



INESJOURNAL

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Yıl: 2, Sayı: 5, Aralık 2015, s. 1-12

Gülhan ŞAHİN¹, Ramazan ARI²

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ³

Özet

Bu araştırmada 6 yaş çocukların bağlanma örüntüleri değişkenine göre duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni, bağlanma örüntüleridir. Bağımlı değişkeni ise; duygu düzenleme becerileridir. Araştırmanın çalışma grubu 70 kız 67 erkek toplam 137 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada çocukların bağlanma örüntüleri puanlarını ölçmek için "Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikayeleri" ve duygu düzenleme becerilerini ölçmek için "Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada 6 yaş çocukların bağlanma örüntülerine göre duygu düzenleme becerileri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Güvenli bağlanan çocukların kaçınmacı ve negatif bağlanan çocuklara göre daha yüksek "duygu düzenleme becerileri" puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Bağlanma örüntüleri, duygu düzenleme becerileri, okul öncesi

AN EXAMINATION ON EMOTION REGULATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN TERMS OF ATTACHMENT PATTERNS

Abstract

It has been examined in this research that whether emotion regulation skills differentiate or not with regard to variable of attachment patterns of six year-old children. This research's independent variable are attachment patterns while its dependent variable are emotion regulation skills. Working group of the research consists of 137 students (70 girls and 67 boys). "Incomplete Stories with Doll Family" to measure points of children's attachment patterns and "Preschool Self-Regulation Scale" to measure emotion regulation skills have been used in the research. Point averages of emotion regulation skills differentiate on meaningful level with regard to attachment patterns of 6 yers old children. Children who have secure attachment patterns have higher "emotion regulation skill" points than children who have avoidant and negative attachment patterns.

Key words: Attachment patterns, emotion regulation skills, preschool

1 Dr., İsmet İnönü İlkokulu /Eskişehir, sahingulhan_80@hotmail.com

2 Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi /Konya

3 Bu çalışma, Gülhan Şahin tarafından Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Prof. Dr. Ramazan Arı danışmanlığında yürütülen Okul Öncesi Çocukların Yürütücü İşlevlerinin ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağlanma Örüntüleri Açısından İncelenmesi başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Bugün pek çok kişi nedenini bilmediği bir şekilde kendisini kaygılı, öfkeli, çaresiz, yalnız, duygusuz, değersiz, yetersiz, özgüvensiz, mutsuz ya da başkalarına bağımlı hissederek tam manasıyla An'da var olamamaktadır. Her ne kadar kaynağı belirsizmiş gibi gözükseler de kişiyi esir alan tüm bu olumsuz duyguların bilinç dışında belli nedenleri bulunmaktadır. Bu durum, kimisinde çocukluk döneminde annesiyle kurduğu bağımlı bir ilişkinin eseri olarak ortaya çıkarken, bir başkasında çözümlenememiş duygusal bir takım travmaların sonucu olabilmektedir (Akçakaya, 2015). Ruppert de benzer şekilde korku, sevgi, öfke, yas, acı, utanç ve suçluluk gibi insan duygularının köklerinin bağlanma sürecine uzandığını ve karşılıklı duygu alışverişin bağlanma sürecinin temel bir bileşeni olduğunu ifade etmektedir (Ruppert, 2014: 54). Bowlby'e göre anne-bebek bağlanma ilişkisi "çok güçlü duyguları ya da hisleri, mutluluğu ya da tersini beraberinde getirmektedir (Bowlby, 2012: 14).

Bowlby kuramında duygulanıma oldukça önem vermekte ve içsel çalışan modellerin nihai amacını duyguların düzenlenebilmesi olarak görmektedir (Çalışır, 2009: 245). Bağlanmanın en temel işlevi, organizmik düzeyde, psikobiyojik ve davranışsal sistemlerdeki düzenleme ya da eşzamanlılığı sağlamak olarak ifade edilebilir (Reite ve Capitanio, 1985: 224; Schore, 2001: 21). Annenin annelik davranışları ile bebeğin bağlanma davranışı karşılıklı uyum içindedir ve bağlanmanın gelişimi hem annenin bebekten gelen ipuçlarına karşılık vermedeki duyarlılığı hem de onların etkileşimlerinin doğası ve miktarıyla ilişkilidir. Bağlanma dinamikleri anne-bebek arasında karşılıklı bir alışveriş zemini hazırlar (Schore, 1997b; Lewis, 1995; 1999, akt. Schore, 2000: 26).

Kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan bebekler, ihtiyaçlarına dair sessel ve mimiksel sosyal sinyallerle bakım veren kişiden yardım isterler. Bakım veren kişinin bebekten gelen bu sinyallere duyarlılığının bebeğin duygusal deneyimlerini nasıl organize edeceği ve düzenleyeceği konusunda önemli olduğu düşünülmektedir. Eğer bebek stres yaratan durumlarda bağlanma figürünün duyarlı olduğunu hissederse bu durumlarla başa çıkmak için rahatlık ve destek aramayı içeren stratejiler geliştirmeye daha yatkın hale gelir. Bu da güvenli bağlanmanın gelişmesine yardımcı olur (Ainsworth vd., 1978; Van Ijzendoorn vd., 1995, akt. Brown ve Wright, 2001: 16). Bebek olumsuz duygulanımları minimum düzeye indirmekle kalmayan aynı zamanda olumlu duygulanım fırsatlarını maksimum düzeye çıkaran psikobiyojik olarak uyumlanmış düzenleyici olan ilk bakıcıya bağlanır. Güvenli bağlanma yalnızca düzenlenmiş bir deneyim ve stresli bir olumsuz durum sonrası güven hissinin oluşması değil, aynı zamanda olumlu duygulanımların karşılıklı olarak yükseltilmesidir (Schore, 2012: 55). Bu bağlamda sağlıklı anne-çocuk bağlanma durumlarında çocuğun duygusal gelişiminin olumlu olma şansı oldukça yüksektir. Başarısız bağlanma vakalarında ise, bu durum tehlikeye girer ve ciddi duygusal problemlere yol açabilir denilebilir (Ruppert, 2014: 52). Bowlby, kuramında çocuk ile onu yetiştirenler arasında kurulan duygusal bağların çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini yaşam boyu etkilediğini ifade etmektedir (Bacanlı ve Sürücü, 2011: 680).

Bu bağlamda birincil bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaç duyduğunda yanında olması, sevgi ihtiyacını ve temel ihtiyaçlarını karşılaması bebeğin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada çocukların birincil bakım verenle kurduğu bağlanma örüntülerinin çocukların duygu durumlarını kontrol etme, olumlu ve olumsuz duygularını kolaylıkla ifade edebilme becerilerini etkileyip etkilemediği incelenmiştir.

İzleyen bölümde, araştırmanın sınırlarını belirlemek amacıyla, bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişki kısaca özetlenmiştir.

Bağlanma ve Duygu Düzenleme

Bağlanma, yaşamın en erken evresinde, bebek ve bakım veren ilişkisi bağlamında gelişen, yaşamsal bir işleve sahip nörobiyopsikolojik bir mekanizmadır (Türköz, 2007: 59). Bağlanma örüntülerinin duygu ve davranış düzenleyici başka bir ifadeyle kişinin yaşamını yönlendirici işlevi örtük-işlemsel bellekte korunan ve işlenen içsel çalışan modeller kanalıyla yürütülmektedir (Türköz, 2014). İçsel işleyen modellerin, büyük ölçüde yaşamın ilk 2-3 yılı içindeki birincil bağlanma ilişkisinin tekrar eden örüntüleri doğrultusunda geliştiğine ve ağırlıklı olarak sağ orbitofrontal korteksde, örtük-işlemsel bellekte barındığına, kişinin duygudurum düzenlemesini, stresle baş etme kapasitesini ve bilgi işleme süreçlerini etkilediği düşünülmektedir (Türköz, 2007: 59-60).

Gross ve Thompson (2007) Bakım verenlerin bebeklerin duygularıyla baş etmede farklı etkileri olduğunu ve bağlamsal faktörlerin duygu düzenlemenin gelişiminde merkezi bir rol oynadığını ifade etmektedir (Gross ve Thompson, 2007: 19; Akan, 2014: 35-36). Bağlanma sistemi harekete geçtiğinde, bağlanma figürü ulaşılabilir durumdaysa güvenli bağlanma hissi ve duygu düzenlemede "güvenlik temelli stratejiler" adı verilen durum ortaya çıkar. Bu stratejiler, stresi azaltmaya yöneliktir ve kişisel uyumu yapıcı, esnek ve gerçekle uyumlu mekanizmalarla destekler (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003: 82; Çalışır, 2009: 245). Yani güvenlik temelli stratejiler, güvenli bağlanma duygusunun temel bileşenleridir ve bağlanma figürüyle kurulan olumlu etkileşimin bir sonucu oldukları kabul edilir. Bu etkileşimler sırasında kişi yaşam zorluklarının aşılabilir durumlar olduğunu ve dış engellerin üstesinden gelinebilir olduğunu öğrenir. Ayrıca, diğer insanların desteğinin olumsuz olabilecek olayların süreci ve sonucu üzerinde kontrol kazanmaya yardımcı olduğunu öğrenir (Çalışır, 2009: 245-246).

