

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ANASINIFI VE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN, AYRILIK
KAYGILARININ ANNELERİNİN DUYGU REGÜLASYONU
EĞİTİMİNDEN SONRA KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU

İSTANBUL - 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ANASINIFI VE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN, AYRILIK
KAYGILARININ ANNELERİNİN DUYGU REGÜLASYONU
EĞİTİMİNDEN SONRA KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

İSTANBUL - 2023

KABUL VE ONAY

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU tarafından hazırlanan “Anasınıfı Ve Birinci Sınıf Öğrencilerinin, Ayrılık Kaygılarının Annelerinin Duygu Regülasyonu Eğitiminden Sonra Karşılaştırılması” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 20.06.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU

18.07.2023



ÖN SÖZ

Bu tezin tüm hazırlık aşamaları boyunca, özveri ile sürece katkılarını esirgemeyen, her pes edişimde profesyonelliği ve sabrı ile beni yeniden ayağa kaldıran, tüm süreci en iyi şekilde takip edip çok hızlı geri dönüşler yapan sayın tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ'ye teşekkür ve saygılarımı sunarım. Ayrıca istatistik verilerinin analizinde desteğini sunan Dr. Elif KURTULUŞ'a emekleri ve katkıları için teşekkür ederim. Bu yolculuğa çıkmama vesile olan, en başından beri desteğini hiç eksik etmeyen, hayallerimin peşinden gitmem konusunda beni her zaman motive eden hayat arkadaşım, sevgili eşim iyi ki varsın, yol arkadaşlığın için minnettarım. Yardımlarını esirgemeyen, süreç boyunca deneyimlerini benimle paylaşan Ülkü LİMONCU ORHAN'a şükranlarımı iletirim. Son güne kadar bana inanan, her türlü ihtiyacımda orada olan sevgili arkadaşlarım ve tüm süreç boyunca kendini açan, deneyimlerini paylaşan bu tezin ortaya çıkmasına vesile olan tüm katılımcılara ayrıca teşekkürü borç bilirim.

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU

18.07.2023

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ	i
ŞEKİL LİSTESİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ.....	7
1.1. Kaygının Tanımı	7
1.1.1. Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları	9
1.1.2. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Komorbiditesi	10
1.1.3. Çocuklarda Kaygı ve Ayrılık Kaygısı.....	11
1.1.4. Yetişkinlerde Kaygı ve Ayrılık Kaygısı.....	14
1.2. Ayrılık Kaygısı ve Ebeveyn Tutumları	15
1.3. Bağlanma, Bağlanma Stilleri ve Ayrılık Kaygısı.....	19
1.3.1. Bebeklik ve Erken Çocukluk Döneminde Bağlanma.....	20
1.3.1.1. Bowlby'nin İçsel Çalışma Modeli	22
1.3.1.2. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Kuramı	23
1.3.1.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli	24
1.3.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma	27
1.3.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	28
1.4. Çocuğun Ayrılma Kaygısı ve Annenin Kaygı Seviyesi Arasındaki İlişki.....	30
1.5. Ayrılık Kaygısı ve Ailenin Sosyodemografik Özellikleri.....	32
1.6. Duygu Yönetimi Becerisi.....	33
1.6.1. Duygu Düzenleme Becerisi ve Bağlanma İlişkisi.....	36
BÖLÜM 2: GEREKÇE VE YÖNTEM.....	40
2.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı	40
2.2. Evren ve Örneklem	41
2.3. Veri Toplama Araçları	42
2.3.1. Demografik Veri Formu.....	42
2.3.2. Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği (EBBÖ).....	42
2.3.3. Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (Ebeveyn Formu).....	42
2.3.4. Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (Çocuk Formu)	43
2.4. Verilerin Toplanması	43

2.5. Araştırmanın Soruları.....	44
2.6. Verilerin Analizi.....	44
2.7. Kısıtlılık	45
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	46
3.1. Öncül Analizler	46
3.2. Karşılaştırma Bulguları	49
3.3. Annelere Yönelik Duygu Eğitiminin Çocukların Ayrılma Anksiyetesi Puanlarına Etkisini İncelemeye Yönelik Ön ve Son Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılması	52
3.4. Korelasyon ve Regresyon Bulguları	53
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	57
4.1. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimlenmesi.....	57
4.2. Anne Bağlanma Biçimlerinin, Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Açısından İrdelenmesi	59
4.3. Annelerin Bildirdiği Ayrılma Anksiyetesi Sonuçları ile Çocukların Ayrılma Anksiyetesi Sonuçlarının Karşılaştırılması	61
4.4. Ebeveynlere Yönelik Hazırlanan Duygu Regülasyonu Eğitiminin Çocukların Kaygı Seviyelerine Etkisinin İncelenmesi	62
4.5. Öğrencilerin Kaygı Seviyelerinin Sınıf Kademelerine/Yaşa Göre Karşılaştırılması	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA	67
EKLER.....	76
ÖZ GEÇMİŞ.....	94

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Tanı Kriterleri	4
Tablo 2 : Baş Etme Stratejileri	36
Tablo 3 : Sosyodemografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	46
Tablo 4 : Araştırmada Katılımcıların Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Ve Basıklık Değerlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	48
Tablo 5 : Çocuk Cinsiyeti Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları	49
Tablo 6 : Anne Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları	50
Tablo 7 : Öğrencinin Sınıfı Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları	50
Tablo 8 : Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Bulguları	51
Tablo 9 : Annelere Yönelik Duygu Regülasyonu Eğitimi Sonrası Çocukların Ayrılma Anksiyetesi Puanlarındaki Farkı İncelemeye Yönelik Eşleştirilmiş Örneklem T-Testi Bulguları.....	52
Tablo 10: Öğrencilerin Sınıfına Göre, Ayrılma Anksiyetesi Ön Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	53
Tablo 11: Anne ve Çocuk Tarafından Bildirilen Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Puanları İle Anne Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Pearson Korelasyonu Bulguları.....	54
Tablo 12: Annelerin Bildirdiği Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının, Çocuk Tarafından Ön Ölçümde Bildirilen Ayrılma Anksiyetesi Puanlarını Yordayıcılığına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları	55
Tablo 13: Annelerin Bağlanma Stillerinin Anne Tarafından Ölçümde Bildirilen Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Puanlarını Yordayıcılığına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları	56

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1 : Ebeveynin Öz yeterlilik Seviyesine Göre Sergileyeceği Aile Tutumu	16
Şekil 2 : Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli.....	18
Şekil 3 : Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	24



ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anasınıfı ve Birinci Sınıf Öğrencilerinin, Ayrılık Kaygılarının Annelerinin Duygu
Regülasyonu Eğitiminden Sonra Karşılaştırılması**

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

Temmuz, 2023 – 94

Bu çalışma, anasınıfı ve birinci sınıfa devam etmekte olan 100 öğrencinin ayrılık kaygısı seviyelerinin annelere yönelik hazırlanan ‘Duygu Regülasyonu Eğitimi’nden sonra karşılaştırılmasını amaçlamıştır.

Çalışma 20 Şubat 2023 tarihinde İstanbul Şişli’de bir devlet okulunun konferans salonunda, tüm birinci sınıf ve anasınıfı velilerine yönelik gerçekleştirilen ‘Çocuklarda Ayrılık Kaygısı’ konulu seminerin ardından çalışmaya katılmaya gönüllü olan 100 veli ve öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcı anneler ile gerçekleştirilen 10 saatlik psikoeğitimin etkinliğini ölçmek için, eğitim öncesinde ve sonrasında veri toplama araçları kullanılmıştır. Kullanılan veri ölçüm araçları: Sosyodemografik Veri Formu, Erişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği (EBSÖ), Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (Çocuk-Ebeveyn).

Elde edilen verilerle, annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları çeşitli sosyo-demografik özellikler bakımından karşılaştırılmış ve annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları ve annelerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, annelere verilen duygu eğitimi sonrasında çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarındaki farklılıklar analiz edilmiştir. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, dağılımın homojenliği gözetilerek (bir grup içerisinde $n \geq 15$ olmak koşuluyla) parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Duygu regülasyonu eğitimi

sonrasında öğrencilerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarında farklılık olup olmadığının incelenmesi amacıyla eşleştirilmiş (paired) örneklem t-testi yapılmıştır. Araştırmada, annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları ve annelerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, çocukların ayrılma kaygısı seviyeleri ile annelerinin bağlanma şekilleri ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Ebeveynin güvenli bağlanma stili ile çocuğun ayrılık kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken; ebeveynin ayrılma kaygısı düzeyi ile çocuğun ayrılma kaygısı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca annelerin duygu düzenleme eğitiminden sonra çocukların ayrılma kaygıları üzerinde anlamlı bir düşüş gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ayrılma Kaygısı, Duygu Regülasyonu, Psikoeğitim

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Institute
A Comparison of Separation Anxiety in Preschool and First-Grade Students After
Their Mothers' Emotion Regulation Training

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU

Master Thesis

Department of Psychology / Department of Clinical Psychology

Supervisor: Dr. Lecturer Kader BAHAYİ

July, 2023 – 94

This study aimed to compare the levels of separation anxiety in preschool and first-grade students after their mothers received "Emotion Regulation Training." The study was conducted with 100 volunteer parents and their children attending a government school in Şişli, Istanbul, following a seminar on "Separation Anxiety in Children" held in the school's conference hall on February 20, 2023. Data collection instruments were used to measure the effectiveness of the 10-hour psychoeducation provided to the participating mothers, both before and after the training.

The collected data compared the separation anxiety scores reported by the mothers and the children, considering various socio-demographic characteristics. The relationship between the separation anxiety scores reported by mothers, the scores reported by children, and the mothers' attachment styles was examined. Additionally, the differences in separation anxiety scores reported by children after the emotion regulation training provided to their mothers were analyzed. In the comparisons of groups, parametric measurement methods were applied while considering the homogeneity of distribution (with a condition of $n \geq 15$ within a group). Independent samples t-test was used for comparisons between two independent groups, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was applied for comparisons involving more than two groups. A paired sample t-test was conducted to examine whether there were differences in separation anxiety scores reported by students after the emotion regulation training. Pearson correlation was applied to examine the relationship between the separation anxiety scores reported by mothers, the scores reported by children, and the mothers' attachment styles.

The research results revealed statistically significant findings between the levels of children's separation anxiety and their mothers' attachment styles and anxiety levels. A negative significant relationship was found between parents' secure attachment style and children's separation anxiety, while a positive significant relationship was found between parents' anxiety levels and children's separation anxiety levels. Furthermore, a significant decrease in children's separation anxiety was observed after their mothers received emotion regulation training.

Keywords: Separation Anxiety, Emotion Regulation, Psychoeducation



GİRİŞ

Çağlar boyunca yaşadığımız dünyanın koşulları değişse de sosyal bir canlı olan insanın temel ihtiyaçları değişmemiştir. Uzun süreli bakıma ihtiyaç duyan insan yavrusunun bakımı ve ihtiyaçlarının giderilmesi için topluluk içinde yaşam kaçınılmaz bir gerekliliktir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde de belirttiği gibi fiziksel ihtiyaçların giderilmesi ve güvenlik ihtiyacı günümüz insanının da önceliğindedir. Günümüzde doğal kaynakların azalması, salgın hastalıklar, iklim krizleri, doğal afetler, savaşlar, vs. modern insan için tehlike yaratmaktadır. Kitle iletişim araçlarının etkisi ile bu tehlikelerden her an haberdar olunmakta ve bu da korku ve kaygı seviyesinin artmasına yol açmaktadır. Duygular, duyu organlarımız tarafından dış -iç dünyanın algılanması ve değişen duruma, doğaya ve topluma uyum sağlanmasını sağlayan, ihtiyacın giderilmesine yönelik harekete geçirici mekanizmalardır. Buna göre korku ve kaygı duygusu yeni koşula uyumlanmak ve harekete geçmek içindir, doğaldır ve sağlıklıdır. Ancak bazen yanlış öğrenmeler sonucu duyguların doğal ve sağlıklı oluşu insan eli ile bozulabilir.

Kaygı duygusu ve korku duygusu birbirine sıkça karıştırılır. Ancak ikisi farklı duygulardır; korku ve kaygı birbirinden üç açıdan farklıdır. Birincisi, korku nesnel ve dış dünya kaynaklıdır, kaygı ise öznel ve iç dünya kaynaklıdır. İkincisi, korku tehlike ile orantılı bir şiddete sahiptir ve bu diğer insanlarca da anlaşılır, tehlike ortadan kalktığında korku da geçer. Kaygı ise gerçeklikle orantısızdır ve öznel olduğu için aynı durum başka kişilerde kaygı yaratmayabilir. Genelde kaygı uzun sürelidir. Alışla gelmiş olanın değişmesi, belirsizlik ve kontrol edilemezlik kaygının ortaya çıkmasında etkilidir (Cüceloğlu,1991). Üçüncüsü, korku dış dünyadaki tehlike durumu ortadan kalktığında yok olur yani geçici bir duygudur; ancak kaygıdaki içsel tehlike algıları durumsal olmadığından sürekli (Şahin, 2019). Kısaca kişi dış dünyada gerçek bir durumu tehlike olarak algılasa korku ortaya çıkar. Aynı şekilde kişi fiziksel tehdit dışında kaygı yaratacak öznel düşünceler üretiyorsa kaygı ortaya çıkar. Tüm duygular gibi kaygı duygusu da nötrdür. Ancak kişi kaygıyı olumlu ya da olumsuz görmeye başladığında daha çok düşünce üretmeye, düşünceleri ise kaygısını beslemeye başlar.

Düşüncelerin içeriğinden ziyade düşünceye nasıl yanıt verildiği bir döngü oluşturmaya zemin hazırlar (Wells 2020). Bu fark edilmezse bir alışkanlığa dönüşebilir ve bu

alışkanlık bireyin yaşam kalitesini belirgin oranda düşürür. Pek çok alışkanlık gibi duygulara nasıl tepki verdiğimizizin öğrenilmesi de aile ortamında başlamaktadır. Kaygı ve korku farklı duygular olmasına karşın bedensel tepkileri ise benzerdir (Şahin, 2019).

Duyguları tanımak, anlamak ve yönetmek bireyin kendiyle ve dünyayla uyumlu ilişkiler kurabilmesi açısından önemlidir. Modern yaşamın doğal sonucu olan hızla değişim, fazla uyarılma, kontrol edilemezlik ve belirsizlik algısı kaygının oluşması için uygun ortamlar hazırlamaktadır. Bu sebeple sağlıklı iletişim, etkileşim ve uyum sağlama becerisinin gelişmesi toplumsallaşma açısından önemlidir. Toplumsallaşmanın ilk geliştiği yer ise ailedir. Aile bireyin içine doğduğu ve içinde geliştiği toplumun en küçük birimidir (Türk Dil Kurumu,2020). Bu yüzden bir bireyin davranışlarının anlaşılması için öncelikle içinde yetiştiği ailenin ve toplumun değer, tutum ve yargılarının anlaşılması gerekmektedir (Uluğtekin, 1984).

Genel olarak, içinde bulunulan toplumun kültürel değerleri doğrultusunda çocuk yetiştirme biçimleri şekillense de aynı kültürün içinde bile farklı ebeveynlik stilleri mevcuttur. Bu farklı ebeveynlik stillerinin içinden birey kendi kişisel deneyimleri, öğrenmeleri doğrultusunda bir seçim yapmaktadır. Bireyin yetiştiği aile ortamı hem ruhsal gelişiminde hem de toplumsallaşma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Olaylar ve durumlar sonucunda ebeveynlerin tepkileri, özellikle annenin, model alma ve taklit etme süreçleri ile öğrenmeye dönüşebilir (Demiray, 2011).

Çocuğun aile ortamında kuracağı ilk ilişkiler ve duygusal yakınlıklar, ilerleyen zamanda çocuğun dış dünya ile kurulacak olan ilişkilerinde ön bilgi, deneyim, olarak kullanılacaktır. Çocuğun aile ortamındaki ihtiyaçlarının karşılanması, ailenin sorumluluklarını yerine getirmesi ile mümkündür. Bu kapsamda bir yetişkin kararı olarak, çocuk sahibi olmayı tercih eden bireylerin öncelikle ebeveyn olmaktan hoşnut olma sorumluluğunu yerine getirmeleri gerekmektedir. Bu sorumluluk diğer işlevlerin yerine getirilmesi için bir öncül niteliğindedir. Ebeveyn olmaktan hoşnut olmayan anne babalar, karşılaştıkları zorluklar karşısında çabuk öfkelenebilir, sıkılabilir, pişmanlık duyabilir ve bu durumu kişiselleştirebilir. Bu noktadan hareketle çocuğun gelişimine uygun, destekleyici ebeveyn tutumu henüz çocuk dünyaya gelmeden önce, bir çocuk sahibi olma fikri ile başlar (Çetin, 2017).

Çocuk ve bakım veren arasındaki ilk ilişkiler ise bağlanma kavramı ile açıklanabilir. Henüz anne karnındayken başlayan bağlanma süreci, anne baba ya da birincil bakım verenlere olumlu tepkilerin verilmesi, bu kişilere yönelme, arama, bağlanılan kişinin varlığının duyumsanmasına eş zamanlı olarak rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve davranış örüntülerinin tümünü kapsamaktadır. Bu ilişki bebekte güven duygusunu yerleştiren güçlü bir bağdır ve bu bağ bebek için yaşamsal bir öneme sahiptir.

Bowlby (2013) 'e göre, bağlanma, insanların ait olma, ihtiyacını ifade etme ve diğer insanlara yönelik yakınlığı korumanın yolu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Temel ihtiyaçların karşılanması ile ilişkili olduğu için bakım verenden ayrılma bebekte kaygı yaratır. Bu sebeple 3 yaşına kadar ayrılık kaygısı normal değerlendirilirken yaşla birlikte azalması beklenmektedir (Görker, 2015). Ayrılık kaygısı çocuklarda, bakım verenden ayrı kaldıkları yeni ortamlara uyum sorunu ve beraberinde okula uyum, akran ilişkilerinde problemleri beraberinde getirebilir.

Ayrılık kaygısı tanı ölçütleri ilk kez DSM III'te çocukluk dönemine özgü bozukluklar kategorisinde yer almıştır. DSM IV'de yine çocukluk dönemine özgü bozukluklar kategorisinde ele alınmış; ancak aynı sınıflandırma ölçütlerinin görülme süresi dört haftaya çıkarılmıştır. DSM 5'te ise kaygı (anksiyete) bozuklukları kategorisi altına alınmış ve 18 yaş öncesi başlama ölçütleri kaldırılmış ve belirtilerin yetişkinlerde en az altı ay sürmesi kriteri eklenmiştir (Sungur,2022).

DSM-5'e göre ayrılma kaygısı bozukluğu belirtileri çocuk ve ergenlerde en az dört hafta, yetişkinlerde ise altı ay ya da daha uzun süren, kaygı ve kaçınmanın sürekli olduğu belirtiler sonucunda tanılanır. Kişiler, evden ya da bağlandığı kişiden ayrılırken aşırı tepki göstermektedirler. Bağlandığı kişinin başına kötü bir şey geleceğine dair veya bağlandığı kişiden istemeden ayrılacağına dair aşırı tasalanma, ayrılma korkusundan ötürü okula, işe ya da başka bir yere gitmek istememe, ayrılma durumunda işlevsellikte düşme ve bağlandığı kişiden ayrıldığında ya da ayrılacak gibi olduğunda bedensel belirtiler gösterme gibi tepkiler gösterirler (DSM-5-TR, 2014).

Tablo 1

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Tanı Kriterleri (DSM-5-TR, 2014)

A. Aşağıdakilerden en az üçünün olması ile belirli, kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygun olmayan ve aşırı düzeyde bir kaygı ya da korku duyması:	
1.	Evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrılacak gibi olduğunda ya da ayrıldığında hep aşırı tasalanma.
2.	Bağlandığı başlıca kişileri yitireceği ya da bu kişilerin başına hastalık, yaralanma, yıkım, ölüm gibi kötü bir olay geleceğiyle ilgili olarak, sürekli bir biçimde aşırı tasalanma
3.	Bağlandığı başlıca kişilerden birinden ayrılmaya neden olacak, istenmedik bir olay (örn. Kaybolma, kaçırılma, bir kaza geçirme, hastalanma) yaşayacağıyla ilgili olarak, sürekli bir biçimde, aşırı tasalanma.
4.	Ayrılma korkusundan ötürü, okula, işe ya da başka bir yere gitmek için dışarı çıkmayı, evden uzaklaşmayı hiç istememe ya da buna karşı koyma.
5.	Evde ya da başka ortamlarda tek başına kalmaktan ya da bağlandığı başlıca kişilerle birlikte olmamaktan, sürekli bir biçimde, aşırı korku duyma ya da bu konuda isteksizlik gösterme
6.	Evin dışında ya da bağlandığı başlıca kişilerden biri yanında olmadan uyuma konusunda isteksizlik gösterme ya da buna karşı koyma.
7.	Yineleyici bir biçimde, ayrılma konusunu da içeren kâbuslar görme.
8.	Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da ayrılacak gibi olduğunda bedensel belirtilerle (örn. baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı, kusma) ilgili yineleyen yakınmalarının olması
B. Bu korku, kaygı ya da kaçınma süreklilik gösterir, çocuklarda ve ergenlerde en az dört hafta, erişkinlerde altı ay ya da daha uzun sürer.	
C. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, okulla ilgili, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.	
D. Bu bozukluk, otizm açılımı kapsamında bozuklukta değişikliğe aşırı direnç göstermekten ötürü evden ayrılmaya karşı koyma, psikozla giden bozukluklarda ayrılmaya ilişkin sanrılar ya da varsanılar, agorafobide güvenilir bir eşlikçi olmadan dışarı çıkmaya karşı koyma, yaygın kaygı bozukluğunda önem verdiği diğer kişilerin başına bir hastalık ya da başka kötü bir olay gelecek olmasından ötürü kaygılanma ya da hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığının olduğuna ilişkin kaygı duyma gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.	

