye süresince yavaşça nefes verin.”

Teknik 5 kez tekrar edilir. Katılımcılara, egzersiz sırasında bedenlerinde hissettikleri değişimler sorulur: Nefesinizi yavaşlattığınızda ne hissettiniz? Nefes egzersizi sırasında dikkatiniz en çok nereye odaklandı?

3. Vagal tonu aktive eden pratik uygulamalar yapılır.

- Uzun “Om” sesi çıkarma: Dudakları titreştirerek “mmm” veya “vuuu” sesleri çıkarılır, derin nefes alırken boyun hafifçe sağa veya sola eğilir.
- Bir burun deliği kapatılarak diğerinden nefes alınır, ardından diğer burun deliği kapatılır ve aynı burun deliğinden nefes verilir.
- (1) Parmak uçları kullanılarak başın üst kısmına yavaşça baskı yapılır. Daireler çizerek şekilde başın üst kısmına nazikçe masaj uygulanır. (2) Şakaklara parmak uçlarıyla hafifçe yuvarlak hareketlerle masaj yapılır. (3) Parmak uçlarıyla boynun her iki yanı (trapez kasları) nazikçe yoğurulur. Boynun alt kısmından başlayarak yukarıya doğru, kasları rahatlatarak şekilde hareket edilir. Boynun omuzlarla birleştiği noktaya hafif bir baskı uygulanır ve birkaç saniye tutulur. (4) Eğer ulaşabiliyorlarsa, omuzların üst kısmına parmak uçları ile dairesel hareketlerle baskı yapılır. Gergin hissedilen bölgelere nazikçe baskı uygulanır. Masajı bittikten sonra birkaç derin nefes alınır ve vücudun rahatlamasına izin verilir.

Değerlendirme: Bugünkü çalışmalardan en çok hangisi size iyi geldi? Bu teknikleri hangi durumlarda kullanmayı düşünüyorsunuz?

Öneriler: Eğitmen, katılımcılara çalışmaları günlük yaşamlarına dahil etmeleri için şu önerilerde bulunur:

- Her gün 10 dakika progresif kas gevşetme.
- Gün içinde kutu nefesi ve 4-7-8 nefes egzersizlerini 3'er kez tekrar etme.
- Sabah veya akşam “Om” sesi çıkarma pratiği gibi vagal tonu aktive eden uygulamaları günlük yaşamlarına dahil etme.