YÖNTEM

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı 6 yaş çocukların bağlanma örüntüleri duygu düzenleme becerilerini etkilemekte midir? sorusuna cevap aramaktır. Araştırmanın bağımsız değişkeni bağlanma örüntüleridir. Araştırmada 6 yaş çocukların bağlanma örüntüleri olarak; güvenli, kaçınmacı ve negatif olarak ele alınmıştır. Bağımlı değişkeni ise duygu düzenleme becerileridir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli özelliğine sahiptir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Eskişehir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı anaokulları ve bünyesinde anasınıfı olan ilkokullardan kura yöntemiyle seçilmiştir. Seçilen okullarda anne babasıyla yaşayan ve normal gelişim gösteren 60-71 aylık çocuklar araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 70 kız 67 erkek toplam 137 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak bağlanma durumlarını belirlemek için "Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikayeleri" ve duygu düzenleme becerilerini ölçmek için "Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği"nin "olumlu duygu" alt boyutu kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları ile ilgili geniş bilgiler verilmiştir.

Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikayeleri (Incomplete Stories With Doll Family)

Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikâyeleri Ölçeği (TOBAH) Cassidy (1988) tarafından geliştirilmiştir. Seven (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek bebek ailesiyle ilgili her biri yaklaşık 3 dakika süren 6 hikâyenin çocuk tarafından tamamlanması şeklinde uygulanan bir ölçektir. Bu hikâyeler vasıtasıyla çocuğun bağlanma durumuyla ilgili zihinsel temsillerini dışa vurması beklenir. Bu ölçekle çocuğun kendisi ve annesiyle güven ilişkisi keşfedilebilmektedir. Ölçeğin uygulanması sırasında oyuncak bebekler ve bebeklerin yaşadıkları oyuncak ev hikâyelere uygun şekilde düzenlenir. Daha sonra çocuğun kendini bir bebek evi ve bebek ailesi içerisinde düşünmesi sağlanır. Bunun için çocuktan kendisine benzeyen bebeği göstermesi istenir. Çocuğun bebekleri, evlerini ve bebeklerin ailesini tanıması için kısa bir süre serbest oyun oynamasına izin verilir. Her bir hikâye, hikâyelerin detaylarına uygun olarak beş dereceli bir ölçekle puanlanmaktadır. Ölçeğin üst ucundaki puanlar bağlanma figürüyle güvenli ilişkiyi yansıtan hikâyelere verilir. Buna ek olarak her hikâye sınıflandırılmış üç gruba uygun olarak yerleştirilir (Seven, 2006: 68).

Cassidy (1988) tarafından ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin "Cassidy Kukla Görüşmesi", "Harter Sosyal Kabul ve Yeterlilik Algısı Ölçeği" ve "Cassidy Öz Görüşme" ölçekleriyle tutarlılığı .47-.68 arasında bulunmuştur. Diğer taraftan Alfa Güvenirlik katsayısı .78, test-tekrar test katsayısı da .63 olarak tespit edilmiştir (Seven, 2006).

Seven (2006) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda Alfa Güvenirlik katsayısı (α) .83 olarak bulunmuştur. TOBAH ölçeğinden elde edilen puanlar üzerinde yapılan AFA sonuçları ölçeğin tek faktörlü olduğunu göstermektedir. Söz konusu yapı toplam varyansın % 56' sını açıklamaktadır. Faktörün maddelerde açıkladığı ortak varyans yaklaşık % 39-73 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yük değerlerinin, .60-.85 arasında değişmekte olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada TOBAH bağlanma ölçeğinin Alfa Güvenirlik katsayısı (α) .88 olarak belirlenmiştir.

TOBAH ölçeği için uygulamalar kamerayla videoya alınmış ve iki kodlayıcı tarafından çocukların cevapları dikkate alınarak 1-5 arasında puanlar verilerek kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 6' dır. Puanların yüksek olması yüksek düzeyli bağlanma güvenliğini puanların düşük olması düşük düzeyli bağlanma güvenliğini göstermektedir.