APA (American Psychiatric Association)' ya göre ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar, hırsızlardan, kaçırılacaklarından, bazı hayvanlardan, doğaüstü yaratıklardan, karanlıktan, kendi hayal dünyalarında yarattıkları canavarlardan korkabilirler. Hayal dünyalarında yarattıkları tehlike senaryolarını gerçekten yaşadıklarına inanabilirler. Bağlandıkları kişilerden ayrılmalarını gerektirecek durumlara (örneğin okula gitmek) ve kişilere karşı öfkelenebilirler, hatta saldırgan davranışlar sergileyebilirler.

ICD 10 sınıflandırmasına göre, ayrılma kaygısı bozukluğu, “Genellikle Çocukluk ve Ergenlikte Başlayan Davranışsal Ruhsal Bozukluklar” kategorisinde yer almaktadır. Bozukluğun başlama yaşının altı yaştan önce olması gerektiği koşuluna yer verilmiştir (WHO, 1993).

Çocukluk dönemi ayrılık kaygısında, nöropsikolojik işlev bozuklukları, genetik farklılıklar, çevresel etkileşim ve ebeveyn tutumu gibi pek çok etken söz konusu olabilir (Büküşoğlu 2004). Ancak bu çalışmada anne-çocuk arasındaki ilişki ve annenin kendi bağlanma stili perspektifinden ele alınacaktır. Olağan seyrinde ayrılık kaygısının bakım veren kişilerin uygun davranışları ve tutumları ile azalması beklenir. Ancak bazı örneklerde aile içindeki bu öğrenmenin gerçekleşmediği, çocuğun bakım verenden ayrı kaldığında yoğun kaygı yaşadığı fark edilmiştir. Bakım veren yetişkinin kendi bağlanma stili doğrultusunda ilişki geliştirdiği, kendi başarılı ya da başarısız baş etme stratejilerini çocuğuna aktardığı düşünülmektedir.

Her türlü aşırıya kaçan ebeveyn tutumunun çocuğun ruhsal gelişimine olumsuz yansıdığı ve ilerleyen yıllarda psikopatolojilere sebep olabileceği bilinmektedir (Görker, 2015). Bu sebeple bu çalışmada çocuktaki ayrılık kaygısı düzeyinin ebeveynlerinin, bilhassa annenin kendi bağlanma şekilleri ile ilişkili olup olmadığı araştırılmak istenmiştir. Kaygılı-kaçıngan bağlanan annelerle, güvenli bağlanan annelerin çocuklarının kaygı seviyeleri karşılaştırılmak istenmektedir. Annelerin duygu regülasyonu eğitiminden sonra kendi bağlanma stilleri fark etmeksizin çocuklarının duygularını tanımlarını ve yönetmelerini destekleyici beceriler geliştirmeleri beklenmektedir.

Ailenin çocuk yetiştirmeye dair yaklaşımları pek çok değişkene bağlıdır. Bu değişkenlerden, ebeveynin kendi bağlanma stili, ebeveynin kaygı düzeyi, ebeveynin sosyodemografik özellikleri açısından geliştirilen bir bakış açısı ile bu çalışma

gerçekleştirilmiştir. Ev içinde çocuk, duyguların tanınması, ifade edilmesi ve yönetilmesinde ebeveynlerini en çok da ilk ilişki kurduğu anneyi rol model alacaktır (Balcı, 2003). Bu sebeple bu çalışmada anneler ve çocukları ile gerçekleştirilmiştir.

Annelere verilen Duygu Regülasyonu Eğitiminin çocuklardaki ayrılık kaygısı seviyesine etkisi incelenmek istenmiştir. Ebeveynlere duygular, nasıl oluştukları, nerede oluştukları ve işlevleri hakkında kısa bilgiler verilerek çocuklarına aktarmaları, ev ortamında duygulara yönelik farkındalık oluşturmaları ve uygun rol model olmaları beklenmektedir. Çalışma grubu olarak, örgün eğitimde, anneden ve evden ilk uzun süreli ayrılmanın gerçekleştiği ve yeni bir ortama uyum sürecinin yaşandığı, anasınıfı ve birinci sınıf öğrencileri ve annelerinden oluşan bir grup ile çalışılmıştır. Çalışmaya 50 anasınıfı öğrencisi ve annesi; 50 birinci sınıf öğrencisi ve annesi katılmıştır.

Yapılan alan yazın incelemesinde, çocuklar ve ayrılık kaygısı üzerine yapılan çalışmaların çoğunun; ayrılma kaygısı ve ebeveyn tutumu, ayrılma kaygısı ve bağlanma stili, ayrılma kaygısı ve annenin mizaç özelliği, ayrılma kaygısı ve sosyodemografik farklılıklar gibi karşılaştırmalı veri analizlerinin yer aldığı çalışmalar olduğu fark edilmiştir. Az sayıda, grup içinde uygulamalı psikoeğitimsel çalışmaya rastlanmış olmasına rağmen bu çalışmaların sonuçlarının olumlu yönde farklılıklar göstermesi, yapılan bu çalışmanın da uygulamaya dönük olması yönünde motive etmiştir. Kognitif davranışçı terapi ve metakognitif terapi yaklaşımlarından esinlenerek hazırlanan “Ebeveyn Duygu Regülasyonu Eğitimi”, 100 anneye, 20 kişilik küçük gruplar halinde 10 saatte verilmiştir. Eğitim içeriğinde yer alan ödevlerin aile etkinliği olarak evde yapılması istenmiştir. Ayrıca ailelere duyguların fark edilmesi ve sağlıklı ifade edilmesine yönelik kaynak destekleri sağlanmıştır. Ailelere sunulan kaynaklar içerisinde hikâye kitapları, sinir sistemini rahatlatıcı gevşeme egzersizleri, animasyon film önerileri ve sanatsal etkinlik yönergeleri yer almaktadır.

Çocukluk dönemi kaygı problemlerinin erken yaşta fark edilmesi ve önlenmesi bireyin, aile ortamında, akran ilişkilerinde ve okul ortamında yaşayacağı olası aksaklıkların önüne geçilmesini sağlar. Daha güvenli ve destekleyici bir yetiştirme ortamının varlığı yetişkinlik dönemindeki kaygı bozukluklarına karşı da koruyucu bir rol oynar.

BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ

1.1. Kaygının Tanımı

Duygular, iç ve dış uyaranların algılanması sonucunda, meydana gelen kimyasal süreçlerin bedenimize yansması sonucunda ortaya çıkar. Normal seyrinde ortalama 1-1,5 dakika kadar sürer sonrasında şiddeti azalır. Yani duygular gelip geçicidir. Duygular bir tehdit olarak görüldüğünde, normal seyrinde azalmasına engel olunur (Gündüz, 2022). Uyaranlara karşı ortaya çıkan duygular, bireyin bu durumlara vereceği tepkilerin, dikkatin, hafızanın ve ilişkilerin düzenlenmesinde işlevseldir. Duyguların aktive ettiği sistemler, kişinin yeni duruma uyum sağlamasına yardımcı olmayı amaçlar (Sarıbal, 2017).

Bu çalışmada odak noktası olan kaygı, psikoloji ve felsefe akımlarında farklı açılardan ele alınarak işlenmiştir (Manav, 2011). Psikoloji biliminde bireyin temel ruhsal durumlarından biri olarak kabul edilen korkunun, nesnesini kaybederek, yayılmasının sonucunda oluşan iç sıkıntısının kaygıyı oluşturduğu söylenebilir (Dağ, 1999).

Belirsizlik durumunda duyulan, endişe, huzursuzluk ya da gerginlik hissi; kaygı olarak tanımlanır. Kaygı duygusu geleceğe dairdir. Hayatın normal akışı içerisinde, gerçekleşmemiş her olay belirsiz olduğundan, bu duygunun her an karşımıza çıkması normal ve sağlıklı olarak kabul edilir. Ta ki, sıklığı artana ve işlevselliğin bozulmasına sebep olana kadar (Brewer, 2021).

Kaygı, içten ya da dıştan gelen tehlike uyaranlarına verilen öznel bir tepkidir. Belirsizlik, bilinmezlik, çelişki ve ani değişiklik bireylerde kaygı yaratabilir ancak; kaygıda, korkudan farklı olarak dışarıda somut bir tehlike yoktur. Belirsizlik ve bilinmezlik sonucu kişi bedenen ve ruhen kendini güvende hissetmez. Çok hafif seyirden panik haline kadar farklı şiddetlerde olabilir (Özpoyraz, 2005).

Kaygı ve korku, birbirlerinden farklıdır. Bu farklılıklardan en belirgin olanı kaynağıdır. Korkunun nedeni ve kaynağı belli iken, kaygı karmaşık bir süreçtir. Kaygının kaynağı net bir biçimde bilinmezken, zihinsel süreçleri de içine alan kişilerarası süreçleri kapsar. İkinci farklılık, ihtiyaçların giderilmesidir. Kaygılı bireyler, kaygı anındayken yaşamda ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanırlar. Örneğin, kaygıdan dolayı uyuyamaz, beslenemez

ya da iletişim kuramazlar. Ancak korku, ihtiyaçların karşılanması konusunda bireyi engellememekle birlikte bazen sosyal destek ve yardım da almalarına yardımcı olur. Örneğin, bebek korktuğu nesneden uzaklaşır ve bakım verene yaklaşır ya da ağlayarak bakım verenin ona yardıma gelmesini sağlar (Sarıbal, 2017).

Kaygı anında bedende hem zihinsel ve hem bedensel tepkiler gözlemlenir. Fizyolojik açıdan tehlike anında sempatik sinir sistemi devreye girer ve bütün enerji yaşamsal organlara gönderilir. Sindirim sistemi devre dışı kalır. Bu sebeple sindirimin başladığı ağız kurur, daha fazla kan pompalamak için nabız artar, soluk alışveriş hızlanır. Çocuklar için kaygı anında bu belirtilere saldırganlık, aşırı hareket etme ve terleme de eklenebilir (Çağdaş, 2004).

Endişenin zihinsel tepkileri düşüncelerdir. Çoğunlukla endişeye, probleme yönelik çözümleri hedefleyen düşünce zinciri eşlik eder (Wells, 2020). Düşünüp duruyor olma hali bireyde; öğrenme güçlüklerine, dikkat dağınıklığına ve algılama problemlerine sebep olabilir (Çağdaş, 2004). Duygular davranışlar üzerinde etkili olmayabilir, ancak düşünceler duygular üzerinde etkilidir. Bu sebeple endişe halindeki bir bireyin sürekli düşünceler üretmesi, duygusunu beslemekte ve bu da duygularını yönetmesini zorlaştırmaktadır. Bir durum ya da duygu hakkında düşünüp duruyor olma hali, duygunun gelip-geçici doğasının gerçekleşmesine engel olur.

Kaygıda düşünceler çoğunlukla, gelecekteki bir problemin çözümüne ilişkin önlemler içermektedir. Bu problem henüz gerçekleşmemiş belki de hiç gerçekleşmeyecek bir durum olduğundan bireyde öznel bir kaygı uyandırır. Henüz gerçekleşmemiş hatta belki de gerçekleşmeyecek bir olayı zihinde tasarlayıp duruyor olma hali, gerçek yaşamda işlev kaybına neden olur. Yapılan incelemelerde, kaygı seviyesi çok fazla yüksek olan bireylerin sorun çözme becerilerinin, kaygı seviyesi normal olan kişilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2017). Duyguların kalıcı ve ısrarcı olmasında düşünceler etkilidir. Duyguyu tehlike olarak görme, reddetme ve bastırmaya çalışmak psikopatolojiye yol açabilir.

1.1.1. Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları

Anksiyete bozukluklarının neden ortaya çıktığı henüz bilinmemekle birlikte biyo-psiko-sosyal etmenlerin birlikte etkin rol oynadığı düşünülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda, ayrılık anksiyetesinin, diğer anksiyete bozukluklarının öncülü olabileceği yönünde verilere ulaşılmıştır. Bu nedenle ayrılık anksiyetesinin diğer anksiyete bozukluklarının riskini arttırdığı düşünülmektedir (İlhan, 2018).

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu: DSM 5'e kadar çocukluk dönemine özgü bir bozukluk olarak tanımlanırken; DSM 5'te 18 yaş altı başlama kriteri kaldırılmıştır. Kısaca bireyin evden, bağlandığı kişilerden ayrıldığında kaygılanmasıdır. Çoğunlukla kaybetme korkusuna bedensel belirtiler ve aşırı tepkisellik eşlik eder (Işık, 2006). Yaşanılan kaygı bireyin yaşı ve gelişim dönemine uygun değildir. Yaşanılan kaygı sebebi ile işlevsellik bozulur.

Seçici Konuşmazlık (Mutizm): Kişi konuşma becerisini kazanmış olmasına karşın, bazı özgül ortamlarda sürekli biçimde konuşmayı reddeder. Bu sebeple bu sosyal ortamlarda sağlıklı iletişim kuramaz ve performans gösteremez. Yaşanan bu durum otizm ile açıklanamaz (DSM-5-TR, 2014).

Özgül Fobi: Belirgin bir duruma, nesneye karşı her seferinde geliştirilen kaygıdır. Geliştirilen kaygı ile dış dünyadaki gerçek risk orantısızdır. Korku, kaygı sonucu geliştirilen kaçma-kaçınma davranışı işlevselliği bozar. Kişinin birden fazla fobi kaynağı olabilir (DSM-5-TR, 2014).

Sosyal Fobi (Toplumsal Kaygı Bozukluğu): Küçük yaşta sessiz, sakın, ağırbaşlı çocuklar olarak tanımlanırlar. Dikkatin üzerlerine çekilmesinden ve sosyal ortamlardan hoşlanmazlar. Yaşadıkları kaygının dışarıdan hemen fark edileceğini ve olumsuz değerlendirileceğine inanırlar. Bir yandan sosyal ortamlarda kaygılanırken bir yandan da bu kaygılarını gizleme çabası performanslarını olumsuz yönde etkiler. Yoğun kaygı sebebi ile kaçma-kaçınma davranışları sergilenir. Korku, kaygı ve kaçınma sürekli; bu süreklilik ve diğer belirtiler başka bir durumla açıklanamaz (DSM-5-TR, 2014).

Panik Bozukluk: Çarpıntı, nefes alıp vermede zorluk, ellerde titreme, terleme, bulantı, baş dönmesi, ölüm korkusu, kendine yabancılaşma, dış dünyaya yabancılaşma, çıldırma

korkusu gibi belirtilerin olduğu panik durumudur (DSM-5-TR, 2014). Bu mevcut panik durumu başka tıbbi bir durumla açıklanmayan, ani başlangıçlı, yineleyici ve başlangıçta beklenmeyen, sonra beklenen, panik ataklar vardır. İlk ataktan sonra yeniden tekrarlanacağına ve sonrasında olacaklara ilişkin endişeler vardır. Bu endişe hali bireyin uyum becerilerini olumsuz etkiler.

Agorafobi: Çıkışın ve kaçmanın zor olduğu, toplu taşıma araçları, alışveriş merkezleri gibi kalabalık ortamlarda kişi, müşkül duruma düşeceği ve yardım alamayacağına dair kaygılanır. Bu kaygı kültürel ve toplumsal normlarla orantısızdır. Kişi bu kaygıyla baş etmek için kaçınma ve güvenlik arama davranışları geliştirir (DSM-5-TR, 2014).

Yaygın Kaygı Bozukluğu: Düşünsel bir bozukluktur. Endişe söz konusudur ancak belirli bir nesnesi olmayan birtakım olaylara karşı endişe vardır. Kişi kuruntularını ve endişesini yönetmekte zorlanır. Doğal bir duygu olan endişe en az altı ay sürede hemen hemen her gün yaşanır. Kişi endişe hali sebebi ile odaklanmakta güçlük çeker ve performansı bu durumdan etkilenir. Aşırı uyarım sebebi ile sert duygusal reaksiyonlar verebilir, diken üstünde gibidir, kasları gergindir, kolay yorulur ve düşünüp durmaktan uykuya geçemez (DSM-5-TR, 2014).

1.1.2. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Komorbiditesi

Ayrılma kaygısı bozukluğu çocukluk döneminde ortaya çıkabileceği gibi yetişkinlik döneminde de başlayabilen bir kaygı bozukluğudur. Ancak yetişkinlik dönemin ayrılık kaygı bozukluklarının çoğunun çocukluk döneminde başlayıp sürdüğü düşünülmektedir. Genç yaşlarda başlama oranı yüksek olduğundan, eş tanılama oranı yüksek bir psikiyatrik hastalıktır. Eş tanımlar belirti şiddetini ve tedavideki direnci arttırmaktadır. Terapi sürecinde eş tanımların fark edilip tedavi planına eklenmemesi nüks ihtimalini arttırır (İlhan, 2018).

Bireyin kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlama davranışları fark edilip önlenmezse bu davranışlar depresyon gibi ikincil tanımların ortaya çıkmasına sebep olabilirler. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalında görev yapan, Karaytuğ ve arkadaşlarının 2021 yılında yetişkinlerle yapmış oldukları araştırmaya göre, yetişkin ayrılık anksiyetesine en çok; majör depresif bozukluk, panik bozukluk, obsesif-kompulsif

bozukluk, agorafobi ve bipolar bozukluğun eşlik ettiğini bulmuşlardır. Aynı araştırmada, yetişkin ayrılık kaygısı bozukluğuna depresyon eşlik ettiğinde intihar düşüncelerinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır.

1.1.3. Çocuklarda Kaygı ve Ayrılık Kaygısı

Günümüz modern toplumunda bile dünyaya yeni gelmiş bir insan yavrusunun tek başına yaşamını sürdürmesi mümkün değildir. Bu sebeple bebek bakımını üstlenecek, temel ihtiyaçlarını karşılayacak bir kişiye doğal bir ihtiyaç geliştirir (Özer, 2018). Bebek için ilk güvenli yer anne karnıdır. Bu güvenli yerden doğum yolu ile ayrılmanın getirdiği ilk kaygıyı doğum sonrası, anne ile kurduğu güvenli ilişki ile atlatsa da zihinsel gelişimin sonucu olarak, altıncı ayda diğer insanları fark etmeye başlar. Başkalarının varlığını fark etmek bebekte yeni bir kaygı yaratır. Yabancılarla karşı gelişen bu kaygı, bebek ve bakım veren arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Bu bebek için sağlıklı ve koruyucudur (Berk, 2003).

Ayrılık kaygısı ise, çocuğun bakım verenden ayrılması sonucunda huzursuzlanması, endişelenmesi olarak tanımlanır. Yaşamın ilk yıllarında zorunlu ihtiyaçların bir yetişkin tarafından gideriliyor olması ve çocuğun tek başına hayatta kalamayacak olması bu kaygının doğal sebebidir. Bebek bakım verenden ve bakım verenle ilişkili evden uzaklaştığında kaybetme, terk edilme/yalnız kalma kaygısı yaşar (Çetin, 2017).

Freud'a göre, ilk kez doğum anında başlayan ayrılma kaygısı, annenin yok olması, kaybolması, kaybedilmesi ile ilişkilendirilir. Tek başına ihtiyaçlarını gideremeyen bebek, bu ihtiyaçların giderilmesi için bir nesneye ihtiyaç duyar. Bu nesne çoğunlukla annedir. Annenin varlığı, bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesi ve libidosunun tatmin edilmesi anlamına gelir. Libidonun tatmin olmaması ise bireyde hoşnutsuzluk yaratır (Bilgin, 2022).

Mahler, Pine ve Bergman 1975 yılında yaptıkları bir çalışmada, yaşamın ilk otuz altı ayında bebeğin kuracağı nesne ilişkilerinin önemine değinir. Ayrılma-bireyleşme dönemi olarak adlandırdıkları bu dönemde, bebeğin sağlıklı yollarla anneden ayrıldıkça benliğine yaklaşacağı yani bireyselleşeceği savunulur. Annenin bu ayrılma sürecinde destekleyici ve izin verici tavrı çocuğun bir yandan kendi benliğini keşfederken, bir yandan da hala ihtiyaç duyduğu sevgi ve ilgiyi almasına olanak tanıyacaktır. Çocuk annenin ulaşılabilir

olduğuna dair güven duyduğunda buradan elde ettiği libidinal enerjiyi keşfetmeye harcar. Annenin bu dönemde çocuğun benliğine yönelmesini desteklememesi, tutarsız davranışlar sergilemesi çocukta kaygı yaratır (Topcu, 2016). Kaygı altındaki ocuk, onay alabileceği sahte bir benlik geliştirir. Birey benlikten uzaklařtıķa huzursuzluk seviyesi artar.

Pek çok yaklaşıma göre kaygı duygusunun temelleri çocukluk yıllarında atılır. Çocuğun gelişimine uygun bir ortamda büyümemesi, duygusal gelişimi açısından da risk oluşturur. Çocuğun utandırıldığı, aşırı beklentiye girildiği, istek ve ihtiyaçlarının görülmediği, ağır cezalar ve eleştiriler aldığı, ev içindeki çatışmalara şahit olduğu bir ortamda büyümesi, ilk toplumsallaşma deneyimlerinin olumsuz geçmesi kaygının oluşumuna uygun ortamlar yaratır (Geçtan, 1984). Aşırı beklentiye girilmiş çocuklar, kendi benlikleri ve ondan beklenenler arasında kalırlar. Beklentileri yerine getirmeye abaladıklarında benliklerinden, benliklerini koruduklarında toplumun beklentilerinden uzaklaşırlar. Her iki durumda bireyde kaygı yaratır. Ayrıca yapılan araştırmalara göre, kaygı ebeveynlik üzerinde de etki yaratarak, daha baskıcı ve otoriter tutumlar sergilemelerine sebep olmaktadır (Günalp, 2007).

Çocuğun erken dönem yaşantılarında olumsuz deneyimler ve uyum sağlamadaki zorlanmalar bireyin kendini kapamasına, ie yönelmesine sebep olur. Bu uyum bozukluğu sosyal ilişkilerde zorlanmalar, utangaçlık, çekingenlik, dikkat dađınıklıkđı, okul gibi yeni ortamlara uyum sağlamada zorlanma ve performans sergilemesi gereken durumlardan kaçınma gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Erken dönemdeki bu ve benzeri belirtilerin sıklıkđı yetişkin ruh sađlıkđı açısından da risk teşkil etmektedir (Bellibaş ve ark., 2005).

Çocuğun fiziksel gelişimi, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi ile birlikte ilerler. Çocuğun özellikle hareket ve dil kabiliyeti arttıķa başka insanlarla daha fazla iletişim kurmaya ve ilgi/isteklerini fark etmeye başlar (Güngör, 2005). Bu farkındalığın ve duyguların ocuk tarafından doğru anlaşılması, yorumlanması, ifade edilmesi sosyal çevrenin (annenin) olumlu tepkileri ile mümkündür. Çocuğa bakım veren yetişkinler ve sosyal evre, güvende oluş, ihtiyaçların giderilmesi konularında bir sorun yaşadıklarında aşırı tepkiler verirse bu çocuğun daha fazla tehlike algılamasına sebep olur. Yanlış

yetişkin tutumları kaygının pekiştirilmesine ve sürekli hale gelmesine sebep olabilirler (Şahin, 2019).

Anne ve çocuk arasında, ilk rahme düşüş ile başlayan duygusal bağ, çocuğun kendi ve dünya ile kuracağı ilişkinin yönünü verecektir. Duygusal farkındalığın oluşması ve sağlıklı ilişkiler kurulabilmesi bu bağa bağlıdır (Fırat, 2020).

Çocukluk yıllarında kaygı yaratan durumlar, yetişkinlik dönemlerinde verilen ruhsal tepkilere kaynaklık eder. Yaşamın ilk yıllarındaki deneyimler önemlidir. Örneğin; anne tarafından giderilmesi beklenen temel ihtiyaçların karşılanmaması ya da aşırıya kaçılması, ani değişiklikler çocukta güvensizlik yaratır ve güvensizlik de kaygı oluşturur. Bu kaygı, yaşamsal ihtiyaçlara erişimle ilişkili olduğu için ilkel kaygı olarak tanımlanır (Dağlar, 2016). Ebeveynin kendi bakım verenleri ile ilişkisi, kendi çocuk yetiştirme biçimlerini doğrudan etkiler. Kaygılı çocuklarla ilgili yapılan çalışmalarda, çocuğun yakın çevresinde en az bir kaygılı yetişkinin daha olduğu fark edilmiştir.

Çocukların ayrılık kaygısı yaşadığına dair belirtiler şunlar olabilir:

- Okula, evden ayrı bir yere gitmek istememe, gitmeye zorlandığında, ağlama, bağırma, öfkelenme gibi tepkiler verme ve mide bulantısı gibi fizyolojik şikâyetler gösterme,
- Sürekli ebeveyni ile birlikte kalmaya çalışma ve gözleme,
- Ebeveyninden ayrı kalırsa onun ya da sevdiği kişinin başına kötü şeyler geleceğini düşünüp bu düşünceden korkma, uyku problemleri, alt ıslatma vb. (Aydın, 2020).

DSM-5 TR (2014) tanılama kriterlerinde ayrılma kaygısı bozukluğunun çocukluk döneminde tanımlanabilmesi için belirtilerin, başka bir problemle açıklanamıyor olması ve en az dört hafta boyunca sürmesi gerekmektedir.

Ayrılma kaygısı bozukluğu değerlendirilirken içinde bulunduğu kültürel bağlamın özellikleri de dikkate alınmalıdır. Kültürün çocuğa bakışı, yaklaşımı ve toplumsal yapısı ayrılma kaygısı üzerinde doğrudan etkilidir. En sık karşılaşılan çocukluk çağı kaygı bozuklukları olmasına karşın, bazı kültürler çocuğun ayrılmamasını pekiştirir niteliklere sahip olabilir. Örneğin ülkemiz kültüründe çoğunlukla çocuğun uyumak, yemek yemek,

banyo yapmak gibi fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesinde ebeveynlerden destek istemesi olumlu karşılanır (Özer, 2018).

1.1.4. Yetişkinlerde Kaygı ve Ayrılık Kaygısı

Ayrılma kaygısı bozukluğu ilk kez DSM-5'te yetişkinlik döneminde de görülebilen bir kaygı bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Yetişkinlik ve çocukluk döneminde aynı tanı kriterleri belirleyici olmakla birlikte, yetişkinlik döneminde belirtilerin en az altı ay sürmesi koşulu farklılaşmaktadır. Yetişkin yaşamın doğalında gelişen beceriler belirtilerin de farklı şekilde gözlemlenmesini beraberinde getirir. Örneğin; altı yaşındaki bir çocuk bağlanma figüründen ayrılmamak için okula gitmeyi reddederken, yetişkin birey bağlanma figürüne yakınlık kurabilmek için, sık sık telefonla arayabilir, uzaklaşmasını engellemek için gerçekçi bahaneler bulur, birlikte vakit geçirebilmek için aktiviteler planlar (Alkın, 2010).

Yetişkin dönemde ayrılık kaygısı tanısı almış bireylerde, en sık rastlanan klinik belirtiler, bağlanma figürünün terkine, ölümüne dayanamayacakları, bununla baş edemeyeceklerine dair düşünce süreçleridir. Bu düşünce paternlerine en sık eşlik eden diğer süreçler ise, kötü bir şey olacak endişesi, yalnız başına uyumakta ve yalnız kalmaktan tedirgin olma hali, terk edildiklerini hayal edip panik atak benzeri belirtiler gösterme, sürekli iletişim kurma çabasıdır. Yetişkin dönemde ayrılık kaygısı belirtileri bazen, panik atak belirtileri ile karıştırılabilir. Bu sebeple doğru tedavi planı oluşturabilmek için ikisi arasındaki ayrımın iyi yapılması gerekmektedir(Bilgin, 2022).

Yetişkinlik dönemindeki kaygı durumlarının kaynakları incelendiğinde pek çoğunun çocukluk dönemine dayandığı fark edilmiştir. Bu sebeple çocukluk dönemi kaygı bozukluklarının fark edilmesi ve önlenmesi yetişkinlik dönemi için koruyucu bir öneme sahiptir. Erken dönemde ayrılık kaygısı yaşayan çocukların üçte birinin, yetişkinlik döneminde panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi ve yaygın anksiyete bozukluğu geliştirmeye karşı daha riskli oldukları ileri sürülmüştür. Yetişkin dönemdeki bu kaygı bozukluklarına depresyonun eşlik etme riski de yüksektir (Şahin, 2019).

Çocukluk dönemindeki ayrılık kaygısı fark edilip tedavi edilmezse yetişkin hayatında da yakınları hakkında aşırı endişelenme, yakınlık kurduğu kişi ve ortamlardan ayrı

kaldığında aşırı kaygılanma, yeni bir şeyler denemeye karşı isteksizlik vb tepkiler gösterebilirler (Aydın, 2020).

Bazı araştırmalar kaygı duygusunun, öğrenilmiş bir duygu olduğunu ifade eder. Bu görüş ayrılık kaygısı oluşumunu, anne-babanın kendi ayrılık kaygısı sebebi ile çocuktan ayrılmaması, ayrılmamak için yanlış ebeveyn tutumu sergilemesi (örneğin aşırı müdahale etmesi) ve çocuğun bunu normalleştirerek kalıcı bir davranışa dönüştürmesi şeklinde açıklar. Bu aktarım ebeveynin kendi bağlanma stili düşünüldüğünde, kuşaklar arası devam eden bir aktarıma dönüşür (Çetin, 2017).

1.2. Ayrılık Kaygısı ve Ebeveyn Tutumları

Her bebek dünyaya geldiğinde genetik özellikleri sebebi ile birbirinden farklıdır. Bu farklılık bebeğin, bakım veren ile kuracağı ilişkideki ihtiyaçların belirlenmesinde önemlidir. Erken çocuklukta bebek ile bakım veren arasında, bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik bir ilişki kurulur. Buradaki doyum ilerleyen süreçte bireyin kendi ihtiyaçlarını gidermesi, ilgi ve isteklerini fark etmesi açısından kritik önem taşır (Çelik, 2018). İstek ve ihtiyaçlarının farkında olan, onları yönetebilen bir birey kendi içinde dengeli ve mutludur. Bu hal kendi ile ilgili olumlu inançlar geliştirmesine ve toplumla olumlu ilişkiler kurmasına katkı sağlar. Bireyin hem kendi içinde hem de toplum içinde ne kadar uyumlu olduğu yetiştiği ailenin yapısı ile doğrudan ilişkilidir (Cırhinlioğlu, 2015). Toplumun yapıtaşısı olan aile, çocuğun topluma sağlıklı bir şekilde katılmasını sağlama görevine sahiptir. Toplumsallaşma, aile içinde güven ve sevgi temellerine dayanmalıdır (Özgüven, 2010). Aile içinde istek ve ihtiyaçları fark edilmeyen, olumlu yönde gelişen becerileri pekiştirilmeyen bireylerin toplum içinde de uyum sorunları yaşamaları beklenmektedir (Know, 2010).

Ebeveynlerin istedik tutumları sergileyebilmesi, kendilerinin iyi anne-baba olmakla ilgili öz yeterlilik inançlarına bağlıdır. Öz yeterlilik, bireyin bir konuda kendini ne kadar başarılı gördüğüdür. Ebeveynliklerine dair kendilerini değerlendirme şekilleri, çocukları ile kuracakları ilişkinin şekillenmesinde önemlidir. Kendilerini ne kadar yeterli görürlerse, yani uygulayacakları yöntemlerin işe yarayacağına inanırlarsa, kuracakları ilişki de o oranda olumlu olacaktır. Çocuğu ile ilişki kurma konusunda kendini yeterli ve

başarılı gören ebeveynlerin, çocuğa karşı daha özenli, destekleyici, sakin ve tutarlı olması beklenmektedir (Çetin, 2017).

Ebeveynlerin çocuk yetiştirmeye dair öz yeterlilik seviyeleri, çocukların özerklik ve koşulsuz kabul edilme ihtiyaçlarına nasıl tepki verileceği konusunda belirleyici bir rol oynamaktadır (Özgüven, 2010). Kendilerini bu konuda yeterli gören ebeveynler çocuğun özerklik almasından endişe duymayacak ve çocuğun ebeveyninden ayrılmasını kabul edecektir. Çocuğun yetiştiği ortamdaki bakım verene bağlanma algısı geliştirebilmesi için koşulsuz sevgi, yeterli ilgi, empati, saygı, şefkat, anlayış ve güven verici bir ortama ihtiyacı vardır (Young ve Klosko, 2019). Bağlanmanın sağlıklı geliştiği bebekler özerkliği sağlıklı bir şekilde deneyimleyeceklerdir.

Ancak ebeveynin öz yeterliliği düşük olduğunda aile çocuğu sürekli kontrol etme ihtiyacı hisseder, çocuğun bireysel ihtiyaçlarını görmezden gelerek, ailenin onaylamadığı şeyler yaptığında reddederek cezalandırmaktadır. Sürekli yönlendirme hali bireyin benlik gelişimini engellemektedir (Cırhinoğlu, 2005). Sevgi bağının kurulabilmesi için kurulan yakınlığın niteliği çok önemlidir. Çocuğun ilgi, istek ve ihtiyaçlarının kabul edilmesi, varlığının kabul edilmesi ilişkinin niteliği ve doyum açısından önemlidir (Teze, S ve Arslan E., 2016). Ebeveynler ve çocuk arasındaki bu ilk temaslar bireyin toplumsallaşma sürecinde referans olarak kullanılacaktır (Maccoby, 2002).

Şekil 1

Ebeveynin Öz yeterlilik Seviyesine Göre Sergileyeceği Aile Tutumu

	Özerklik	Denetim
Kabul	Demokratik Aile Tutumu	Koruyucu Aile Tutumu
Reddetme	İlgisiz Aile Tutumu	Otoriter Aile Tutumu

Baumrind, 1966 yılında ebeveyn tutumlarına yönelik modellemeyi gerçekleştirirken, ailelerin; kontrol ve denetim, sağlıklı iletişim, gelişime teşvik ve ihtiyaçların giderilmesi boyutlarında incelemiştir. Çalışmanın sonunda aile tutumlarını otoriter, izin verici ve demokratik olarak üç gruba ayırmıştır (Spera, 2005). Çocuğun gelişimi için sağlıklı olan tutum, koşulsuz sevginin verildiği, çocuğun yaşına ve gelişimine uygun sınırların konulduğu, sağlıklı iletişime dayanan, çocuğun potansiyelini ortaya çıkarmasına fırsat tanıyan demokratik aile tutumudur. Bu aile tipinde çocuk özerk olarak özgürlüğü deneyimlerken, sorumluluk ve kendini ifade etme becerisi gelişir. Ancak aile bu özerkliğin sınırlarını iyi çizmekle ve denetlemekle sorumludur. Çocuğun yaşına uygun sorumluluk alması teşvik edilir, bu çocuğun gelişimini destekler (Sezer ve Oğuz, 2010). İzin verici aile ise, çocuğun isteklerine karşı aşırı uyum sağlar, ona sağlıklı sınırlar koymaz, denetlenmeyen çocuk görece özgür görünse de aslında ihmal ediliyordur. Otoriter ailede de çocuğun ilgi ve ihtiyaçları fark edilmeksizin, sadece ebeveynin belirlediği denetim ve kontrolle aşırı yoğun sınır konur. Bu katı sınırların korunması için, çocukların da duygusal, hatta fiziksel istismara uğradığı düşünülebilir.

Baumrind'in tutumlarla ilgili görüşlerinden farklı olarak, 1983 yılında Eleanor Maccoby ve John Martin ebeveynlerin davranışlarını iki boyutlu olarak incelemişler. Bu iki boyut, ebeveynlerin çocuğu kabulü ve çocuktan beklentileridir. Bu yaklaşım da çocuğu olduğu gibi kabul edip, sahip olduğu yeterliliklerin ilgi ve yakınlık ile geliştirilmesini desteklenmesini ebeveynin uygun yaklaşımı ile mümkün olduğunu savunur. Bireyin kendini gerçekleştirmesine fırsat verildikçe çevreye katkısı ve uyumu bu oranda artar (Kuzgun, 1991). Ebeveynin uygun yaklaşımları ve güvenli bağlanmanın sonucu olarak bebek etrafını keşfetmeye, başkaları ile ilişki kurmaya başlar. Ebeveyn bebeğin ondan uzaklaşmasını ve başkaları ile iletişim kurmasını tehlike olarak algılamaz. Bebeğin keşif deneyimlerini destekler. Bu durum özerklik becerilerinin gelişmesini sağlar. Özerklik becerileri, bireyin çevre ile ilişkilerini ve çevreye katkısını olumlu yönde etkiler (Karabacak, A. ve Demir, M., 2016).

Çocuğun gelişimine uygun ideal aile ortamında, sağlıklı sınırlar, sevgi, saygı ve denetim iç içedir. Çocuğun kendini ve dünyayı keşfetmesine izin verilir. Kurallar anlaşılır ve tutarlıdır. Ortak kararlar tüm aile üyelerince alınmıştır, saygı karşılıklıdır. Kurallara uyulmadığı takdirde ne olacağı çok önceden belirlenmiştir (Nazlıoğlu, 2019). Aile

ortamında çocuğa gereğinden fazla taviz verildiğinde ve gerekli sınırlar konulmadığında; çocuk önemsleniyor ve istedikleri gerçekleşiyor gibi gözükse de aslında ihmal ediliyordur. Çünkü çocuğun uygun sosyal normları ve sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenmesi engellenmiş olur. Bu tarz yetiştirilmiş bireyler sosyal ortamlarda kurallara uymakta zorlanır ve istedikleri olmadığında saldırgan davranışlar sergileyebilirler (Şendil ve Demir, 2008).

Şekil 2

Maccoby ve Martin'in İki Boyutlu Bakış Açısı Modeli

		Yakınlık/İlgi	
		+	-
Beklenti/Kontrol	+	Demokratik Aile Tutumu	Otoriter Aile Tutumu
	-	İzin Verici + Hoşgörülü Aile Tutumu	İzin Verici + İhmalkâr Aile Tutumu

Yapılan araştırmalar kaygılı ebeveynlerin, daha çok otoriter tutuma yatkın olduğunu göstermektedir. Otoriter tutumun benimsendiği ailelerde, düzen sağlamak için kural üstüne kurallar konur. Konulan kurallar çocuğun gelişim düzeyinden ziyade, otorite koyucunun beklentilerini karşılamaya dönüktür. Bu nedenle çocuk üstesinden gelemeyeceği, gelişim düzeyini aşan sorumluluklarla karşılaşır. Kendi isteği doğrultusunda değil de otorite koyucunun isteği ve beklentisi yönünde davranış sergileme eğiliminde olurlar (Afşin ve Özçelik, 2018).

Otoriter ailelerde sevgi ve ilgi bir koşul ile sunulduğundan, koşulları yerine getirememek çocukta doğal bir kaygı yaratır. Bu tarz ailelerde hangi davranışın nasıl bir tepki alacağını öngörmek zordur. Bu sebeple böyle bir ortam çocukların güvenlik ihtiyacını gideremez (Şimşek, 2006). Genellikle kaygılı ebeveynler çocuklarının onlardan ayrılmalara, bağımsız problem çözmelerine izin vermezler. Bu da çocuğa dış dünyanın tehlikeli

olduğu mesajını verir. Dünyayı tehlikeli ve kendini yetersiz algılayan çocuğun ayrılma kaygısı yaşaması ise çok olasıdır (Demiray, 2011).

Öte yandan aşırı koruyucu bir ortamda yetiştirilen çocukların, hayatlarının ilk yıllarında karşılaşabilecekleri olası problemler aileleri tarafından çözülür. Tehlike ve stres durumlarına karşı aşırı korunurlar. Bu aşırı korunaklı ortam kendi problem çözme becerilerinin gelişmesini engeller. Sorunlarının çözümü için sürekli birilerine ihtiyaç duyar ve bağımlı kişilik örüntüleri geliştirir. Sorumluluk ve sorunların çözümünde aktif rol almaları gerektiğinde isteksiz, kaygılı ve kaçınan davranışlar sergilerler (Oğuz ve Özçelik, 2018).

Tavizkar, izin verici, aileler ise çocukları ile olumlu ilişkiler kuruyormuş gibi gözükseler de tutarsız davranışları sebebi ile çocuğa sağlıklı sınırlar koyamazlar. Çocuğun tüm yaptıkları olumlu karşılanır ve gerekli geri dönüt verilmez. Bu durum çocuğun sosyal becerilerinin gelişmesini engeller. Sosyal becerileri gelişmemiş birey ise toplumsal yaşamın gerekliliklerini karşılayamaz. Bu da sosyal ortamlarda ya da diğer insanlarla ilişkilerde kaygının artmasına sebep olur (Ekşi, 1980).

1.3. Bağlanma, Bağlanma Stilleri ve Ayrılık Kaygısı

Bağlanma, ölüme kadar süren, bebeğin bakım verenine karşı kurduğu, duygusal yönü ağır basan yakınlıktır. Bu yakınlık, dünyaya tek başına hayatta kalamayacak şekilde gelen bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesine de hizmet etmektedir. Bu yüzden işlevsel ve gereklidir. Bebeğin, neye ihtiyaç duyduğunun fark edilmesi, bu ihtiyacın zamanında giderilmesi ve güvenli yetişkine bebeğin kolay ulaşabiliyor olmasıyla ilgilidir. İhtiyaçların karşılanması sürecinde hem bakım alan bebek hem de anne bu süreçten haz alır. Bebeğin bakım veren ile kuracağı ilişki, gelecekte kendiyle ve diğer insanlarla kuracağı ilişkinin şekillenmesinde rol alacaktır. Özetle bağlanmanın üç temel işlevi, 1. İhtiyaç ya da tehlike anında güvenlik sağlama, 2. Temel gereksinimleri sağlama, 3. Dış dünya ile güvenli ilişkiler kurmadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma kavramı; henüz anne karnındayken başlayan, anne baba ya da birincil bakım verenleri ayırt etme, onlara doğru yönelme, olumlu tepkiler verme, ortamda güvenli yetişkini arama, yakınlık kurulduğunda rahatlama duygusunun eşlik etmesi gibi duygu ve

davranış örüntülerinin tümünü kapsamaktadır. Bağlanma süreci tutarlı bir yapıdadır ve istenmeyen durumlarda daha belirgin bir hal alır (Thompson, 2002).