Bu araştırmada araştırmacı tarafından yapılan kodlama ile elde edilen puanların güvenilirliği için ikinci bağımsız bir kodlayıcının verdiği puanlar ile korelasyonuna bakılmıştır. İki kodlayıcının toplam puanları arasındaki korelasyon kat sayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği (OÖDÖ)

Araştırmada çocukların duygu düzenleme becerilerine ait veriler "Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği" nin (OÖDÖ) "olumlu duygu" alt boyutu kullanılarak toplanmıştır. Smith-Donald ve

diğerleri (2007) tarafından geliştirilen OÖDÖ, performans dayalı değerlendirme yapılmasını sağlayan bir ölçme aracıdır ve çocuğun yerine getirmesi beklenen görevlere dair uygulayıcı rehberi ve uygulayıcı değerlendirme formu olmak üzere iki temel bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde çocukların öz düzenleme performanslarını değerlendirmek üzere biraraya getirilmiş 10 görev yer almaktadır. Ölçeğin ikinci bölümünü oluşturan Uygulayıcı Değerlendirme Formu uygulayıcıya, çocuğun duygu, dikkat düzeyi ve davranışlarını uygulayıcı-çocuk etkileşimine dayanarak değerlendirme olanağı sunmaktadır. Uygulayıcı Değerlendirme Formu, 0'dan 3'e kadar puanlanarak kullanılan maddelerden oluşan rubrik tipi bir ölçme aracıdır. Maddelerde davranış göstergeleri yer almaktadır ve genellikle 0 en düşük puanı, 3 ise en yüksek puanı ifade etmektedir. Ancak uygulayıcı güvenilirliği için ölçeğe yerleştirilmiş bazı maddelerde bu puanlama sistemi tersine çalışmaktadır (Tanrıbuyurdu ve Yıldız, 2014).

Tanrıbuyurdu ve Yıldız (2014) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama çalışmasında yapılan analizler sonucunda ölçeğin iki faktörlü bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Söz konusu yapı, toplam varyansın %52'sini açıklamıştır. Ölçeğin bütününde güvenirlik katsayısı (α) .83 ve alt boyutlarda dikkat/dürtü kontrolü için (α).88 ve olumlu duygu için (α).80'dir. Test-tekrar test güvenirliğine ilişkin korelasyon katsayısı ise .86 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada OÖDÖ'nin olumlu duygu alt boyutu güvenirlik katsayısı (α) .86 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın temel amacı bağlanma biçimi etkisini incelemek olduğundan çalışma grubu güvenli, kaçınmacı ve negatif olmak üzere üç bağlanma örüntüsü ekseninde tanımlanmış ve betimleyici analizler bağlanma sınıflamasına dayandırılmıştır. Bu sınıflama temelinde araştırmanın temel bağımlı değişkeninden elde edilen ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Ardından bağımlı değişken üzerinde bağlanma biçimi etkisinin sınıftığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA); grupların birbirinden anlamlı farklılık gösterdiği analizler için de farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Son olarak araştırmanın temel değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini inceleyen korelasyon analizi sonuçları aktarılmıştır.

Ölçeklere Ait Dağılıma İlişkin Bulgular

TOBAH ve OÖDÖ "olumlu duygu" alt ölçeğinden elde edilen puanların dağılımına ilişkin bilgiler tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. TOBAH ve OÖDÖ Ölçeklerine Ait Betimsel İstatistikler

	Aritmetik ortalama	Ortanca	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
TOBAH	21.25	21	3.98	-.222	.237
OÖDÖ (olumlu duygu alt boyutu)	11.05	11	3.05	-.108	-.381

TOBAH bağlanma ölçeği için aritmetik ortalama 21.25, ortanca 21, standart sapması 3.98 çarpıklık -.222 ve basıklık .237, olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, TOBAH bağlanma ölçeği

puanlarının normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. OÖDÖ "olumlu duygu" alt boyutu için aritmetik ortalama 11.05, ortanca 11, standart sapması 3.05, çarpıklık -.108, ve basıklık -.381 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, OÖDÖ "olumlu duygu" alt boyut puanlarının da normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılanlar, bağlanma ölçeği puanlarına göre negatif, kaçınmacı ve güvenli bağlanma olarak üç gruba ayrılmıştır. Çocukların bu gruplara ayrılmasında ortalama ve standart sapma esas alınmıştır. Buna göre ortalamanın bir standart sapma altında veya daha düşük puana sahip olanlar (≤ 17) negatif; bir standart sapma veya daha yüksek puana sahip olanlar (≥ 25) güvenli, 1.00 standart sapma aralığında kalanlar ($\mp 18-24$) kaçınmacı bağlanma grubuna atanmışlardır.