Yetişkin hayatında ise bağlanma, diğer insanlarla birlikte vakit geçirmekten keyif alma, arkadaşlık kurma ve bu arkadaşlığı sürdürme için çaba harcama, işbirliği yapma, bir gruba dâhil olma, kişiler arası ilişkilere önem verme, vb. süreçlerle devam etmektedir (Hamurcu, 2011). Bağlanma kavramı genel olarak kişinin nasıl ilişki örüntüleri kurduğu ile ilgilidir. Kişinin kendi kendisi ile kurduğu ilişki de bağlanma kavramı ile ilişkilidir. Yaşam boyunca kurulan her ilişki, ilk bağlanma deneyiminin etkisindedir (Bretherton, 1997).

Bağlanma, toplumsal hayatın bir gerekliliği olan birlikte yaşamının sonucu olarak, insanların ait olma, ihtiyacını ifade etme ve gerektiği zaman diğer insanlara yönelik yakınlığı korumanın bir yolu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Yaşamın başladığı ilk anlarda yani anne karnında temelleri atılan bağlanma, nasıl bir aile ortamında ve sosyal çevrede geliştiğine göre şekillenir; ancak hangi koşulda gelişirse gelişsin dayanıklı ve uzun süreli bir yapıdır. Çoğunlukla yaşam boyu sürer. Bu sebeple ilk bağlanma ilişkilerinin işlevselliği yaşamın geri kalanı için önemlidir.

1.3.1. Bebeklik ve Erken Çocukluk Döneminde Bağlanma

Öğrenme psikologlarına göre, bağlanma klasik koşullanma ile gelişir. Bebeğin yaşamsal ihtiyaçları giderilmeden önce bebekte huzursuzluk yaratır. Bu huzursuzluk bakım veren tarafından giderildiğinde, bebekte bu sefer de haz oluşur. Bebek rahatsızlığın giderilmesini ve hazzın gelmesini bir süre sonra bakım veren ile ilişkilendirir. Bir süre sonra birlikte olma hali sürekli pekiştirildiği için, sadece bakım vereni görmek, ona yakın olmak bile bebekte haz yaratmaya başlar ve bağlanma gerçekleşir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Bireyin fizyolojik, sosyal ve duygusal yönden gelişmesi ve çevresi ile dengeli ilişkiler kurabilmesi için, ihtiyaçlarının giderilmesi gerekir. İhtiyaçların yoğunluğu ve şiddetine göre, bu eksikliği gidermek için birey harekete geçer, onu harekete geçiren güce dürtü, bu harekete güdü denir (Cüceloğlu, 2008). Yaşamın ilk yıllarında bebeğin bakım verene yakınlık kurmasını ve bu yakınlık bozulduğunda yetişkini uyarmasını sağlayan bazı

sistemleri, güdüleridir. Bu sistemler tutma refleksi, emme refleksi, ağlama ve ses çıkarma, gülümsemedir (İlhan, 2018).

Bebek fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi için bakım verenle ilişki, yakınlık kurar, bakım veren ihtiyacı giderdikçe kaygı seviyesi düşer, kaygı seviyesi düştükçe, bebek bakım vereni güvenli alan olarak kodlayarak, etrafı keşfetmeye ve özerkleşmeye başlar. Özerklik becerileri bebeğin tek başına hayatta kalma becerilerinin güçlenmesini sağlar. Gözlem ve deneyimle becerileri gelişir. Bu davranış örüntüsü özetle; yakınlık kurma ve koruma, ayrılma anında tepki gösterme ve yeniden yakınlık sağlama, bakım verenin sağladığı güvenli ortamda etrafı keşfetme ve tehlike anında yardım isteme şeklindedir (Çeri, 2009).

Duygusal ihtiyaçlar, hayatın her döneminde vardır; ancak en yoğun haliyle çocukluk döneminde kendini gösterir. Bu nedenle, erken çocukluk döneminde ihtiyaçları yeterince giderilen çocuk kendisine ve dış dünyaya karşı olumlu-sağlıklı şemalar geliştirir. İlerleyen süreçte de kendi ihtiyaçlarını uyumlu bir şekilde karşılama ya da başa çıkma becerisi geliştirir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2016). Bireyin kendi ile ilgili kurduğu olumlu şemalar, kendini algılama şekli, benlik gelişimi için önemlidir. Bireyin kendini algılayış şekli, bireysel ihtiyaçların karşılanmasında ve yaşamsal doyumun artmasında etkindir (Arslan, 1992).

Bağlanma kuramı farklı pek çok bakış açısından beslenmiştir. Bakım veren ve bebek arasındaki ilişkiyi anlamak için, psikanalitik kuram ve nesne ilişkileri kuramından, etiyoloji ve evrim teorisinden, Bowlby'nin annelerinden ayrılan bebeklere ilişkin gözlemlerinden etkilenmiştir (Kesebir, Kavzaoğlu, Üstündağ, 2011).

Tek başına ihtiyaçlarını gideremeyen bebeğin, bakım verenden uzaklaşması, bebekte kaygı yaratır. Bunu ilk dile getiren kişi Freud olmuştur. Bebeğin hayatındaki ilk kaygıyı ise doğum anında anneden ilk ayrılmayla yaşandığını dile getirmiştir. Anne ve bebek arasındaki kordon bağının kesilmesi ile bebeğin beslenme kaynağı da kesilir. Bebeğin karnını doyurması için anneye ve emmeye ihtiyacı vardır. Bu sebeple Freud'a göre bağlanma beslenmeyle yani oral arzuların karşılanmasıyla yakından ilişkilidir (Özer, 2018).

Sonraki yıllarda, Bowlby de geliştirdiği bağlanma kuramında, bebeğin bakım verenden uzaklaşmasının kaygı yaratacağını belirtir. Ancak bu kaygıyı doğal ve sağlıklı bulur. Erken dönemde bebek bakım verenden ayrıldığında yaşanan kaygı bebeği tehlikelerden koruyan işlevsel bir role sahiptir. Bebeğin güvenli bir alanda, bakım verene yakın olarak bulunmasını sağlar. Bowlby, Freud'dan farklı olarak, beslenme ihtiyacı giderilmiş olsa bile bebeğin bakım verenden ayrıldığında kaygılandığını dile getirir. Başlangıçta doğal ve sağlıklı olan bu kaygının zamanla azalması bir gelişim görevidir. Kurulan ilişki ne kadar sağlıklı ise bebek de o kadar güvende hissedecektir. Güven duygusu kaygının azalmasını sağlayacaktır ve kendini güvende hisseden bebek etrafı keşfetmeye başlayacaktır (Bowlby, 1973).

Bağlanma, bebek ve bakım verenin aktif rol oynadığı, karşılıklı bir süreçtir. Bağlanma figürünün bebeği ne kadar fark ettiği, ihtiyaçlarına ve isteklerine ne kadar duyarlı davrandığı, ulaşılabilir oluşu bağlanmanın niteliğini etkileyecektir (Yıldız, 2017). Birlikte ne kadar vakit geçirildiğinden ziyade birlikteliğin kalitesi daha önemlidir. Bebek bakım vereni ile kurduğu ilişkinin niteliğine göre kendisi ve dış dünya ile ilişki kuracaktır. Yani anne bir nevi bebeğin dış dünya filtresidir. Bebeğin 'değerli ben' ve 'güvenilir o' algısı geliştirebilmesi için güvenli bir ebeveyn ilişkisine ihtiyacı vardır. Normal gelişim gösteren bir bebeğin bağlanma ilişkisi incelenirken, iki açıdan ele alınır. Birincisi kendine bakım veren, yani bağlandığı kişi ortamdayken onunla nasıl ilişki kurduğu. İkincisi bağlandığı kişi ortamda yokken ondan ayrılmaya ve onsuz olmaya nasıl tepki verdiği (Aydın, 2020).

1.3.1.1. Bowlby'nin İçsel Çalışma Modeli

Bowlby'e (2013) göre, erken çocukluk döneminde bakım verenin tekrarlayan davranış örüntüleri çocukların zihinsel şemalarını şekillendirir. Bu şemalar çocuk üzerinde yaşam boyu süren etkiler göstermektedir. Bireyin daha sonraki yıllarda yakın ilişkilerdeki beklenti, inanç ve tutumları yönlendiren "içsel çalışma modellerinin" içeriğini oluşturur. Bakım veren gerekli desteği sunar, olumlu tepkiler verirse; bakım verenin destekleyici, güvenli ve kendinin değerli biri olduğuına dair bilişler geliştirir. Aksi bir durumda ise birey bakım vereni reddedici, duyarsız ve kendini değersiz görür. Bu deneyim tekrar tekrar pekişirse, artık bir bilgi olarak yeni kurulan ilişkilerde kullanılır (Çelik, 2018).

İçsel çalışma modelinde, kişinin zihninde, kendisi ile bağlandığı nesneler arasındaki etkileşim örüntülerini taşıyan bir harita üzerinde yol bulunur. Kurama göre anne ve çocuk etkileşimi sürecinde zihin modelinin iki temel şeması, birbirini doğrulayıcı ve tamamlayıcı biçimde gelişir: ‘‘Değerli ben’’ ve ‘‘güvenilir o’’. Bu iki şema yakın ilişkilerde yaşanan bağlanma kaygısı ve mesafeyi koruma ve kaçınma davranışı ile ilişkilidir. Bebeğin bakım veren ile kuracağı ilk bağlanma şekli bundan sonraki ilişkilerde bu bilginin bir varsayım olarak kullanılarak, yeni kişiye de aktarılacaktır. Bu yönden bireyin tüm yaşantısını içine alan bir sistemdir (Ahmadova ve Yavuz, 2019).

Kişi içsel çalışma modeli ile kendi davranışını düzenleyip denetlerken, karşısındaki kişinin davranışını ise şemasındaki bilgi doğrultusunda tahmin etmektedir. Bu bireyin dünyayı ve insanları algılayış şeklini oluşturur. Çocuğun bağlanma sürecine ilişkin deneyimleri, olaylar ve durumlar karşısında hem kendi şemalarını oluşturmaya hem de başkalarının şemalarını yordamasını sağlamaktadır. Böylece zaman içinde kendine has bir iletişim sistemi geliştirir (Fraley, R.C. ve ark., 2000).

1.3.1.2. Ainsworth’un Üçlü Bağlanma Kuramı

İlk kez John Bowlby tarafından çalışılan bağlanma kavramı, daha sonra gelişimsel psikolog Mary Ainsworth tarafından da araştırılmıştır. Yapılan çalışmalarda bebekler bağlandığı kişi ile birlikte, ayrı ve yabancı birinin yanında olmak üzere farklı ortamlarda gözlemlenmiştir. Bağlandığı kişiden ayrılan ve yeniden bir araya gelen bebeklerin tepkileri incelenerek üç farklı bağlanma stili öne sürülmüştür.

Güvenli bağlanma gerçekleştiren bebekler, bakım veren ortamdayken etrafı keşfetmeye, incelemeye ve yeni insanlarla iletişim kurmaya karşı isteklidirler. Bakım veren ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşıladığı için ortamda olmadığında dahi geri geleceğinden ve ihtiyaçlarının giderileceğinden emin oldukları için; bakım verenin ortamda olmayışına aşırı tepki göstermezler. Yabancı kişilerle iletişim kurmaya daha açıktırlar. Bakım veren ortama geri döndüğünde ise olumlu tepkiler verir, sevinir ve yakınlık kurmaya çalışırlar (Dağlar, 2016).

Ainsworth’a göre, bebek anneyi dünyayı keşfederken, bir sorun ya da tehlike halinde geri dönülebilecek güvenli bir liman olarak görürse dış dünya ile daha rahat etkileşime geçerler (Özer, 2018). Kaygılı/kararsız bağlanan bebekler, yeni bir ortamı keşfetmeye ve

incelemeye karşı isteksizdirler. Bağlandığı kişi ortamdayken dahi etrafı keşfetmeye çalışmazlar. İhtiyaçları tutarsız bir şekilde giderilmiştir (Özer, 2018). Bakım verenin ortamdaki ayrılmasına, yabancı birinin iletişim kurma çabasına ve bakım verenin ortama geri dönmesine aşırı tepki verirler. Annenin ortamdaki ayrılmasına ve ihtiyaçların giderilmemesine karşı öfkeli dirler. Bakım verenin yakınlık kurma talebini kendileri istese dahi reddederek tepki gösterirler (Ahmadova ve Yavuz, 2019).

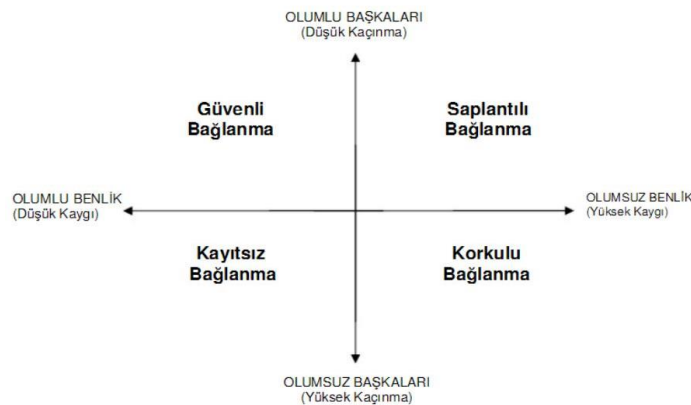
Kaçınan bağlanan bebekler, bakım veren aynı ortamdayken de ayrıken de pek tepki göstermezler. İhtiyaçlarının giderilmiyor olmasıyla, bakım veren yokmuş gibi yaparak baş etmeye çalışırlar (İlhan, 2018). Kaçınan bağlanan bebekler, annelerinin duyarsız, tutarsız ve reddedici davranışlarına daha önce maruz kalmış olduğundan kendileri de istenmedik bir olaya anneleri gibi tepki gösterirler. Yani onlara karşı duyarsız ve tepkisiz kalırlar.

Hayatın ilk yıllarında bakım verenle kurulan ilk ilişkiler, kurulacak diğer ilişkileri de etkileyecektir. Bebeğin ilk ilişkileri, ilerleyen yaşantısında kuracağı diğer ilişkilerinde tekrar edilerek sürdürülecek olduğundan ergenlik ve yetişkinlik döneminin ilişki döngülerini anlamlandırabilmek için önemlidir (Dağlar, 2016). Hazan ve Shaver'da 1987 yılında yapmış oldukları çalışmalarında buna değinerek, Ainsworth'un çalışmalarını erişkin bireyler ve bağlanma stillerine uyarlamıştır.

1.3.1.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Şekil 3

Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli



Bireyin bakım veren ile kurduğu bağlanma ilişkisinin, kişinin kendisini ve diğerklerini nasıl algıladığına göre şekillendiğini savunur. Sağlıklı benlik oluşumunda, birey dışarıdan gelen onay tepkilerine ihtiyaç duymadan kendi değerini ve kararlarını onaylar (Alemdar, 2022).

Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin “Değerli ben ve güvenilir o” şeklinde algıları vardır. İhtiyaçları zamanında ve yeterince karşılandığından dış dünyaya karşı güvenli ve rahatken, kendisinin ise sevmeye değer ve kıymetli olduğuna inanır. Sorunlarla başa çıkma seviyeleri yüksektir (Sümer ve Güngör, 1999). Sevmeye değer olduklarını düşünürler. İnsanlar ile dengeli ve tutarlı bir ilişki geliştirirler ve sorunlarla baş etme becerileri yüksektir. Temel güvenlik ihtiyacı ve başkalarına bağlanma ihtiyacı birlikte giderildiğinde güvenli bağlanma gerçekleşmiş olur. İstenmedik durumlarda stres yönetimi becerileri gelişmiştir ve gerektiğinde yardım isteyebilirler (Howard ve Medway, 2004).

Saplantılı bağlanma gerçekleştiren bireylerin, “Değersiz ben ve değerli o” algıları doğrultusunda ilişki kurarlar. Ebeveynleri tarafından tutarlı bir şekilde ihtiyaçları karşılanmadığından kendi ilişkilerinde de tutarsızdırlar. Sürekli onay bekler ve tutarsız duygular sergilerler. Dengesiz ve sürekli güven arayan bir ilişki şekilleri vardır. Kriz anlarıyla başa çıkamazlar (Ahmadova ve Yavuz, 2019).

Kayıtsız bağlanma gerçekleştiren bireylerin, “Değerli ben ve değersiz o” şeklinde kendilik algıları vardır. Özgüvenleri yüksektir. Başkalarının desteğine ihtiyaç duymazlar, sosyal ilişkilerinde karşıdaki kişiye karşı mesafelidirler. Bağlanma ihtiyaçlarını yok sayarak olası bir reddedilmeye karşı savunma oluştururlar. Çocukluk döneminde koşulsuz sevgi ve güven ihtiyaçları tutarsız bir şekilde giderilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Devamlı olarak ihtiyaçları görülmezden gelen ve giderilmeyen çocuklar, bir süre sonra yakınlık kurdukları kişilerle iletişimi kısıtlamaya başlarlar.

Güvensiz bağlanan bireyler, “ Değersiz ben, değersiz o” şeklindeki algıları güvenli bağlanmaya taban tabana zıttır. Kendilerini bütün olumlu duygulara karşı layık bulmazken karşı tarafı da güvenilmez ve reddedici olarak görürler. Çocukluk döneminde temel ihtiyaçları karşılanmamış bireylerdir. İhtiyaçları gene giderilmeyecek ve gene reddedilecekleri korkusu ile ilişki kurmaktan kaçınırlar.

Bağlanmayla ilgili çalışmaların pek çoğunun ortak bir noktası vardır. O da güvenli bağlanmanın sağlıklı olmasıdır. Doğanın ideal bağlanma modeli, güvenli bağlanmadır. Güvensiz bağlanma biçimleri olan kaygılı/ikircikli bağlanma anksiyete bozuklukları ve depresif bozukluklarla ilişkilendirilirken, kaçınan bağlanma davranış bozukluğu ve diğer dışa vuruk patolojilerle ilişkilendirilmiştir. Dağınık bağlanmanın (dezorganize/dezoryante) ise dissosiyatif bozukluklarla birlikteliğinden söz edilmiştir. Panik bozukluk, depresyon, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve kronik ağrı bozukluğunun güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkileri çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir. Güvenli olmayan bağlanma biçimlerinin ergenlerde ve erişkinlerde kişilik patolojisi ile; kaygılı/ikircikli bağlanmanın geri çekilme ve içe vuruk patolojilerle; kaçınan bağlanmanın ise içe vuruk ve dışa vuruk patolojilerin bir karışımını yansıtan çeşitli kişilik bozuklukları ile birliktelik gösterdiği belirtilmiştir (Kesebir, Kavzoğlu, Üstündağ, 2011).

Doğum sonrası depresyon ise hem annenin hem de bebeğin bağlanma stilleri ile ilgilidir. Annenin güvensiz bağlanma stili ile doğum sonrası depresyon ilişkili bulunmaktadır. Bu durum annenin bebeğe uygun bakımı vermesini engeller ve bebeğin bağlanma süreci de bu durumdan etkilenir (Sabuncuoğlu, 2006). Yine doğum sonrası depresyon ve bağlanma arasındaki ilişkiyi konu alan başka bir araştırmada, bu sonuçlara ek olarak, işlevselliği zedelenmiş, kaçınan bağlanan annelerin çocuklarında güvensiz bağlanma biçiminin diğer ebeveynlere göre belirgin bir şekilde yüksek çıktığı ifade edilmiştir. (Kökçü ve Kesebir, 2010). Devlet koruması altına alınmış ve bakım evlerinde zor koşullarda büyüyen çocuklarla yapılan bir diğer çalışmada, daha sonra evlat edinilseler bile bağlanma sorunları görülmüştür. Bu çocuklar yaşamın ilerleyen yıllarında depresyon, madde kullanımı, yeme bozuklukları ve kişilik bozukluğu tanıları konulmuştur (Çetin, 2008). Erken dönem çocuklar üzerinde yapılan başka bir çalışmada, bakım verenin tutarsız tutumları ve sık değişmesi, seperasyon kaygısı ile ilişkili bulunmuştur. Bu çocuklar yabancı ortamlarda kolay yatışmadıklarından, sosyal kaygı geliştirmeye de yatkındırlar (Soysal ve ark., 2009).

Yetişkin dönemde depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı almış kişilerle yapılan başka bir araştırmada, bu kişilerin sağlıklı bağlanma gerçekleştiremedikleri ve diğer insanlardan gelen uyaranlara fazla duyarlı oldukları

belirtilmiştir. Başkalarından onay ve takdir görme beklentisi gerçekleşmediğinde kaçınır. Kaçınma sosyal izolasyonu ve depresyona yatkınlığı artırır (Sümer, 2009).