Tablo 2’de TOBAH bağlanma ölçeği puanlarına göre araştırmaya katılanların bağlanma durumları verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Çocukların Bağlanma Durumları

	Frekans	Yüzde %
Negatif	17	12.4
Kaçınmacı	78	56.9
Güvenli	42	30.7
Toplam	137	100

Tablo 2 incelendiğinde kaçınmacı bağlanma gözlenen çocukların %56.9 en büyük grubu oluşturduğu görülürken güvenli bağlanma gözlenen çocukların % 30.7 negatif bağlanma gözlenen çocukların % 12.4 oluşturduğu görülmektedir. Bununla birlikte güvenli ve güvensiz bağlanma oranlarına bakıldığında %30.7'sinin güvenli % 69.3'nün güvensiz bağlandığı sonucu ortaya çıkmaktadır.

Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Bulgular

Çocukların bağlanma örüntülerine göre duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve S_s değerleri tablo 3'de tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Çocukların Bağlanma Örüntülerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarına Ait n, \bar{X} ve Ss Değerleri

Değişken	GÜVENLİ		KAÇINMACI		NEGATİF	
	N= 42		N=78		N= 17	
	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Aritmetik ortalama	Standart sapma
Duygu düzenleme becerileri	13.09	2.74	10.29	2.53	9.52	3.53

Tablo 3 incelendiğinde güvenli bağlanan ($\bar{X}=13.09$) çocukların duygu düzenleme becerileri puan ortalamalarının sırasıyla kaçınmacı ($\bar{X}=10.29$) ve negatif bağlanan ($\bar{X}=9.52$) çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Çocukların Bağlanma Örüntülerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplararası	259.461	2	129.730	17.279	.001**
Grup içi	1006.072	134	7.508		
Toplam	1265.533	136			

* p<0.05, ** p<0.01

Tek yönlü varyans analizinden elde edilen sonuçlara göre çocukların bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme becerileri puan ortalamalarına ait F değerinin (17.279) p değerinin ise .001 olduğu görülmektedir. Buna göre çocukların bağlanma örüntülerine göre duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları arasında p<0.01 düzeyinde anlamlı bir fark vardır. Bağlanma örüntüleri açısından farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 5' de gösterilmiştir.

Tablo 5. Çocukların Bağlanma Örüntülerine Göre "Duygu Düzenleme Becerileri" Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Bağlanma örüntüleri	N	Bağlanma örüntüleri	Ortalamalar farkı	Standart hata	p
Güvenli	42	Negatif	3.56583*	.78766	.000**
		Kaçınmacı	2.80037*	.52442	.000**
Kaçınmacı	78	Negatif	76546	.73342	.551
		Güvenli	-2.80037*	.52442	.000**

* p<0.05, ** p<0.01

Tablo 5 incelendiğinde güvenli bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar ile kaçınmacı ve negatif bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar arasındaki duygu düzenleme becerileri puan ortalaması farkının $p<0.01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde güvenli biçimde bağlanan çocukların kaçınmacı ve negatif biçimde bağlanan çocuklara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan negatif biçimde bağlanan çocukların duygu düzenleme becerileri puan ortalaması ile kaçınmacı biçimde bağlanan çocukların puan ortalaması arasında anlamlı fark yoktur. Bu sonuç güvenli biçimde bağlanan çocukların kaçınmacı ve negatif biçimde bağlanan çocuklardan daha fazla duygu düzenleme becerilerine sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Temel Değişkenler Arası İlişkiler

Bağlanma güvenliği ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi yapılmıştır. Ayrıca bağlanma güvenliğinin duygu düzenleme becerilerini yordayıp yordamadığını belirleyebilmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 6. Bağlanma Puanı ile Duygu Düzenleme Becerileri Puanı Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişken	Bağlanma	Duygu düzenleme becerileri
Bağlanma	1.00	.451**
Duygu düzenleme becerileri		1.00

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tabloda 6 incelendiğinde bağlanma güvenliğiyle duygu düzenleme becerileri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.451$; $p<0.01$). Buna göre bağlanma güvenliği arttıkça duygu düzenleme becerileri düzeyinin arttığı söylenilebilir.

Tablo 7. Bağlanma Güvenliğinin Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	R	R2	Standardize edilmiş β	t	F	p
Bağlanma	.451	.204	.451	5.874	34.504	.000**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 7 incelendiğinde varyans analizi sonuçlarının ($F=34.504$) $p<0.01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bağlanma güvenliğinin duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ifade edilebilir ($p<0.01$).

TARTIŞMA VE YORUM

Çocukların Bağlanma Örüntülerine Göre Duygu Düzenleme Becerileri

Bu araştırmada 6 yaş çocukların duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntülerinden nasıl etkilendiği sınıranmıştır. Araştırmada 6 yaş çocuklarının duygu düzenleme becerilerini ölçmek için Smith-Donald ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen "Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği"nin "olumlu duygu" alt boyutu kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan "olumlu duygu" alt boyutu için 18' dir. Bu araştırmada 6 yaş çocukların duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları (11.05) olarak bulunmuştur. Bağlanma örüntülerine göre çocukların duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları güvenli bağlanma için (13.09), kaçınmacı bağlanma için (10.29) ve negatif bağlanma için (9.52)' dir.

Çocukların bağlanma örüntülerine göre duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları arasındaki fark 0.01 düzeyinde anlamlıdır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda güvenli bağlanma gösteren çocuklarla kaçınmacı ve negatif bağlanma gösteren çocuklar arasındaki farkın istatistiksel olarak ($p < 0.01$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan kaçınmacı bağlanma ile negatif bağlanma gösteren çocukların duygu düzenleme becerileri puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız ($p > 0.05$) bulunmuştur. Bu durum güvenli bağlanan çocukların kaçınmacı ve negatif bağlanan çocuklara göre daha fazla duygu düzenleme becerilerine sahip olduklarını göstermektedir.

Ebeveynle kurulan ilişkinin duygusal kalitesi, ihtiyaçların doğru anlaşılması ve karşılanmasının bebeklerin duygusal gelişiminde çok güçlü etkileri vardır. Bu nedenle anne ve bebek arasında oluşan bağlanma örüntülerinin çocukların duygu düzenleme becerilerinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Schore, bağlanmanın bir düzenleme süreci olduğunu ve temelinde anne ve bebek arasında oluşan eş zamanlı bir duygu düzenleme ilişkisi olduğunu ifade etmektedir (Schore, 2000: 23; Türköz, 2007: 27-28) ki bu ilişki bebeğin annesine güvenli bağlanma geliştirmesi ve yaşam boyu sürecek duygusal yeterliliğin gelişmesine temel olacaktır (Soysal ve İşeri, 2010). İkili bağlanma sisteminin karşılıklı olarak yaratılması, bakıcının iki yönlü etkileşimsel düzenleme süreci yoluyla çocuğun duygularını düzenlemesine olanak sağlar (Schore, 2011: 31). Bakım veren kişi tarafından duygusal yakınlık gören, ihtiyaçları zamanında karşılanan bebekler bakım verenle yakınlığını koruyabilmek için zamanla duygusal tepkilerini nasıl düzenleyeceğini öğrenirler.

Thompson (1994) bebeklerin bakıcılarına olan yakınlığını korumak istemelerinin onlar için biyolojik temelli bir amaç olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle amaçlarını gerçekleştirmek için duygu durumlarını düzenlemeleri beklenir. Bebekler birçok duygusal tepki arasından kendi amacına, bakıcılarıyla yakınlığı korumaya, hizmet edecek olanı seçerler. Dolayısıyla, ailelerin çocukların duygu düzenleme becerileri üzerinde önemli bir rolü vardır (Akt.Yüksel, 2014: 18).

Anne sezgisel olarak bilinç dışı bir şekilde bebeği ile güvenli bir ilişki kurarak bebeğin değişen uyarım ve duygu durumlarını düzenlemektedir (Damasio,1998, akt. Schore, 2001: 14). Annenin düzenleyici işlevini deneyimleyen bebek de sosyal çevredeki an be an gelişen stres yaratan yeni durumları değerlendirmeye ve uyumsal yeteneğini arttırarak stresle başa çıkmak için tutarlı tepkiler geliştirmeye başlamaktadır (Schore, 2001: 14; Türköz, 2007: 30). Bağlanmanın eş zamanlı bir etkileşim olduğunu düşünürsek stres de bu etkileşimdeki (bir etkileşimsel dizindeki) eş zamanlılığın (uyumun) bozulması olarak ifade edilebilir. Ancak bunun ardından gelen yeni bir uyum dönemi, yaşanan stresin üstesinden gelinmesini sağlar (Chapple, 1970, akt. Schore,

2001: 20). Çocukta strese dayanıklılığın gelişebilmesi, anne ve çocuğun olumlu duygudan olumsuz duygu durumuna ve sonra yeniden olumlu duygu durumuna geçiş yapabilmesi ile mümkündür (Schore, 2001: 20-21; Türköz, 2007: 30).