Tüm bağlanma çeşitlerinde, bebek anneden ayrıldığında ‘ayrılma kaygısı’ belirir. Bu bebeğin bakım veren kaynaktan uzaklaşmaya verdiği doğal bir tepkidir. Bakım veren birinin varlığı bebeğin hayatta kalması için önemlidir (Webster, 1998). Ancak bu kaygının süresinde, şiddetinde ve gösteriliş şeklinde bağlanma stiline etkisi büyüktür. Güvensiz, kaygılı ve kaçınan bağlanma özelliğine sahip bireylerin, ilerleyen süreçte ayrılık kaygısının tetikleyeceği, başka kaygı bozukluklarına yakalanma ihtimalleri yüksektir (İlhan, 2018)

Güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireyler, kaygı ve stres anlarında dahi, bakım verenlerinin onların ihtiyaçlarını giderecek olduklarını bilirler. Yaşanan olumsuz olaya rağmen ebeveynlerinin bu duygularla baş etmelerinde, problemin çözümünde yol gösterici bir rol üstleneceğini bilirler. Bu yüzden yardım istemekten ve sorunlarını anlatmaktan korkmazlar. Bakım verenin orantısız sert tepkileri, ebeveyne karşı korku duygusunun geliştirilmesine sebep olabilir. Birey bakım verenden korkarsa, tehlike anında yardım istemez, içe kapanır ve performansında düşüş olur (Aydın, 2020).

1.3.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Ergenliğe geçiş dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok değişimin olduğu bir dönemdir. Bu değişim bağlanma ilişkisini de yakından etkiler. Bireyin çocukluk dönemindeki bağlanma kalıpları sürerken akranlarına karşı da yeni bağlanma ilişkisi geliştirir. Erken çocukluk dönemimdeki bağlanma ilişkisi bireyin yeni bağlanma stillerinde güvenli üs olarak kullanılmaya devam edecektir (Şişman, 2003). İlk bağlanma örüntüleri güvenli olan ergenler, bu dönemde de hem ebeveynleri ile hem de akranları ile daha uyumlu ilişkiler deneyimlemeye yatkın olurken, güvensiz bağlanan bireyler ebeveynleri ile yaşadıkları çatışmalara karşı ihtiyaçlarını gidermeye yönelik akranları ile bağımlı ilişkiler kurmaya daha yatkın olacaklardır (Yavuzer, 2003).

Bağlanma sürecinin, bilişsel, sosyal ve duygusal boyutları vardır (Özdemir, 2016). Ergenlik dönemindeki bağlanma davranışı fiziksel yakınlıktan ziyade, tehlike ve ihtiyaç halinde güvenli yetişkinden yardım isteme, duyguları paylaşma, kendini açma, ilgi

gösterme ve alma şeklinde sürmektedir (Damarlı, 2006). Ergende meydana gelen değişimlerin fark edilip ebeveynin buna uygun tutum ve beklenti içerisine girmesi ergenin özerklik becerilerinin desteklenmesi için önemlidir. Bireyin ayrışma ve özerkleşme ihtiyacı yakınlık kurmaya engel değildir. Bu dönemde de bireyin yakınlık kurma ve güvenlik ihtiyacı azalmaz sadece bağımlılık seviyesi düşer (Tuna, 2018). Bu dönemde bireyin artan yetenekleri sayesinde bakım alma ihtiyacının yönü değişir. Bu dönemde bakım ihtiyacı bireyin içinde bulunduğu karmaşık dönemin anlaşılmasına yardımcı olacak duygusal bir yakınlıktır (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

İçsel çalışan modeller, ergenin erken çocukluk döneminde bağlanma figürüne karşı elde ettiği deneyimleri diğer kişilere aktarmasını sağlar (Çam ve Keskin, 2007). Erken çocuklukta tekrarlanan deneyimsel kalıplar, bireyin düşünce, davranış ve duygularını düzenleme, yorumlama ve tahminde bulunma davranışlarının oluşmasında etkili rol oynar. Bu kalıplar kendini ifade etme, sosyalleşme ve yakın ilişkiler konusunda uyum sağlayıcı ise yeni bağlanma örüntülerinin de gelişimine olumlu katkı sağlar (Kesebir ve ark., 2011). Ebeveyn ile kurulan olumlu ilişki psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, başkalarına karşı uyumlu tutum ve yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkili olduğundan; güvenli bağlanma gerçekleştirmiş birey akran ilişkilerine de bu olumlu deneyimi aktarır (Uytun ve ark. 20013).

1.3.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Yaşamın ilk yılları bağlanmanın temellerinin atıldığı dönemdir. Bu dönemde kurulan ilk deneyimler bireyin ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini de etkileyecektir. Kurulan bağa göre bireyin kendini ve çevreyi algılama şekli, kaygı düzenleme ve çatışma çözme becerisi gelişecektir. Yani bebeğin ebeveyni ile kurmuş olduğu bağ, iç-dış dünya ve diğerleri ile süregelen hale gelecektir (Alemdar, 2022).

Ergenlik döneminde, birey kendiliğini oluşturmak için özerkleşmeye bunun için de ebeveynlerinden ayrışmaya ihtiyaç duyar. Ayrışmanın gerçekleşmesi için ebeveyn ve onun koyduğu sınırlar sorgulanmaya başlar. Bu dönemde güvenli ilişkilerde ebeveynlerin yerini akranlar alır. Birey ebeveyni ile kurduğu ilişkiyi artık dış dünyaya yansıtır. Ebeveyni tarafından kurulan ilişkinin benzeri arkadaşlar tarafından karşılandığında

bağlanma akranlara doğru kayar. Yani ergen ilk çocukluk yıllarında nasıl bir ebeveyn ilişkisi yaşadıysa dış dünyada da bu ilişkinin benzerini arayacaktır (Aydın, 2020).

İçsel çalışan modele göre, birey ebeveyni ile kurulan ilişkinin şekline göre kendini ve dış dünyayı algılayacaktır. Kişinin kendine ve dış dünyaya karşı olumlu bakış açısı geliştirmiş olması istendik olmasına karşın bunun gelişmediği durumlar söz konusudur. İlk yıllarda bireyin ihtiyaçlarının ve isteklerinin uygun ve tutarlı bir şekilde karşılanmamış olması bireyin hem kendini hem de dış dünyayı olumsuz algılaması ile sonuçlanır (İlhan, 2018).

Bireyin kendini olumsuz dış dünyayı olumlu algılıyor olması saplantılı bağlanmanın gerçekleşmesine yol açar. Bu şekilde bağlanan yetişkin birey başkalarıyla yakın ilişki kurmaya istekli iken bir yandan da onların kabul ve onayına bağımlılık gerçekleştirebilirler. İlişkideki yaşanan olumsuzluklara karşı kendilerini suçlama eğilimindedirler. Geçmişte yaşanan olaylarda da kendilerini suçladıklarından zihinleri genelde geçmiş düşünmekle meşguldür. Yaşanan geçmiş olaylara karşı tepkileri halen çok güçlüdür ve özellikle annelerine karşı öfke duyguları baskındır (Sümer, 2006). Hem kendini hem de dış dünyayı olumsuz algılanması ise korkulu bağlanma ile sonuçlanır. Korkulu bağlanan kişiler başkalarıyla kuracakları yakın ilişkide görebilecekleri olası zararlara karşı kaygılıdır. Bu yüzden yakınlık kurmaya isteksizdirler. Yaşanan olumsuzluklarda, karşı tarafı suçlama eğilimleri vardır (Gülsün, 2009).

Yapılan bir araştırmada, yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu, bağlanma stilleri ile ilişkilendirilmektedir. Kaygılı, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanan bireylerin yetişkin hayatında da ayrılık durumlarına karşı hassas ve sağlıksız tepkiler verdiği gözlemlenmiştir. Bu tanıya sahip yetişkinlerde intihar oranı güvenli bağlanan bireylere oranla daha yüksek bulunmuştur (Kayatuğ, M.O., Tamam, L., Demirkol, E.M., Namlı, Z., Gürbüz, M. 2021). Örneğin çocukluk döneminde ihtiyaçları giderilmeyen ve yakınlık kurulmayan bireyler, bu durumla baş edebilmek için ilişkilere verdikleri değeri azaltmaya çalışırlar. Ancak bu değersizleştirme çabası gerçekte verilen değerle orantısızdır. Birey iç dünyasında yakınlık kurmaya değer veriyor ve ihtiyaç duyuyor olmasına rağmen diğer insanlara önem vermiyormuş gibi göstermeye çalışır. Davranışın amacı yeniden reddedilmenin önüne geçmek olsa da bireyin ihtiyacını gidermesine engel olur. İhtiyaçları giderilmeyen bireyin doyum alma ihtimali çok düşüktür (Sümer, 2006). Yetişkin ayrılma

anksiyetesine sahip bireylerde eş tanı olarak depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve diğer kaygı bozukluklarına rastlanmaktadır (Kayatuğ, M.O., Tamam, L., Demirkol, E.M., Namlı, Z., Gürbüz, M. 2021).

Yetişkin dönemdeki bağlanma stilleri bireyin hem öznel iyi oluşunu hem de romantik ilişkilerinin nasıl ilerleyeceğini belirler. Bebeklik döneminde bağlanma bakım alma ile ilişkili iken, yetişkinlikte bağlanma hem bakım almayı hem de bakım vermeyi içerir. Güvenli bağlanma dışındaki diğer tüm bağlanma türlerinde, birey diğer insanlarla iletişim kurarken ve iletişimi sürdürürken kaygılıdır. Bu sebeple de hem öznel iyi oluşları hem de romantik ilişkileri bu durumdan zarar görür ve yaşam doyumları azalır (Demirel, 2018).

Yaşamın ilk yıllarında bakım vereni ile güvenli ilişkiler kurmuş ve güvenli bağlanma geliştirmiş yetişkinler, bakım verenin ihtiyaç halinde yardım edeceğini yani orada olacağını bilerek bağ kurduğundan gene ihtiyaç halinde destek alabileceğini bilmek rahatlama kaynağıdır. Bu güven ve rahatlıkla daha rahat ilişki ve iletişim kurar, dünyayı daha rahat keşfederler. İlişkilerde yakınlıktan tedirgin olmaz ilişkide hem kendine hem diğerlerine güven duyarlar (Saribal, 2017). İlişkideki her iki tarafa da değer verme hali bireyin sosyalliğe ve ilişkilere de değer vermesini sağlar.

1.4. Çocuğun Ayrılma Kaygısı ve Annenin Kaygı Seviyesi Arasındaki İlişki

Bir bireye bakım vermek, ihtiyaçlarını gidermek, sağlıklı gelişebilmesini desteklemek pek çok ebeveynde kaygı geliştirmesine sebep olur. Ancak bu durum işlevselliği bozmaya başladığında çocuğun sağlıklı gelişimine uygun olmayan bir ortam oluşmaya başlar. Kaygı ebeveynler dünyayı çocukları için güvenli ve korunaklı bir yere dönüştürmeye çalışırlar. Bu sebeple pek çok şeyi kontrol etmek için uğraşırlar. Ancak dünya tamamen korunaklı ve güvenli bir yer değildir. Bu yüzden ne kadar çabalar da amaçlarına ulaşamazlar, bu durum daha çok çabalama ile ilerlediğinde ise işlevsellik bozulmaya başlar. Kaygılı ebeveynlerin, çocukları ile sağlıklı iletişim kurmakta sorunlar yaşarlar. Sürekli uyarı-ikaz hali çocukların sağlıklı bir şekilde onlardan ayrılmasını engeller ve dış tehlikelere daha fazla odaklanmasına ve dünyayı daha tehlikeli bir yer olarak algılamalarına sebep olur. Yaşamın olağan seyrindeki yaşanan problemler, mutsuz olmak, hayal kırıklığı yaşamak ve haksızlığa uğramak gibi süreçleri yönetmek kaygılı ebeveynler için daha fazla zorlayıcı olabilir. Zorlanma sonucunda çocuğun bu duyguları ya da

durumları yaşamalarını önlemeye dair tutumlar sergileyebilirler. Bu da çocuğun problem çözme, yeniden uyum sağlama, duygu yönetimi gibi becerilerinin gelişmemesine sebep olur. Ayrılma kaygısı bozukluğu olan çocukların anneleri ile yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin huzursuz, depresif, kaygılı ya da siklotimik mizaç özelliklerinin çocuğun kaygı seviyesi ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğuna değinilmiştir (Erermiş ve ark., 2009).

Anaokuluna devam eden çocukların anneleri ile 2015 yılında Küçüköğüt tarafından yapılan bir çalışmada annelerin ayrılma kaygılarının çocuklarının kaygı seviyeleri ile aynı yönde artış azalış gösterdiği vurgulanmıştır. Annenin kaygı seviyesinin, anne çocuk arasında kurulan bağlanma biçimi üzerinde de etkili olduğu gözlenmiştir. 2016 yılında Dağlar tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise, annelerin çocukluk/yetişkinlik ayrılık kaygısı tanısına sahip olmasının çocukların kaygı seviyeleri üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir.

Çetin'in 2017 yılında yaptığı ve çocukların ayrılık kaygısı ile anne-babanın ayrılık kaygısı arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmasında, çocuğun ayrılık kaygısı düzeyi ile annenin ayrılık kaygısı düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna vurgu yapılmıştır. Aynı çalışmada ayrılık kaygısı düşük olan çocuklarının ebeveynlerinin ise kaygı seviyeleri düşük bulunurken, öz yeterlilik ve ebeveyn olmaya dair olumlu inançlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum, sosyal öğrenme, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiden alınan doyum ve anne baba arasındaki ilişkinin tutarlılığı gibi pek çok kavramla ilişkilendirilebilir.

2019 yılında annenin sürekli kaygısı ve bağlanma şekli arasındaki ilişkiye odaklanan ve Dönmez tarafından yürütülen çalışmada, yine benzer bir sonuç elde edilmiştir. Annenin süreklilik kaygısı ile çocuğun ayrılık kaygısı arasında pozitif yönlü korelasyon ölçülmüştür. Annenin süreklilik kaygısı ile çocuğun ayrılık kaygısı arasındaki pozitif yönlü korelasyon ilişkisi 2019 yılında, Nazlıoğlu'nun çalışmasında da saptanmıştır. Ancak bu çalışmada bu bulgulara ek olarak annenin koruyucu, izin verici ve otoriter tutumlarının çocuğun ayrılık kaygısı ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca ayrılma kaygısı ile kardeş sayısı ve annenin çalışıyor olması ilişkili bulunmuştur. Bilgin'in 2022 yılındaki çalışması, annenin ayrılık kaygısının çocuğun ayrılık kaygısı üzerinde pozitif

yönlü bir ilişkinin olduğunu ve özellikle annenin ayrılık kaygısının çocuğun ayrılık kaygısının yalnız kalma alt boyutunu daha yüksek yordadığını bulmuştur.

1.5. Ayrılık Kaygısı ve Ailenin Sosyodemografik Özellikleri

Çocuk ilk kez ailede sosyalleşir. Çocukla ailesi arasındaki etkileşim ilk sosyal deneyimleridir. Çocuğun sosyal becerilerini geliştirdiği ilk yer olan aile ortamı, bireyin sosyalizasyonun tamamlanmasında önemli bir rol oynar (Gander, M.J. ve Gardiner, H.W. 2004). Sağlıklı bir aile çocuğa güven duygusu aşılar, çocuğun sosyal kabul görebilmesi için gerekli ortamı hazırlar. Bu sebeple bireyin içinde bulunduğu aile sağlıklı gelişim için önemli bir yere sahiptir. Aile ortamındaki uyumsuzluk, bireylerin sağlıklı bir boşanma gerçekleştirememesi, iletişim sorunları ve şiddet bireyde bakım verenden ayrılmaya karşı bir kaygı oluşturur (Gümüş, 2017). Boşanmanın sağlıklı bir şekilde gerçekleşmemesi, boşanma sonrasında çocuğun ihtiyaçlarının tutarlı giderilmemesi ve sürecin belirsiz ilerlemesi çocuğun kaygısının artmasına sebep olur (Yaşa ve Yıldırım, 2019). Aile birliğinin bozulmuş olması her zaman ayrılık kaygısı için tetikleyici değildir. Burada ayrılık sonrası çocuğun güvenlik, fiziksel ve duygusal bakım gibi ihtiyaçların giderilmemesi esas problemdir. Çocuğun ihtiyaçlarının giderilmiyor oluşu, ebeveynleri ile olan ilişkilerinin zedelenmesine neden olur. Bu da dolaylı olarak diğer insanlarla duygusal, sosyal ve psikolojik sorunların oluşmasına zemin hazırlar. Çocuğun velayet süreçlerinin ve her iki ebeveyni ile kuracağı ilişkilerin, sağlıklı ilerlemediği durumlarda çocuk terk edilmiş hissedebilir (Kaya, 2021).

Yetişkin ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı alan bireylerle yapılan araştırmalarda, bu tanının kadınlarda, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerde, erken dönemde aile ortamında uyumsuzluk, ihmal ve istismar yaşamış olan bireylerde daha sık rastlandığı belirtilmiştir. Erken dönemde ihmal ve istismarın varlığı travmatik yaşantıların ihtimalini de arttırdığından travma geçmişi de yetişkin ayrılık anksiyetesinin nedenleri arasında düşünülebilir (Kayatuğ, M.O., Tamam, L., Demirkol, E.M., Namlı, Z., Gürbüz, M. 2021).

Ebeveynlerin eğitim düzeyinin, çocuklarıyla kuracakları ilişkilere ve ebeveyn tutumlarına etki edeceği düşünülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek olan ailelerin çocuklarını duygusal yönden destekleme, kendilerini ifade etmelerine uygun ortam hazırlama ve özerklik becerilerini destekleme vb. konularda daha başarılı olması beklenirken, “Çocukların

Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli araştırmada, ebeveynlerin eğitim seviyelerinin çocukları kaygı seviyesinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada ayrıca cinsiyetin, kardeş sayısının ve sıralamanın, annenin çalışıyor olmasının, sosyoekonomik düzeyin belirgin bir farklılığa neden olmadığı da görülmüştür (Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ., 2003). Ancak bazı alan yazın incelemelerinde cinsiyete ilişkin somatik belirtiler düzeyinde farklılıklara rastlanmıştır. Okula fiziksel şikâyetleri sebebi ile gitmeyip, bir sağlık kuruluşuna başvuran çocukların yaygın olarak kız çocukları olduğu görülmüştür. Çocuğun içinde büyüdüğü aile ortamındaki bireylerin duygulanım bozukluğu, bağımlılık, psikotik bozukluk, panik bozukluk, depresyon gibi psikiyatrik hastalık geçmişleri olmasının ayrılık kaygısı bozukluğu risk oranının arttırdığı düşünülmektedir.

Annenin çalışma hayatının çocuğun ayrılık kaygısı üzerindeki etkisini araştıran başka bir çalışma, annesi evde olan çocukların daha sık okul devamsızlığı yaptığını belirtmiştir. Çalışan annelerin çocukları okula gitmek istemeseler bile evde kalmalarına uygun ortam bulunmadığından okula devam etmek durumunda kaldıkları düşünülebilir. Annesi evde olan çocuklarsa, evde kalma seçeneğini kullanarak ayrılık kaygısı belirtilerini sürdürmeye daha meyilli hale gelmektedir (Kültür, Tiryaki ve Ünal, 2003).

1.6. Duygu Yönetimi Becerisi

Duygular, uyarılara verilen tepkilerdir. Bireyin dış dünyadaki olay, durum ve kişilere nasıl tepki verdiği hakkında bilgi verir. Kişisel kararlarımıza ve seçimlerimize yön veren etmenlerdir. Bu sebeple doğru anlamlandırılması ve yönetilmesi önemlidir (Tuğrul, 1999). Duygular hayatımıza eşlik eden, onu etkileyen ve ondan etkilenen psikolojik bir bileşendir. Ortaya çıkmalarında ve anlamlandırılmalarında bellek aktif rol oynamaktadır (Sarp ve Tosun, 2011). Dış dünyadaki bütün uyarılar, bireyde her zaman duygu yaratmaz. Bireyin algı eşiğini aşan uyarılar ancak duygu oluşturur ki bir uyarının eşiği aşabilmesi için dikkatini çekmesi, yani önem vermesi gerekir. Bireyin neye önem verdiği ise bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu etkileşim için önemlidir. Birey uyarılara karşı geçici ya da kalıcı, içsel ya da dışsal, bilinçli ya da bilinçsiz, basit ya da karmaşık tepkiler verebilir. Bu tepkiler değişen uyarana, uyum sağlamaya yöneliktir. Bireyin dikkatinin ve ilgisinin neye yöneldiği zamanla değişebilir (Sepetçi, 2019).

Duygular genel olarak, kişinin harekete geçme mekanizmalarının ihtiyaç duyduğu enerjiyi elde edilmesinde ve ihtiyaçların giderilmesi için bireyin hareketlerinin yönlendirilmesinde rol oynar (Tuğrul, 1999). Duygular bireyin içsel ve dışsal dikkatinin nerede olduğu ve ihtiyaçları ile yakından ilişkili olduğundan, iyi yönetiliyor olması bireyin yaşam doyumunu ve ilişkileri açısından önemlidir. Duygu düzenleme, bireyin duygusunu nasıl ifade edeceği ve nasıl yaşayacağına ilişkin süreçleri kapsar. Bireyin duyguyu yönetebilmesi için, önce fark etmesi, tanınması, izlemesi, değerlendirmesi gerekmektedir. Doğumdan ölüme kadar, değişen, gelişen duygu düzenleme becerisi bir öğrenme sürecidir (Sarıbal, 2017). Duygu düzenleme becerisinin, sosyal ilişkilerinin, bedensel ve zihinsel sağlığının, yaşam doyumunun işleyişinde koruyucu bir fonksiyonu olduğu söylenbilir (Yükü, 2017).