Stres bağlanmanın sağladığı eş zamanlı uyumu bozar yeni bir uyum sorunu ortaya çıkar. Güvenli bağlanan çocuklar kaygıları ve benzer olumsuz duygularıyla uğraşmak yerine sorunla nasıl baş edecekleri üzerine yoğunlaşırlar dolayısıyla kaygılarını ve korkularını kontrol altında tutarak bu olumsuz duyguları yaratıcı bir şekilde kullanabilirler. Kaçınmacı ve negatif bağlanan çocuklar ise bu olumsuz duyguları kontrol edemedikleri için bu duygular zihnin yürütücü işlevlerini bloke eder yani kaygının bilişi inhibe etmesi nedeniyle çocuk gerekli bilişsel esnekliği gösteremez. Haliyle bu çocuklarda duyguları düzenleme ve problemi çözme gibi süreçler bloke edilmiş olur.

Benzer şekilde çocukların duygularını açıkça ve özgürce ifade edebilecekleri bir ortamda yetişip yetişmemelerinin duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rolü vardır. Ebeveynlerin çocukların duygularını kabul etmeleri ve duygularını ifade etmeleri için fırsat tanımaları çocuğun kendi duygularını tanımasına ve öfkeye kapılmadan duygusal durumlarının yoğunluğunu kontrol etmesine imkan sağlar. Kim, Stifter, Philbrook ve Teti (2014: 488)'ye göre daha yüksek kaçınanlık ve negatif bağlanma özelliği gösteren bebekler hayal kırıklığı yaşamaya daha yatkındırlar. Ancak bu durum annelere bebeklerine yardım etmeleri konusunda bir fırsat da sağlayabilir. Eğer anne bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve bebeğine karşı yakın duygusal ilişki kurarak bebeklere güvende olduklarının ve çevrenin güvenilecek bir yer olduğuna dair ipuçları verebilirlerse bebeğin kendini güvende hissetmesi bebeğin duygularını ifade etmesi için yeni fırsatlar verir. Bunun için annenin bebeğin düşmanca algılayabileceği tavır ve yaklaşımlardan kaçınması gerekir. Annenin bu konulara dikkat etmesi bebeklerin duygularını bağımsız olarak düzenleme ve hayal kırıklığı yaratan durumlarda duygularını daha iyi kontrol etme olanağı yaratacaktır. Olumsuz durumlar esnasında bebeklerin üzgün olması normal bir durum olmasına rağmen tutarsız ebeveyne sahip bebekler üzüntü yaratan durumlarını ebeveynleri ile paylaşmamayı öğrenmiş olabilirler. Güvenli bağlanan çocukların anneleri çocukların olumlu duyguları yanında olumsuz duygularını da kabul ederler ve çocukların kendilerini rahatsız eden durumları özgürce ifade etmeleri için uygun ortam yaratırlar. Olumsuz duyguların da hayatın bir parçası olduğunu anlamaları için bu durumları fırsat olarak değerlendirirler. Ainsworth (1978) Güvenli bağlanma görülen ailelerde çocukların stres verici durumlarla ve negatif duygularla baş etmeyi öğrendiklerini, bu çocukların kendilerini rahatsız eden durumları ebeveynlerine rahat ifade edebildiklerini belirtmektedir (Akt. Horvath, 2007: 27-28). Ebeveynlerin de çocuklarının hem olumlu hem de olumsuz hislerini kabul edici bir tavırla ele almaları ve duygular, özellikle yoğun, rahatsız edici ya da karmaşık olanlar hakkında açıkça konuşmaya istekli olmaları çocukların duygusal öz farkındalıklarını geliştirir ve duygularını düzenlemede esnek ve becerikli olmalarını sağlar. Güvensiz bağlanma biçimi görülen ailelerde ise ebeveynlerin çocuklarının duygularını ifade etmelerine karşı eleştirici, cezalandırıcı ya da dikkate değer görmeme yönünde bir tutum sergilediği görülür. Bu durum da çocukların duygu düzenleme becerilerinin zayıf kalmasına neden olur (Thompson ve Meyer, 2007: 262; Yüksel, 2014: 19).