Duyguların düzenlenmesindeki amaç, ilk akla geldiği gibi bazı duyguların azaltılması değildir. Duyguları düzenlerken amaç, bireyin işteği ve ihtiyaç doğrultusunda, duygunun artmasını, azalmasını ya da sürdürülmesini sağlamaktır. Bu amacın yerine getirilebilmesi için, öncelikle, duyguyu fark etmek, tanımak, hangi ihtiyaç doğrultusunda ortaya çıktığını ayırt etmek ve kabullenmek gerekir. Tüm bunlar karşılandığında duyguların harekete geçirdiği dürtüleri de iyi yönetmek mümkün olur (Sarıbal, 2017). Duygu sonucunda birey fizyolojik, sosyolojik ve davranışsal tepkiler verdiğinden, yönetme sürecinde bu tepkilerin aktif olarak fark edilmesi önemlidir.

Duyguları düzenleyebilmek, bireyin içinde bulunduğu istenmedik durumu ve çatışmaları saldırganlığı kullanmadan ifade etmesini, ihtiyaç ve isteklerini sağlıklı yollarla ifade etmesini ve sağlıklı zm yolları bulmasını sağlar. Böylelikle sosyal bağları da güçlenir (Aktürk, 2015). Bireyin duygu yönetimi becerilerine sahip olması, öncelikli olarak, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması gibi bireysel iyi oluşa katkı sağlıyor gibi gözükse de bireyin bütün yaşantısına etki eder. Duygularını yönetebilme becerisi bireyin ilişki süreçleri için hem koruyucu hem iyileştirici bir etkiye sahiptir. Bu nedenle bireysel iyi oluştan toplumsal iyi oluşa kadar varan geniş bir etkiye sahip olduğu söylenbilir (Sepetçi, 2019). Erken ocukluk döneminde, saldırgan tutumlar, sosyalleşme problemleri, iletişim ve ifade problemleri, kaygı seviyesinin yüksek olması, aşır hareketlilik, uyum problemleri bireyin duygu düzenlemeye ilişkin yaşadığı problemlerin n belirtileri olabilir (Aktürk, 2015).

Temelleri bebeklik dönemlerinde atılan duygu düzenleme becerisi, içsel ve dışsal mekanizmaların bir arada ilerlemesi ile gelişir. Duygu düzenlemede etkin içsel mekanizmalar, kısaca bebeğin bireysel olarak duygularını fark edip düzenleme çabaları olarak tanımlanabilir. Dışsal duygu düzenleyici mekanizmalar ise bakım verenin bebekteki duygusal değişimi fark etmesi ve ihtiyaca yönelik harekete geçmesi olarak tanımlanabilir (Duy ve Yıldız, 2014). Bebeğin içsel mekanizmaları gelişene kadar, dışsal mekanizmalardan alacağı destek bu becerinin sağlıklı gelişmesi için önemlidir. Bu sebeple duygu yönetimi becerileri, ebeveynle kurulan ilk ilişkilerin niteliği yani bağlanma ile doğrudan ilişkili gözükmektedir.

Pozitif ve negatif duygu ayrımı yapmaksızın, yoğun seviyede yaşanan duygular, bireyin bu uyararla ilgili hassasiyeti hakkında bilgi verir. Hassasiyetin fazla olduğu uyarıların yarattığı duyguları düzenlemek, duygu düzenlemenin zor yanlarından biridir. Yaşanılan duygunun sonrasında sosyal hayatta yaratacağı etki varsayımı, duyguyu ileriye dönük bilişsel yeniden değerlendirmeyi ve bu değerlendirmenin sonucuna göre duyguyu düzenlemeyi sağlar. Bireyin bu duyguyu hangi uyarı sonucunda yaşadığını, ne zaman ortaya çıktığı, şiddeti, nasıl deneyimlediğini ve diğer insanlara ifade ediş şeklini fark etmesi yeniden tekrarlanan durumlarda kullanılmak üzere ön bilgi oluşturur. Bu bilgi doğrultusunda, birey duygu düzenleyici içsel ve dışsal mekanizmalarını devreye sokar (Sepetçi, 2019). Kişinin hangi uyarılara nasıl tepkiler verdiğini fark etmesi kontrol etmesini kolaylaştırır.

Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi, uyumlu ve uyumsuz baş etme stratejilerini de içinde barındırır. Bu stratejiler bireyin değişime uyum sağlaması açısından büyük öneme sahiptir. Kişinin olayları nasıl algıladığı, algıdaki tehdit seviyesi ve düşünce yapısı bireyin hangi stratejiyi seçeceğini etkiler. Bireyin bireysel özelliklerinin yanında bakım vereninin baş etme stratejileri de sosyal öğrenme ve model alma açısından önemlidir. Uyumlu (Adaptif) baş etme stratejilerinin fazla oluşu bireyin iyi oluş halini korur (Sepetçi, 2019).

Tablo 2

Baş Etme Stratejileri

Uyumlu Baş Etme Stratejileri	Uyumsuz Baş Etme Stratejileri
• Yeniden olumlu değerlendirme • Yeniden olumlu odaklanma • Bakış açısını değiştirme • Plana yeniden odaklanma • Kabul	• Ruminasyon (zihinsel geviş getirme) • En kötüye odaklanma (felaketleştirme) • Negatif yanlılık, kendini ve başkalarını suçlama

Duygu düzenleme, bir öğrenme sürecidir. Başlangıçta bilinçli, kontrol ve çaba gerektiren bir süreçken, sonrasında bu davranış otomatikleşir. Bireyin duyguları kontrol etme becerisi geliştikçe otomatik, çaba gerektirmeyen bir beceriye doğru ilerler (Yükçü, 2017). Bu herhangi bir becerinin öğrenme sürecine benzetilebilir. Bu otomatikleşmenin gerçekleşebilmesi için hafıza önemli bir yere sahiptir. Geçmiş yaşantılar ve kişiler arası ilişkilerden elde edilen deneyimler bireyin karar mekanizmasının düzenlenmesinde etkilidir (Sarıbal, 2017). Örneğin, araba sürmeyi öğrenirken başlangıçta harcanan çaba ve dikkat bir süre sonra azalarak otomatikleşir.

Birey çeşitli sebeplerle duygu düzenleme becerisini geliştiremediğinde, bireyin öznel ve sosyal yaşantılarında olumsuz etkiler yaratır. Birey yaşanan istenmeyen durumla baş edemediği ve problemi çözüp uyum sağlama davranışı gösteremediği için: kaygı, depresyon, bağımlılık geliştirme riskini artırır (Sarıbal, 2017).

1.6.1. Duygu Düzenleme Becerisi ve Bağlanma İlişkisi

Bakım veren ile gerçekleştirilen bağlanma, duygu yönetiminde içsel ve dışsal kaynakların düzenlenmesinde etkilidir. Ayrıca bireyin kendi ve diğerleri ile kuracağı ilişki de bu deneyim çerçevesinde şekillenir. Kısaca bağlanma kuramı duyguların düzenlenmesiyle ilişkili bir kuramdır (Sarıbal, 2017). Duygu düzenleme becerisinin gelişimi erken dönemde bakım verenin yaklaşımı ile şekillenir. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenin

ihtiyaçları gideriyor olması ve ulaşılabilirliği, yaşamın ilerleyen zamanlarında bireyin zorlayıcı uyaranlara karşı içsel ve dışsal kaynaklar geliştirebilmesine yardımcı olur (Çalışır, 2009).

Bakım vereni ile sağlıklı ilişkiler kurarak güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler, istenmeyen bir durumla karşılaştıklarında güvenli bağ kurdukları yetişkinlere duygularını açmaya ve yeni fikirler almaya daha fazla eğilimlidir. Çocuğun kendini doğrudan ifade etmesi, ihtiyaçlarını gidermeye ve yardım almaya yönelik yanıt almasını kolaylaştırır. Bu durum çocuk ve bakım veren arasındaki güven duygusunu daha da artırır. Güçlenen bu bağ da bireyin olaylara uyumlu baş etme stratejileri ile yaklaşmasını destekler (Tulpar, Aktan ve Yardımcı, 2020). Buna karşın güvensiz bağlanmada ise birey kendini açmada ve ihtiyaçlarını ifade etmede, reddedilme kaygısı ile geri çekilir. Bu durum, çeşitli ruhsal bozukluk ve ilişki sorunları paternlerinin başlangıcı için risk oluşturur. Ebeveyn tarafından ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde giderilmediği için diğer insanlar tarafından da, ihtiyaç halinde reddedileceğine, eleştirileceğine ve bunun sonucunda problemlerini çözmeyeceklerine dair ön yargı geliştirmeye yatkındırlar (Saribal, 2017).

Duygu kontrolü süreçlerinde öğrenme, odaklanma, geri çağırma gibi bilişsel süreçler önemli rol oynar. Bireyin aygılayış ve anlamlandırış şekli duyguları anlamlandırış biçimine yön verir. Bu sebeple benzer olaylara farklı anlamlandırış biçimleri sebebi ile farklı tepki verilir (Tuğrul, 1999). Kişilerin bağlanma biçimindeki bireysel farklılıklar da, aynı olayların-durumların farklı algılanmasını ve duyguların farklı yönetilmesini anlaşılır kılar (Güngör, 2005). Duygu yönetimindeki bireyin içsel kaynakları dıştan içe doğru gelişir. Yani, bakım verenin destekleyici yaklaşımı, ihtiyaçları tutarlı bir şekilde giderme çabası yetişkin hayatındaki içsel kaynakların beslendiği alanlardır. İstenmeyen durum karşısında birey öncelikle yakınlık arayışına girer. Güvenli yetişkin ulaşılabilir durumdaysa ya da bireyin geçmiş deneyimleri tatmin ediciyse kişi güvene dayalı baş etme yöntemlerini devreye sokar (Çalışır, 2009).

Duygular anlık uyaranlara verilen anlık tepkiler olmasına karşın, geçmiş deneyimleri ve olayları çağrıştıran bir yapısı vardır. Geçmişte yaşanmış bir duyguyu çağrıştıran, şimdiki zamandaki bir uyaran gerçeklikten bağımsız olarak, bireyin uyaranları genellemesine ve gerçeklik algısını yanıltmasına sebep olabilir. Bazen bireyin bir uyaranı nasıl algıladığı gerçekte ne olduğundan daha önemli hale gelebilir. Ancak yaşanan durumun nedenleri

ve sonuçları arasında gerçekçi bağlantılar kurulması, durumun yönetilmesini kolaylaştırır. Bu sebeple, çağrışım özelliği duygu yönetiminde denetim altına alınması gereken temel şeylerden biridir (Tuğrul, 1999).

Birey duygu yönetimi becerileri açısından, küçük yaşlardan itibaren iki farklı şekilde evrilir. Bunlar uyumlu ve uyumsuz baş etme stratejileridir. Uyumsuz baş etme stratejilerine sebep olduğu düşünülen sebeplerin başında; çocuğun duygularını önemsememek, onaylamamak ve takdir etmemiş olmak gelmektedir. Bu durum gerçekleşmediğinde, çocuk dinlenilmediğini ve ne düşündüğünün, ne hissettiğinin önemli olmadığına inanarak kendini açmamaya başlar. Bu da bireyin diğer insanlarla yakınlık kurmasını engeller. Bu tarz tutumlar genellikle çocuğun aşırı katı veya aşırı serbest eğitildiği ailelerde yaşanır. Aşırı sert tepkiler, cezalar ya da yanlış davranışların bile fark edilip denetlenmemesi, uygun olmayan baş etme stratejileri de değiştirilemez. Uyumsuz davranış kalıpları pekişir. Abartılmış iki uçlu davranışların dışında tutarsız tutumlar da duygusal gelişim açısından istenmeyen bir durumdur. Tutarsız davranış sergileyen ebeveynler, tepkilerini davranıştan ziyade kendi ruhsal durumlarına göre verirler. Sürekli belirsizliğin olduğu bu ortamda birey kendini sürekli kaygılı hisseder (Bakırcıoğlu, 2002). Ebeveynlerin kendi içlerindeki tutarsızlık ve ev içi gergin ortam da çocuk için belirsizlik yaratır. Hangi tarafın kurallarına uyması gerektiğini bilemez. Bu durum toplumsal kurallara da uyumu olumsuz etkiler, birey toplumsal normlara uyum sağlayamaz (Çağdaş ve Seçer, 2002). Güvenli bağlanamayan bireyler, diğerleri ile yakınlık kurmaya ya kaçınır ya da yakınlığı kaybetmemek için endişeyle yapışırlar (Çalışır, 2009).

Doğanın özgün ve sağlıklı bağlanma şekli güvenli bağlanmadır. Güvenli bağlanma bireyin gelişimi için en uygun ilişki şeklidir. Bakım vereninden aldığı destek ile birey dünyayı ve kendini keşfetmeye başlar. Diğer insanlarla daha rahat ilişki kurar ve bu ilişkilerden keyif alır. Tekrar tekrar denemeye, öğrenmeye isteklidir. Duygularını rahatça ifade eder ve bu deneyimleri sonucunda diğer insanların onaylamadığı duygu ifadeleri sönerken onaylanan ifade biçimleri pekişerek artar (Güngör, 2005). Davranış pekiştirme söndürme, yaklaşık sekiz yaşına kadar duygusal gelişimin tamamlanmasını sağlar. Duygusal gelişimi sağlıklı gelişmiş bir bireyin, duyguların neye tepki olarak arttığını fark etmesi, duygusal eylemlerde bulunması, duyguların farklı durumlardaki değişimini fark etmesi, duyguları kişilerle iletişimde aktif kullanması, duyguları sağlıklı ifade etmesi,

duyguların değişebileceğini gözlemlemesi, zihinsel süreçleri ile yönetmesi beklenir. Bu gelişim bireyin benlik saygısı, kendine güveni ve öz yeterliliği ile doğrudan ilişkilidir (Dirim, 2003).

Elibol ve Tok'un 2019 yılında yaptıkları araştırmaya göre, ailedeki duygudaşlık ve ilgi eksikliği çocuktaki sağlıklı gelişim sürecini bozmaktadır. Duygu düzenleme becerisinin fizyolojik, sosyal ve davranışsal gelişim alanlarıyla ilişkili olduğu düşünöldüğünde, gelişimde yaşanan aksama duygu düzenlemenin de gelişimini olumsuz etkiler. Güvenli bağlanma gerçekleştirebilmiş bireylerin zaman yönetiminde, planlama yapmakta, problem çözmekte ve yeni bakış açıları geliştirmekte daha yetenekli olduğu bilinmektedir. Buna karşın kaçınan kişilerse, duyguları ifade etme ve göstermede isteksizdir. Kendilerini açıkça ifade ederlerse reddedileceklerini ve bu durumu kaldıramayacaklarını düşünürler.

Eğer birey yaşamın erken dönemlerinde güvenli bağlanma gerçekleştirememişse, tehlike anında bu durumla baş etmek ve rahatlayabilmek için başka bir bağlanma stratejisi geliştirir. Yeni strateji ya daha fazla yakınlaşma çabasından ya da uzaklaşma tercihinden hareketle gerçekleştirilir. Bunlar aşırı harekete geçirici veya hareketsiz hale getirici stratejilerdir (Çalışır, 2009). Yetişkinin çocuktan yaşını ve gelişim düzeyini aşan beklentilere girmesi, aşırı sorumluluk yüklemesi, kıyaslaması ya da görmezden gelmesi uyumsuz stratejilerin geliştirilmesine sebep olur (Bakırcıoğlu, 2002). Aşırı harekete geçirici stratejiler, kaygılı bağlanan bireylerde daha sık karşılaşılır. Kişi bağlanma figürüne ulaşamadıkça yardım ve destek sinyallerinin şiddetini-sıklığını arttırır. Geri dönötlere karşı aşırı hassastır. Sakinleştirilmek için bir dönöt almaya ihtiyaç duyarlar. Kendi kendilerine duyguyu düzenlemekte ve ihtiyaçlarını gidermekte zorlanırlar. Bakım veren sürekli takip edilir ve tepkileri gözlenir. Bakım verenden ayrı kalmak kaygıyı arttırır ve bağımlılık oluşur (Sarıbal, 2017). Hareketsiz hale getirici stratejilerde ise, kaçınma davranışı hâkimdir. Bakım verene karşı algı olumsuzdur. Bakım verenin ulaşılamaz olduğuna ve ihtiyaç duyulan desteği göstermeyeceğine inanırlar. Bu inancın yarattığı rahatsızlıktan kurtulmak için bakım verenden uzak durmaya ve tepkilerini engellemeye çalışırlar (Çalışır, 2009).

BÖLÜM 2: GEREKÇE VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı

Duygu düzenleme becerisi diğer tüm beceriler gibi zaman içerisinde ve öğrenme ile gerçekleşir. Yaşamda kullandığımız pek çok beceri gibi bu becerinin de temeli ebeveynler tarafından atılır. Çocuğun kendisinin ve diğerlerinin duygularını fark etmesi, gözlemlemesi ve anlamlandırması sosyal etkileşim ve öğrenme aracılığı ile gerçekleşir. Bireyin duyguları deneyimlediği ve onlarla ilişkilendiği ilk sosyal grup ise aile ortamıdır. Aile bireyin içine doğduğu, sosyalleşmenin ve kültürlenmenin temellerinin atıldığı, kişinin fizyolojik, ekonomik ve duygusal ihtiyaçlarının giderildiği bir kurumdur (Yavuzer,1996). Çocuğun aile ortamında kuracağı ilk ilişkiler ve duygusal yakınlıklar, ilerleyen zamanda çocuğun dış dünya ile kurulacak olan ilişkilerinde ön bilgi ve deneyim olarak kullanılacaktır. Çocuk ve bakım veren arasındaki ilk ilişkiler ise bağlanma kavramı ile açıklanabilir. Bağlanma, temel ihtiyaçların karşılanması ile ilişkili olduğu için bakım verenden ayrılma bebekte kaygı yaratır. Bu sebeple 3 yaşına kadar ayrılık kaygısı normal değerlendirilirken yaşla birlikte azalması beklenmektedir (Görker, 2015). Ayrılık kaygısı çocuklarda, bakım verenden ayrı kaldıkları yeni ortamlara uyum sorunu ve beraberinde okula uyum, akran ilişkilerinde problemleri beraberinde getirebilir.

Çocukluk dönemi ayrılık kaygısında, nöropsikolojik işlev bozuklukları, genetik farklılıklar, çevresel etkileşim ve ebeveyn tutumu gibi pek çok etken söz konusu olabilir (Büküşoğlu 2004). Ancak olağan seyrinde ayrılık kaygısının bakım veren kişilerin uygun davranışları ve tutumları ile azalması beklenir. Ancak bazı örneklerde aile içindeki bu öğrenmenin gerçekleşmediği, çocuğun bakım verenden ayrı kaldığında yoğun kaygı yaşadığı fark edilmiştir. Bakım veren yetişkinin kendi bağlanma stili doğrultusunda ilişki geliştirdiği, kendi başarılı ya da başarısız baş etme stratejilerini çocuğuna aktardığı düşünülmektedir. Her türlü aşırıya kaçan ebeveyn tutumunun çocuğun ruhsal gelişimine olumsuz yansıdığı ve ilerleyen yıllarda psikopatolojilere sebep olabileceği bilinmektedir (Görker, 2015).

Anasınıfı ve ilkokul birinci sınıf öğrencileri, bakım verenden uzun süreli ayrılığın yaşandığı ve diğer insanlarla yakınlığın kurulduğu, çocuğun dış dünyada yalnız başına ihtiyaçlarını giderdiği görece ilk dönemdir. Bu dönemde çocuğun göstereceği sosyal

uyum, özerklik becerisinin gelişmesine, sağlıklı ilişkiler kurmasına vesile olacaktır. Çocuğun yeni sosyal çevrede uyum gösterebilmesi ise duygularını sağlıklı düzenleyebilmesi ile ilişkilidir (Omtrak, 2019). Çocukların kompleks duyguları tanınması ve anlaması öğrenme sürecini de kapsayan bir süreç olduğundan ebeveynlerin bu konuda bilgi sahibi olması ve bilgilerini çocuklarına aktarması gerekir. Bu sebeple bu çalışmada çocuktaki ayrılık kaygısı düzeyinin ebeveynlerinin, bilhassa annenin kendi bağlanma şekilleri ile ilişkili olup olmadığı araştırılarak yapılan psikoeğitsel çalışmanın sonuçları incelenmek istenmiştir. Ebeveynlerin duygu regülasyonu eğitiminden sonra kendi bağlanma stilleri fark etmeksizin çocuklarının duygularını tanımalarını ve yönetmelerini destekleyici beceriler geliştirmeleri beklenmektedir.

Tulpar, Aktan ve Yardımcı'nın 2020 yılında yaptıkları analiz sonuçlarına göre, ilkokul deneyiminin yaşandığı yıllarda, duygu düzenlemede zorlanan çocukların okula uyum sürecinde bazı zorlanmalar yaşadığını göstermektedir. Akranları ile sağlıklı ilişkiler kurabilen çocukları daha az davranış sorunları yaşadığı ve dürtü denetimini daha iyi yönettikleri fark edilmiştir. Taş ve Arabacı tarafından 2020 yılında suça sürüklenen çocuklarla yapılan farklı bir çalışmada ise, çocukların başlangıçta duygu yönetimi becerisi düşük olsa bile yapılan psikoeğitim programının ardından, iletişim, problem çözme, stresle başa çıkma ve dürtü kontrolü becerilerinin arttığı gözlenmiştir. Bu sebeple okullarda yaşanan uyum sorunlarının yönetiminde de duygu yönetimi becerileri önemli gözükmektedir.

“Anasınıfı ve birinci sınıf öğrencilerinin, ayrılık kaygılarının annelerinin duygu regülasyonu eğitiminden sonra karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma bir devlet okulunun konferans salonunda yapılan tanıtım sunumu sonrasında gönüllü olan 50 anasınıfı velisi ve 50 birinci sınıf velisi ile yürütülmüştür. Tüm velilerin dijital ortamda ölçekleri doldurulması istenmiştir. Velilere yönelik, 10 saat “Duygu regülasyonu eğitimi” öncesinde ve sonrasında öğrencilerin ayrılık kaygısı seviyeleri yüz yüze ölçek uygulaması ile ölçülmüştür.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada, amaçlı rastgele örnekleme kullanılmaktadır. Araştırma örneklemi için, 20 Şubat 2023 tarihinde İstanbul Şişli’de bir devlet okulunun konferans salonunda tüm

birinci sınıf ve anasınıfı velilerine yönelik “Çocuklarda Ayrılık Kaygısı” konulu seminer gerçekleştirilerek yüksek lisans tezi için yapılacak çalışmadan bahsedilmiştir. Çalışmaya gönüllü olan 50 anasınıfı 50 birinci sınıf velisi olmak üzere 100 katılımcı ile veri toplama süreci başlatılmıştır. Ardından velilere yönelik duygu regülasyonu eğitimi gerçekleştirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Annelerden toplanan bilgiler, dijital ortama aktarılan ölçeklerin bir hafta içinde doldurulması ile elde edilmiştir. Öğrencilerin ölçekleri ise birebir görüşme yapılarak toplanmıştır.

2.3.1. Demografik Veri Formu

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından 20 maddelik bir form hazırlanmıştır. Formda; katılımcıların cinsiyeti, kardeş sayısı, hamilelikte ya da yaşamın ilk yılların bir sağlık sorunu yaşayıp yaşamadığı; anne ve babanın eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durumu, daha önce psikiyatrik tanı alıp almadığı, aile öyküsünde travmatik bir geçmiş olup olmadığı vb. sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği (EBBÖ)

18 maddelik bir ölçektir. Güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma alt ölçeklerinden hangisinin puanı yüksekse birey o tip bağlanma özelliğine sahiptir. Ölçek Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk hali 1-7 arasında puanlamanın yapıldığı likert tipi soruların yer aldığı bir form iken son şeklinde her madde doğru ya da yanlış olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin 3., 4., 7., 13., 14., 16. maddeleri güvenli; 8.,9.,10., 11., 12., 18. maddeleri kaygılı-kararsız; 1., 2.,5., 6., 15., 17. maddeleri kaçınan bağlanmayı anlatmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Kesebir, Dereboy ve Kökçü tarafından 2012 yılında yapılmıştır ve güvenli bulunmuştur.

2.3.3. Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (Ebeveyn Formu)

Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği, çocuklarda gözlenen ayrılık kaygısı düzeyinin ebeveynlerden elde edilen bilgiler doğrultusunda belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir.

Ölçeğin çocuk formu geliştirildikten sonra Eisen ve Schaefer tarafından 2005 yılında ebeveyn formunu geliştirilmiştir. Ebeveynler tarafından gözlenen çocuklardaki kaygının düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ölçek yalnız kalma ve terk edilme alt boyutlarından oluşur ve 14 madde için 4'lü likert tipi bir ölçektir. Yalnız kalma korkusu alt boyutu için en düşük puan 6 en yüksek puan 24 olarak belirlenmiştir. Terk edilme korkusu alt boyutunda ise alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması çocuğu ilgili alt boyuta dair yaşadığı kaygı düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapan Teze ve Arslan (2016); ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi uygulamıştır. Güvenirliğini belirlemek içinde Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı ve test tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. Bulgular ölçeğin test tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği (Çocuk Formu)

Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği çocuk formu, çocuklarda gözlenen ayrılık kaygısı düzeyinin çocuklardan elde edilen bilgiler doğrultusunda belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin çocuk formu Hahn ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Çocukların yaşadığı yalnız kalma ve terk edilme korkusunu alt boyutlarını kapsayan 14 madde içermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Teze ve Arslan tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Yapılan güvenirlik ve geçerlilik analizlerinin sonucunda güvenilir ve geçerli bulunmuştur. Ebeveyn formu ile çocuk formu arasındaki güçlü bir pozitif korelasyon mevcuttur.

2.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmadaki veriler, İstanbul'da bir devlet okulunda gerçekleştirilen "Çocuklarda Ayrılık Kaygısı" seminerinden sonra, "Duygu Regülasyonu Eğitimi" psikoeğitim grubuna katılmaya gönüllü olan 50 anasınıfı 50 birinci sınıf velisi olan anne ve çocuklarından elde edilmiştir. Anneler ölçeklerini seminerden 1 hafta sonra dijital ortamda tamamlamıştır. Çocuklardaki ayrılık kaygısı değerlendirme ölçeği ilk olarak psikoeğitim grubu başlamadan önce, ikinci olaraksa psikoeğitim grubu sonlandıktan yaklaşık bir hafta sonra, birebir görüşme yapılarak doldurulmuştur.

Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamış annelerden 10 saatlik psikoeğitim programının tamamına katılmamış olanların verileri araştırmaya dâhil edilmemiştir. Ancak eğitime devam etmelerine izin verilmiştir. Araştırma verileri 10 saatlik psikoeğitim programının tamamına katılan ve ölçekleri tamamlanmış 83 (anne ve çocuklarından) kişiden elde edilmiştir

2.5. Araştırmanın Soruları

Araştırmanın amacı ve tasarımı bağlamında cevaplamayı amaçladığı sorular şu şekildedir;

1. Annenin bağlanma stili ve ayrılma kaygısı düzeyi arasındaki ilişki seviyesi ne düzeydedir?
2. Ebeveynin ayrılık kaygısı ve çocuğun ayrılık kaygısı ilişkisinin yordanması
- 3.Çocukların ayrılık kaygısı seviyeleri ile ailelerinin sosyodemografik özellikleri (annenin çalışması, annenin eğitim seviyesi açısından) manidar bir fark yaratır mı?
4. Ebeveynlere yönelik hazırlanan duygu regülasyonu eğitiminin çocukların kaygı seviyesine etkisi ne şekildedir?
5. Çocukların kaygı seviyelerinde duygu regülasyonu öncesi ve sonrası yaşa/eğitim kademesine dayalı bir farklılık var mı?

2.6. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları çeşitli sosyo-demografik özellikler bakımından karşılaştırılmış ve annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları ve annelerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, annelere verilen duygu eğitimi sonrasında çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarındaki farklılıklar analiz edilmiştir.

Veri analizleri 83 öğrenci ve 83 anne katılımcı verileri üzerinden yapılmıştır Katılımcılara yöneltilen sosyodemografik özelliklerin oluşturduğu kategoriler bakımından annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları ve çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Veri analizi öncesinde normal dağılımın olup olmadığını tespit etmek amacıyla öncül analizler yapılmış olup; çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, dağılımın homojenliği gözetilerek (bir grup içerisinde $n \geq 15$ olmak koşuluyla) parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Duygu regülasyonu eğitimi sonrasında öğrencilerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarında farklılık olup olmadığının incelenmesi amacıyla eşleştirilmiş (paired) örneklem t-testi yapılmıştır. Araştırmada, annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları ve annelerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi ile öğrencilerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarının yordayıcılığını incelemek amacıyla, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları bağımlı değişken olarak alınmak üzere basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

2.7. Kısıtlılık

Veri toplama sürecinde katılım sağlayan velilerin, 10 saatlik psikoeğitsel çalışmanın tamamına katılmış olmasına dikkat edildiği için 17 kişilik veri kaybı yaşanmıştır. Çalışan veliler için online oturumlar düzenlenmiş olmasına rağmen herkese uyan ve tam katılımın sağlanacağı bir plan oluşturulmakta zorlanılmıştır. Ayrıca duygu regülasyonu becerileri için eğitim saatinin daha uzun tutulabileceği düşünülmektedir. Ancak katılımcıların dropout olmamaları için süre 10 saatle kısıtlanmak zorunda kalmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Öncül Analizler

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine yönelik betimleyici istatistikler ve ölçek puanlarının ortalama değerlerine ilişkin öncül analizler aşağıda belirtilmiştir:

Tablo 3

Sosyodemografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Sosyodemografik değişkenler	Gruplar	n	%
Çocuk cinsiyet	Kız	38	45,8
	Erkek	45	54,2
Sınıf	Anasınıfı	43	51,8
	Birinci sınıf	40	48,2
Kardeş sayısı	Kardeşi yok	26	31,3
	1	30	36,1
	2	19	22,9
	3	8	9,6
Ailenin çocukları arasında kaçınıcı çocuk	İlk	67	80,7
	Ortanca	11	13,3
	Son	5	6,0
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	15	18,1
	Lise	22	26,5
	Üniversite	46	55,4
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	16	19,3
	Lise	24	28,9
	Üniversite	43	51,8
Anne Çalışma durumu	Çalışıyor	47	56,6
	Çalışmıyor	36	43,4

Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	77	92,8
	Çalışmıyor	6	7,2
Aile Gelir Düzeyi	Kötü	3	3,6
	Orta	60	72,3
	İyi	20	24,1
Anne-baba birlikte mi?	Evet	79	95,2
	Hayır	4	4,8
Aynı evde başka yaşayan var mı?	Evet	8	9,6
	Hayır	75	90,4
Anne	Öz	82	98,8
	Üvey	1	1,2
Baba	Öz	81	97,6
	Üvey	2	2,4
Annede psikiyatrik tanı öyküsü	Evet	11	13,3
	Hayır	72	86,7
Babada psikiyatrik tanı öyküsü	Evet	1	1,2
	Hayır	82	98,8
Gebelikte komplikasyon	Evet	11	13,3
	Hayır	72	86,7
Aile bireylerinin geçmişte travmatik deneyimi	Evet	15	18,1
	Hayır	68	81,9
	Toplam	83	100,0

Tablo 3’de sosyodemografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, verileri geçerli olan 83 anne ve 83 çocuğa ilişkin veriler elde edildiği görülmektedir. Çocuk cinsiyetine göre, kız öğrenciler %45,8 (38 kişi) ve erkek öğrenciler %54,2 (45 kişi) oranındadır. Anasınıfında öğrenim gören %51,8 (43 kişi) ve birinci sınıf öğrencileri %48,2 (40 kişi) oranındadır. Kardeşi olmayan %31,3 (26 kişi), bir kardeşi olan %36,1 (30 kişi), iki kardeş olan %22,9 (19 kişi) ve üç kardeşi olan %9,6 (8 kişi) oranındadır. Çocuğun doğum sırası

değişkenine göre ilk çocuk olanlar %80,7 (67 kişi), ortanca olan %13,3 (11 kişi) ve sonuncu olan %6,0 (5 kişi) oranındadır. Anne eğitim düzeyi ilköğretim olan %18,1 (15 kişi), lise olan %26,5 (22 kişi) ve üniversite olan %55,4 (46 kişi) oranındadır. Baba eğitim düzeyi ilköğretim olan %19,3 (16 kişi), lise olan %28,9 (24 kişi) ve üniversite olan %51,8 (43 kişi) oranındadır. Çalışan anneler %56,6 (47 kişi) ve çalışan babalar %92,8 (77 kişi) oranındadır. Aile gelir düzeyi kötü olan %3,6 (3 kişi), orta düzeyde olan %72,3 (60 kişi) ve iyi olan %24,1 (20 kişi) oranında katılımcı bulunmaktadır. Anne babanın ayrı olduğunu belirten %4,8 (4 kişi) oranında katılımcı bulunmaktadır. Çekirdek aile dışında evde başka yaşayan biri ya da birileri olduğunu belirten katılımcıların oranı %9,6 (8 kişi)'dir. Annesi üvey olan %1,2 (1 kişi); babası üvey olan %2,4 (2 kişi) oranındaki katılımcı bulunmaktadır. Annede psikiyatrik tanı öyküsü bulunması durumu %13,3 (11 kişi) oranında bulunmuştur. Babada psikiyatrik tanı öyküsü bulunması durumu %1,2 (1 kişi) oranında bulunmuştur. Gebelikte komplikasyon olduğunu belirten annelerin oranı %13,3 (11 kişi) olarak bulunmuştur. Aile bireylerinin geçmişte travmatik deneyimi olduğunu belirten katılımcıların oranı %18,1 (15 kişi) olarak bulunmuştur.

Tablo 4

Araştırmada Katılımcıların Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık Ve Basıklık Değerlerinin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Ayrılma Anksiyetesi Ebeveyn Formu	83	35,36	10,264	-,198	-,502
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu öntest	83	42,53	6,335	-,559	2,333
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu sontest	83	18,72	3,412	,594	-,007
EBBÖ Güvenli bağlanma	83	11,98	4,489	,248	-1,231
EBBÖ İkircikli bağlanma	83	11,56	2,253	-,548	-,529
EBBÖ kaçınan bağlanma	83	13,10	3,229	,630	-,737

Tablo 4’deki puan ortalamaları incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durum, araştırmada kullanılacak analizlerin parametrik olabileceğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yalnızca ayrılma anksiyetesi çocuk formu ön test puanlarının basıklık değerinin 2,33 olduğu görülmüş; ancak daha önce ± 3 ’e kadar basıklık değerinin normal dağılımda kabul edilebileceği belirtilmiştir.

3.2. Karşılaştırma Bulguları

Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, dağılımın homojenliği gözetilerek (bir grup içerisinde $n \geq 15$ olmak koşuluyla) parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 5

**Çocuk Cinsiyeti Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının
Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları**

Değişkenler	Çocuk Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Ayrılma Anksiyetesi EbeveynFormu	Kız	38	33,18	9,828	-1,800	,076
	Erkek	45	37,20	10,372		
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu öntest	Kız	38	41,03	6,188	-2,025	,046*
	Erkek	45	43,80	6,244		
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu sontest	Kız	38	18,29	3,057	-1,064	,290
	Erkek	45	19,09	3,679		

* $p < 0,05$

** $p < 0,05$

Tablo 5’te çocuk cinsiyetine göre ayrılma anksiyetesi puanları incelendiğinde, çocuk tarafından yanıtlanan ön ölçüm puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($t(81) = -2,02$; $p = 0,46$; $p < 0,05$). Sonuçlara göre, erkek öğrencilerin ön ölçümde bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları kız öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6

**Anne Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının
Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları**

Değişkenler	Çalışma durumu	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Ayrılma Anksiyetesi Ebeveyn Formu	Evet	47	36,00	10,327	,645	,521
	Hayır	36	34,53	10,266		
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu öntest	Evet	47	42,13	7,122	-,659	,512
	Hayır	36	43,06	5,182		
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu sontest	Evet	47	19,30	3,569	1,777	,079
	Hayır	36	17,97	3,084		

Tablo 6’da anne çalışma durumu değişkenine göre ayrılma anksiyetesi puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde, ayrılma anksiyetesi ebeveyn formu ve çocuk formlarının anne çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 7

**Öğrencinin Sınıfı Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının
Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları**

Değişkenler	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Ayrılma Anksiyetesi Ebeveyn Formu	Anasınıfı	43	34,42	10,559	,866	,389
	Birinci sınıf	40	36,38	9,971		
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu öntest	Anasınıfı	43	41,60	4,929	-1,388	,169
	Birinci sınıf	40	43,53	7,500		
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu sontest	Anasınıfı	43	18,67	3,343	-,133	,894
	Birinci sınıf	40	18,78	3,526		

Tablo 7’te çocuk sınıfı değişkenine göre ayrılma anksiyetesi puanlarının karşılaştırılması incelendiğinde, ayrılma anksiyetesi ebeveyn formu ve çocuk formlarının anasınıfı ve birinci sınıf öğrencilerinde anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 8

Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Değişkenler	Anne Eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Ayrılma Anksiyetesi Ebeveyn Formu	İlköğretim	15	35,07	9,903	,102	2/80	,903
	Lise	22	34,64	9,936			
	Üniversite	46	35,80	10,720			
	Toplam	83	35,36	10,264			
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk öntest Formu	İlköğretim	15	43,27	5,351	,152	2/80	,860
	Lise	22	42,09	4,162			
	Üniversite	46	42,50	7,474			
	Toplam	83	42,53	6,335			
Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk sontest Formu	İlköğretim	15	17,67	3,200	,886	2/80	,416
	Lise	22	19,05	3,015			
	Üniversite	46	18,91	3,650			
	Toplam	83	18,72	3,412			

Tablo 8’de anne eğitim düzeyi değişkenine göre ayrılma anksiyetesi puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA bulguları incelendiğinde, ayrılma anksiyetesi ebeveyn formu ve çocuk formlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

3.3. Annelere Yönelik Duygu Eğitiminin Çocukların Ayrılma Anksiyetesi Puanlarına Etkisini İncelemeye Yönelik Ön ve Son Ölçüm Puanlarının Karşılaştırılması

Duygu eğitimi sonrasında öğrencilerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarında farklılık olup olmadığının incelenmesi amacıyla eşleştirilmiş (paired) örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 9

Annelere Yönelik Duygu Regülasyonu Eğitimi Sonrası Çocukların Ayrılma Anksiyetesi Puanlarındaki Farkı İncelemeye Yönelik Eşleştirilmiş Örneklem T-Testi Bulguları

		N	$\bar{x}$	ss	t	p
Öntest- sontest	Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu öntest	83	42,53	6,335	31,601	<0,001***
	Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu Sontest	83	18,72	3,412		

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Tablo 9’de, annelere verilen duygu eğitimi öncesinde ve sonrasında çocukların ayrılma anksiyetesindeki farklılıkların tespiti için eşleştirilmiş örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, ön ve son test puanlarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t(81)=31,60$; $p<0,001$). Bulgular doğrultusunda, çocukların ayrılma anksiyetesi son ölçümde, ön ölçüm puanlarına kıyasla anlamlı düşüş göstermiştir. Elde edilen sonuç, annelere verilen duygu eğitiminin çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 10

Öğrencilerin Sınıfına Göre, Ayrılma Anksiyetesi Ön Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Sınıf	N	Ort.	SS	t	p
Ayrılma Anksiyetesi Ön test	1. SINIF	43	41,60	4,929	-1,388	,169
	ANASINIFI	40	43,53	7,500		
Ayrılma Anksiyetesi Son test	1. SINIF	43	18,67	3,343	-,133	,894
	ANASINIFI	40	18,78	3,526		

Tablo 10’da öğrencilerin sınıfına göre, ayrılma anksiyetesi ön ve son test puanlarındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, anaokulu ve birinci sınıf öğrencilerinin ayrılma anksiyetesi ön ve son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

3.4. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Araştırmada, annelerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları ve annelerin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi ile öğrencilerin bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanlarının yordayıcılığını incelemek amacıyla, çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları bağımlı değişken olarak alınmak üzere basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 11

**Anne ve Çocuk Tarafından Bildirilen Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Puanları İle
Anne Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Pearson
Korelasyonu Bulguları**

		1	2	3	4	5	6
1. Ayrılma Anksiyetesi Ebeveyn Formu	r	1					
	p						
	N	83					
2. Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu öntest	r	,314**	1				
	p	,004					
	N	83	83				
3. Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Sontest	r	,128	,108	1			
	p	,248	,332				
	N	83	83	83			
4. EBBÖ Güvenli bağlanma_anne	r	,148	-,086	,022	1		
	p	,183	,437	,843			
	N	83	83	83	83		
5. EBBÖ İkircikli bağlanma_anne	r	,350**	,066	,135	-,066	1	
	p	,001	,554	,224	,556		
	N	83	83	83	83	83	
6. EBBÖ Kaçınan bağlanma_anne	r	,338**	,087	,133	-,053	,225*	1
	p	,002	,435	,230	,635	,041	
	N	83	83	83	83	83	83

*p<0,05

**p<0,01, EBBÖ=Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği

Tablo 11’deki korelasyon bulgularına göre, çocuk ayrılma anksiyetesi ebeveyn formu ile çocuk tarafından bildirilen ayrılma anksiyetesi ön ölçüm puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($r=.314$; $p<0,01$). Erişkin bağlanma biçimleri ile çocuk ayrılma anksiyetesi puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, ikircikli bağlanma ($r=.350$; $p<0,01$) ve kaçınan bağlanma ($r=.338$; $p<0,01$), anne tarafından bildirilen çocuk ayrılma anksiyetesi puanları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır. Korelasyon saptanan değişkenlerin yordayıcılığını incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi bulguları aşağıdaki gibidir:

Tablo 12

Annelerin Bildirdiği Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Puanlarının, Çocuk Tarafından Ön Ölçümde Bildirilen Ayrılma Anksiyetesi Puanlarını Yordayıcılığına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Model		B	SH	β	t	p	F	R ²
1	(Sabit)	35,678	2,396		14,889	,000	8,859**	0,10
	Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Ebeveyn Formu	,194	,065	,314	2,976	,004**		

Bağımlı değişken: Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği Çocuk Formu Ön Test

** $p<0,01$

Tablo 12’deki çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi ön ölçüm puanlarının annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanları tarafından yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve varyansın %10’unu açıkladığı saptanmıştır ($F(1,82)=8,859$; $p<0,01$; $R^2=0,10$). Oluşturulan modelde, ebeveyn tarafından bildirilen çocuk ayrılma anksiyetesi puanları ($\beta=0,31$; $p=0,004$; $p<0,01$), çocukların ön ölçümdeki ayrılma anksiyetesi puanlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanlarındaki artış, çocukların ön ölçümde ayrılma anksiyetesi puanlarının yükselişini açıklamaktadır.