Sonuç olarak güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlanan çocuklara göre daha fazla duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları olasıdır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bu çalışmadaki bulgularla benzer sonuçları gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Kerns, Abraham, Schlegelmilch ve Morgan (2007) 9-11 yaş çocukları üzerinde yaptıkları çalışmada

güvenli bağlanma ile olumlu duygu durumu, yapıcı başa çıkma ve sınıfta duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Brumariu, Kerns ve Seibert (2012) "Orta Çocuklukta Bağlanma, Duygu Düzenleme ve Anksiyete Semptomları" adlı çalışmalarında bağlanma ile duygu düzenleme arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma grubunun sayısının az olması bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biridir. Özellikle negatif bağlanma gösterenlerin oranının bu çalışmada %12.4 düzeyinde kalması gruplar arasında önemli bir fark yaratmıştır. Ancak ölçeğin uygulama ve değerlendirme sürecinin uzun zaman alması, değerlendirmenin iki farklı kişi tarafından yapılması çalışma grubu sayısının artırılmasını güçleştirilmiştir. Yeni araştırmalarda daha büyük çalışma grubuyla çalışılması sonuçların genellenebilme gücünü arttıracaktır.

KAYNAKÇA

- Akan, Ş. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross'un Süreç Modeline Göre incelenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akçakaya, Ü. (2015). Uyanış (1. Baskı). İstanbul: Cinius Yayınları.
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Kariyer Gelişimleri ile Ebeveynle Bağlanmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9 (4), 679-700.
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma. (Çeviren: Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brown, L. S. & Wright, J. (2001). Attachment Theory in Adolescence and its Relevance to Developmental Psychopathology. Clinical Psychology and Psychotherapy, 8, 15-32.
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A. & Seibert, A. (2012). Mother-Child Attachment, Emotion Regulation, and Anxiety Symptoms in Middle Childhood. Personal Relationships, 19, 569-585.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1, 240-255.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. (Edited by: James. J. Gross). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Pres, 3-24.
- Horvath, J. (2007). Executive Functioning Deficits in Disorganized Attachment, Ph. D. Thesis, Wayne State University, Detroit, Michigan.
- Kerns, K. A., Abraham, M. M, Schlegelmilch, A. & Morgan, T. A. (2007). Mother-Child Attachment in Later Middle Childhood: Assessment Approaches and Associations with Mood and Emotion Regulation. Attachment & Human Development, 9 (1), 33- 53.
- Kim, B., Stifter, C. A., Philbrook, L.E. & Teti, D.M. (2014). Development Infant Emotion Regulation: Relations to Bedtime Emotional availability, Attachment Security, and Temperament. Infant Behavior & Development, 37, 480-490.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: the Dynamics, Development and Cognitive Consequences of Attachment- Related Strategies. Motivation and Emotion, 27 (2), 77-102.

- Reite, M., & Capitanio, J. P. (1985). On The Nature of Social Separation and Attachment. (Edited by: Martin Reite & Tiffany Field). The Psychobiology of Attachment and Separation. Orlando: Academic Press, 223–255.
- Ruppert, F. (2014). Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek. (Çeviren: Fatma Zengin). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the Regulation of the Right Brain. Attachment and Human Development, 2 (1), 23-47.
- Schore, A. N. (2001). Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health. Infant Mental Health Journal, 22 (1-2), 7-66.
- Schore, A. N. (2011). Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı. (Çeviren: Menekşe Arık). İstanbul: Özak Yayınevi.
- Schore, A. N. (2012). Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Onarımı. (Çeviren: Öznur Karakaş). İstanbul: Özak Yayınevi.
- Seven, S. (2006). 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri ile Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Soysal, A. Ş. ve İşeri, E. (2010). Bebeklerde Bağlanmanın Gelişimi ve Belirlenmesi/ Değerlendirilmesi. (Editör: Tarık Solmuş). Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi Türkiye Bağlanma El Kitabı. İstanbul: Sitem Yayıncılık, 26-34.
- Tanrıbuyurdu, E. F. ve Yıldız. T. G. (2014). Okul Öncesi Öz Düzenleme Ölçeği (OÖDÖ): Türkiye Uyarlaması Çalışması. Eğitim ve Bilim, 39 (176), 317-328.
- Thompson, R. A. & Meyer, S. (2007). The Socialization of Emotion Regulation in The Family. (Editör: J. Gross). Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press. 249-268.
- Türköz, Y. (2007). Okul Öncesi Çocuklarda Bağlanma Örüntüsünün Kişilerarası Problem Çözme ve Açık Bellek Süreçlerine Etkisi, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türköz, Y. (2014). Kritik Yıllar: Yaşamın İlk Üç Yılında Anne–Bebek İlişkisi. <http://www.yesimturkoz.Com>. Erişim Tarihi: 10.07. 2015.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.