Tablo 13

Annelerin Bağlanma Stillerinin Anne Tarafından Ölçümde Bildirilen Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Puanlarını Yordayıcılığına Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Model		B	SH	β	t	p	F	R ²
1	(Sabit)	8,815	6,201		1,422	,159	9,571***	0,19
	EBBÖ İkircikli Bağlanma	1,312	,470	,288	2,794	,007**		
	EBBÖ Kaçınan Bağlanma	,868	,328	,273	2,651	,010*		

Bağımlı değişken: Ayrılma anksiyetesi Ebeveyn Formu

p<0,01 *p<0,001

Tablo 13'teki annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanlarının annelerin güvensiz bağlanma biçimleri tarafından yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve varyansın %19'unu açıkladığı saptanmıştır ($F(2,81)=9,571$; $p<0,000$; $R^2=0,19$). Oluşturulan modelde, ikircikli bağlanma biçimi puanları ($\beta=0,29$; $p=0,007$; $p<0,01$) ve kaçınan bağlanma biçimi puanları ($\beta=0,27$; $p=0,010$; $p<0,05$), annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Annelerin bildirdiği ikircikli ve kaçınan bağlanma biçimi puanlarındaki artış, annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanlarının yükselişini açıklamaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada, anasınıfına ve birinci sınıfa devam eden öğrencilerin, anneleri ile yürütülen ‘Duygu Regülasyonu’ eğitiminden önce ve sonra çocukların kaygı seviyeleri karşılaştırılarak, anneye yönelik eğitimin çocuğun kaygısına etkisi incelenmek istenmiştir. Bu bölümde, araştırma tasarımı ve amacı bağlamında elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Çocuğun yeni durumlara alışmak için bakım vereni ile olan ilişkisini kaynak olarak kullandığı bilinmektedir. Ebeveyni ile olan bağlanma stili kaynağın etkinliği üzerinde etkilidir (Kerns, 2014). Bu nedenle güvensiz bağlanma gerçekleştiren bireylerin yeni durumlar karşısında duygu düzenleme güçlükleri yaşaması beklenmektedir. Çocuğun ebeveyni ile kuracağı ilişki de yetişkinin bağlanma biçiminden ayrı düşünülmemeyeceği için çocuğun ayrılma kaygısı üzerinde ebeveynin bağlanma stilinin ve kendi kaygı düzeyinin etkili olacağı düşünülmektedir. Bu durumun ailenin sosyodemografik özelliklerinden bağımsız olarak gerçekleşmesi beklenmektedir. Çocukluk döneminde ebeveynlerle yaşanan olumlu deneyimlerin ilerleyen dönemde çocuk için koruyucu bir etmen olması ve bireyin farklı ortamlarda diğer insanlar ile sağlıklı ilişkiler kurarak bu etkiyi genişleteceği ön görülmektedir

4.1. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimlenmesi

Çalışmaya katılan 100 anne ve öğrenciden, çalışmalara düzenli katılım şartı sebebiyle 83 kişinin verileri analize katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet dağılımı başlangıçta eşit tutulmaya çalışılsa da çalışmaya dâhil edilen sonuçların % 54,2’si erkek öğrencilere aittir. Bu oran dikkate alınmakla birlikte, öğrencilerin ön testlerdeki ayrılık kaygısı skorları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin anneden ayrılma skorları kız öğrencilerin ayrılma skorlarından anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Kültür ve ark.’nın 2003 yılında ayrılık kaygısı olan çocuklar ve sosyodemografik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında da erkek çocukların kaygı seviyeleri kız çocuklarının kaygı seviyelerinden yüksek bulunmuş ancak bu durum sosyo-kültürel değişkenlerle açıklanmıştır. Bizim toplumumuzda kız çocuklarının eve bağlı olması, evden ayrılmaya karşı kaygı geliştirmesi normal kabul edilirken, erkek çocuklarının daha dışa dönük olması beklenmektedir. 2003 yılında Alisinanoğlu ve Ulutaş’ın anne ve çocuğun sürekli

kaygı düzeylerinin arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında cinsiyetin çocukların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir istatistiksel farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Battaglia ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptıkları boylamsal çalışmanın sonuçlarına göre, çocukların ölçülen ayrılık kaygısı seviyeleri ile cinsiyet farklılıkları arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Benzer bir sonuç, cinsiyetin anne-babaların çocukların kaygılarını algılayış biçimleri açısından da farklılık yaratmadığı eklenerek 2010 yılında Güngör ve Buluş tarafından da bildirilmiştir. Şahin'in 2022 yılında yürüttüğü çalışması incelendiğinde de çocukların kaygı düzeyleri üzerinde cinsiyetin yordayıcı olmadığı sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada kardeş sayısının, çocuğun ve annenin yaşının, ebeveynlerin eğitim durumunun, çalışma durumlarının, gelir durumlarının, çocuğun ayrılma kaygısı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çetin'in 2017 yılındaki çalışmasında, terk edilme/yalnız kalma korkusu yaşayan çocukların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde kızların oranı daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu yükseklik, katılımcı oranlarının eşit olmayışı ile açıklanmaktadır. Demir'in 2022 yılında yapmış olduğu çalışmaya göre ise, belirtilen ayrılık kaygısı skorları, çocukların cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

Bu çalışmada, çocuğun ayrılma kaygısı ve annenin çalışma durumu arasındaki ilişki karşılaştırıldığında, annenin çalışıyor olmasının manidar bir fark yaratmadığı saptanmıştır. Çetin'in 2017 yılında yüksek lisans tez çalışması olarak yürüttüğü araştırmasında da ebeveynin çalışma durumu ve çocuğun ayrılık kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde çalışan annelerin çocuklarındaki kaygı seviyesi daha yüksek ölçülmüş ancak bu fark manidar bulunmamıştır. Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın 2003 yılında yapmış oldukları çalışmalarında da annelerin çalışma durumları ile çocukların sürekli kaygıları arasında bir ilişki ölçülmemiştir. Küçüköyük'ün 2015 yılında yapmış olduğu çalışmada ise; annenin çalışıyor olmasının, çocuğun kaygısı üzerinde arttırıcı bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Annenin eğitim düzeyinin, çocuğun ayrılma kaygısı ile ilişkisi karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık ölçülmemiştir. Konu ile ilgili literatür taramasında da benzer sonuçlara rastlanmıştır. (Çıkrıkçı, 2020; Özdemir, 2019; Dönmez, 2019; Solmaz, 2017; Nazlıoğlu, 2019; Bilgin, 2022). Ancak Erermiş ve ark. 2009 yılında yapmış oldukları çalışmanın

sonucuna göre; ayrılık anksiyetesi bozukluğu tanısı almış çocukların, annenin eğitim seviyesi daha düşük bulunmuştur.

Bellibaş ve ark. 2005 yılındaki araştırma bulgularının sonuçları, ileri yaşlarda anne olan ebeveynlerin çocuklarına karşı daha koruyucu olduğu yönündedir. Koruyucu ebeveyn tutumu ise güvensiz bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Sadock ve Sadock'un 2003 yılında yürüttükleri çalışma bulgularına göre, ailenin sosyodemografik özelliklerinden ziyade aile öyküsünde sorunlu boşanma, şiddet öyküsü, travmatik bir ölüm ya da hastalık vb. tetikleyicilerin ayrılma kaygısı üzerinde etkili olduğu yönündedir.

4.2. Anne Bağlanma Biçimlerinin, Çocuk Ayrılma Anksiyetesi Açısından İrdelenmesi

Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği sonuçlarına göre, güvensiz bağlanma gerçekleştirmiş annelerin, çocuklarının kaygı seviyesi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Annelerin bildirdiği ikircikli ve kaçınan bağlanma puanları ile ayrılık kaygısı puanları pozitif yönlü bulunmuştur. Dağlar'ın 2016 yılında yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarında da çocukların ayrılma anksiyetesi puanları ile ebeveynin güvensiz bağlanma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenirken; toplam anksiyete puanı ile ebeveyn güvenli bağlanma puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Aydın'ın 2020 yılındaki çalışmasından elde edilen bulgular, güvenli bağlanmamış yetişkinlerin ayrılık anksiyetesi geliştirmeye daha yatkın oldukları yönündedir. Ayrılık anksiyetesi yüksek olan ebeveynler, çocuğun ayrılma girişimlerini destekleyici ve olumlu karşılamayacaklarından, güvenli bağlanma gerçekleştirmemiş ebeveynlerin çocuklarının ayrılık kaygısı geliştirme riski daha yüksek bulunmuştur.

Yıldız (2008)'ın yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre, bireyin çocukken almış olduğu bakımın niteliği ayrılık kaygısı üzerinde etkili rol oynamaktadır. Bu bakımın niteliğini pek çok değişkenden etkileniyor olsa da bakım verenin güvenli bağlanma geliştirmiş olmasının çocuğuna karşı da güvenli bir ilişki geliştirmesinde etkin olduğu düşünülmektedir.

Aydın'ın 2020 yılında yetişkin bireylerle yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma skorları ile ayrılma kaygısı skorları arasında negatif yönlü anlamlı bir

ilişki varken; korkulu/kayıtsız/saplantılı bağlanma skorları ile ayrılma kaygısı skorları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Annenin bağlanma stili yetişkin dönemde kuracağı ilişkilerdeki kaygı seviyesini doğrudan etkileyeceğinden, bu durum çocuğun modelleme yapacağı ortamın niteliğinin oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocuğa sunacakları bakımın niteliği çocuğun kendini güvende hissetmesinde etkilidir. Volling, Notaro ve Larsen'in 1998 yılında ebeveynlerin bağlanma stillerinin çocuk yetiştirme becerilerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında, güvenli bağlanan ebeveynlerin kendilerini çocuk yetiştirme konusunda daha yetkin buldukları sonuçlarına ulaşmıştır.

Deniz ve ark. 2020 yılındaki araştırmalarına göre, güvensiz bağlanma (korkulu/kayıtsız/saplantılı) sonucunda, ayrılma kaygısı seviyesi artmaktadır. Kayıtsız bağlanan bireyler diğer insanlara güvenmenin zor olduğunu düşündükleri için ilişkilerde tedirgindir. Saplantılı bağlanan bireylerin ise diğer insanlara yönelimi fazladır. İçsel değerlendirmeleri negatifken, diğerleri hakkındaki görüşleri olumludur. Diğer insanların onayına ve onları kabul etmelerine yoğun ihtiyaç duydukları için, bağımlılık geliştirebilirler ve bu sebeple ayrılma kaygıları da yüksektir. Terk edilme ve ilişkilerin bitmesi korkuları vardır. Korkulu bağlanan bireylerin ise sosyal ortamlarda kaçınma veya güvenlik arama davranışları; kaygı seviyelerini arttırmaktadır.

Dağlar'ın 2020 yılındaki çalışmasının sonuçlarına göre, çocukların anksiyete puanları ile ebeveynlerin güvensiz bağlanma puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel ilişki bulunmuştur. Annelerin güvenli bağlanma puanlarınsa çocukların özdenetim ve sosyal becerileri ile pozitif yönlü ilişkili olduğu belirtilmiştir. Küçüköğüt'ün 2015 yılındaki çalışmasında bağlanma biçimleri ve kaygı arasında doğrudan bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Güvenli bağlanan bireylerin kendileri ve başkalarıyla daha uyumlu iletişim kurduğu, ilişki içinde reddedilme ve onay alamama kaygısı yaşamadıklarını belirtmiştir. Böylelikle ayrılık kaygısı geliştirme olasılıkları da düşmektedir.

Solmuş'un 2002 yılındaki çalışmasına göre, güvenli bağlanma birey için koruyucu bir faktördür. Kendilerini başkalarına daha rahat ifade ederler, onay ihtiyaçları ve terk edilme korkuları azdır. Uzun süreli ve doyumsuz ilişkiler kurabilirler. Bakım verenlerin bu şekilde ilişki kurdukları bir ev ortamında çocuğunda güvenli ilişkiler kurmayı model alması beklenmektedir. Ancak güvensiz bağlanma biçimlerinde de bu durumun tersi söz

konusudur. Bufile ve arkadaşlarının 2006 yılında yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre güvensiz bağlanma biçimleri ile anksiyete ve majör depresyon ilişkili bulunmuştur. İlk sosyal ilişkileri güvenli olmayan bireylerin ilerleyen dönemdeki sosyal ilişkilerinde kaçınma, bağımlılık yakınlık kurma ve doyumsuzluk yaşamaları beklenmektedir.

Tulpar ve ark. 2020 yılındaki çalışmalarına göre bireyin bağlanma stilleri ve öz düzenleme becerileri ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin öz düzenleme becerileri daha yüksek ölçülürken güvensiz bağlanan bireylerin öz düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Öz düzenleme becerileri duygu regülasyonunu da içerdiğinden güvenli bağlanan bireylerin duygularını tanıma, anlama ve ifade etmede daha başarılı olması beklenmektedir.

4.3. Annelerin Bildirdiği Ayrılma Anksiyetesi Sonuçları ile Çocukların Ayrılma Anksiyetesi Sonuçlarının Karşılaştırılması

Bu çalışmada, çocuklar (ön test) ve anneleri tarafından doldurulan ayrılma kaygısı ölçeklerinin sonuçları arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki saptanmıştır. Annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanlarındaki artış, çocukların ön ölçümde ayrılma anksiyetesi puanlarının yükselişini açıklamaktadır. Ayrılma kaygısı yüksek olan annelerin çocuklarında da yüksek düzeyde ayrılma kaygısı gözlemlenmiştir.

Çetin'in 2017 yılında yapmış olduğu çalışmanın bulgularına göre, yalnız kalma/terk edilme korkuları yüksek olan çocukların anne ve babalarının ayrılık kaygısı skorları, yalnız kalma/terk edilme korkuları düşük olan çocukların anne ve babalarının ayrılık kaygıları skorlarına göre anlamlı düzeyde yüksek ölçülmüştür. 2015 yılında Küçüködük'ün, annelerin ve çocukların ayrılık kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, annenin ayrılma kaygısı arttıkça çocuğun ayrılma kaygısının arttığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Muris ve Merckelbach'ın 1998 yılındaki çalışmaları da benzer sonuçlar sunmakla birlikte, annenin kaygı seviyesindeki yoğunluğu çocuğun kaygı seviyesi ile ilişkili bulmaktadır.

Ailenin kaygı seviyesinin yüksek olması, çocukla kurulan ilişkinin dinamikleri üzerinde etkilidir. Kaygı ebeveynlerin iletişim tarzları, yeni deneyimlere teşvik ediciliği, özerkliği

destekleme düzeyleri, kurdukları sosyal ilişkiler vs. bu duygudan etkilenecektir. Ebeveynlerin yaklaşımları sosyal öğrenme ile çocuklarına aktarılacağından kaygı ile baş etme şekilleri de modelleneyecektir. Yaşamın ilk yıllarındaki modellemeler, ilerleyen yıllarda da kullanılmaya devam edecektir. Ayrılma kaygısı seviyesi yüksek olan ebeveynler, çocuğun yetiştirilmesine karşı aşırı koruyucu tutumlar sergileyebilirler. Annenin kaygı seviyesinin yüksek olması, çocuğun özerklik becerilerinin gelişmesini tehlike olarak algılamalarına neden olabilir. Bu durum özellikle ergenlik döneminde ilişkinin daha fazla zedelenmesine sebep olur (Zhao, 2010).

Nazlıoğlu'nun 2019 yılındaki çalışmasında, annelerin sürekli kaygısı ile çocukların ayrılma kaygısı arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Çocukların aylık kaygısı skorlarındaki artışın annelerin sürekli kaygısındaki artışa da sebep olacağı düşünülmektedir. Dağlar'ın 2020 yılındaki çalışmasının sonuçlarına göre, annelerin aylık kaygısı puanları ile çocukların aylık anksiyetesi belirtileri envanteri skorları pozitif yönlü korelasyon içindedir. Annenin aylık kaygısı ve çocuğun aylık kaygısı kendi içlerinde özgün olmakla birlikte birbirlerini etkilemektedir. Şahin'in 2022 yılındaki çalışmasının sonuçlarına göre, annelerin sürekli kaygıları ile çocukların ayrılma kaygıları arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, annelerin durumluluk kaygıları ile çocukların ayrılma kaygıları arasında bir ilişki gözlenmemiştir.

Bilgin'in 2022 yılındaki araştırmasında da aylık kaygısı yüksek olan annelerin öz yeterlilik düzeyi düşük bulunurken, çocuklarındaki aylık kaygısı ölçümleri yüksek bulunmuştur. Çocuğun aylık kaygısı alt boyutları incelendiğinde ise annenin aylık kaygısının çocuğun yalnız kalma ve terk edilme korkusu alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.4. Ebeveynlere Yönelik Hazırlanan Duygu Regülasyonu Eğitiminin Çocukların Kaygı Seviyelerine Etkisinin İncelenmesi

Yapılan duygu regülasyonu eğitiminin sonuçları incelenirken, ön ve son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Çocukların ayrılma kaygıları ölçümlerine göre, ön test ve son testi arasında anlamlı bir düşüş fark edilmiştir. Elde edilen sonuç, annelere verilen duygu regülasyonu eğitiminin çocukların bildirdiği ayrılma kaygısı üzerinde etkili olduğu gönündedir. Eisenberg ve ark. 2000 yılında yapmış oldukları

çalışmaya göre okul öncesi dönemde kazanılan duygu yönetimi becerisi çocukların olumlu akran ilişkileri geliştirmesinde, toplumsal kurallara uyum sağlamalarında ve bir birey olarak toplumda kabul görmelerinde kritik önem taşır. Bu becerinin çocuklara aktarılabilmesi içinse önce ebeveynin bu konuda bilgi sahibi olması gerekmektedir.

Tekin'in 2019 yılında yapmış olduğu 'Annelere Uygulanan Çocuklarının Duygusal Gelişimini Desteklemeye Yönelik Eğitim Programının Annelerin Çocuk Sevme Durumlarına ve Aile İşlevlerine Etkisinin İncelenmesi' konulu araştırmasının sonuçlarına göre, uygulanan eğitim programı annelerin çocuklarına dair duygularını gösterme becerilerini, gereken ilgiyi gösterme ve sevgiyi gösterme becerilerini olumlu yönde etkilemiştir. Kurtulmuş'un 2003 yılında uygulamış olduğu 'Anne Eğitim Programı' sonunda annelerin duygusal tepki verme ve ilişkiyi algılama düzeylerinde artış olmuştur. Anneler eğitimin sonunda hem kendi duygularına hem de çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına daha fazla olumlu yanıt vermeye başlamıştır.

Havighurst ve ark.'nın 2004 yılında ebeveynlerin duygusal yeterliliklerini arttırmaya yönelik gerçekleştirdiği programın sonucunda, ebeveynlerin çocuklarının duygularını daha fazla ifade etmelerini desteklediği, duygu odaklı iletişimin sıklığının arttığı, eleştirel tutumlarınsa azaldığı fark edilmiştir.

Ramsden ve ark. 2002 yılında hazırlamış oldukları ebeveyn eğitim programının etkilerini analiz ettikleri çalışmalarında, ev içindeki yetişkinlerin duygularını olumsuz ifade ediş şekillerinin çocukların saldırganlığını arttırıcı yönde etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Ailelerin sağlıklı duygu dışı vurum becerileri arttığında çocukların saldırganlık düzeylerinde de düşme gözlemlenmiştir.

4.5. Öğrencilerin Kaygı Seviyelerinin Sınıf Kademelerine/Yaş'a Göre Karşılaştırılması

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin ayrılık kaygısını bildirdikleri ön ve son testlerde yaş'a göre anlamlı bir farklılık ölçülmemiştir. Öğrencilerin kaygı düzeyleri anne bağlanma stilleri ve ayrılma kaygısı düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur.

Bu konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde de kaygının yaş değişkeninden bağımsız olduğu sonucunu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Dağlar'ın 2016 yılında 3-5 yaş

aralığındaki çocukların anksiyete belirtilerini incelediği çalışmasında, yaşı ve kaygı düzeyi üzerinde ayırt edici bir farklılık yaratmadığını, annenin bağlanma stiline ve kendi kaygı ile baş etme yöntemlerinin çocuk üzerinde daha etkili olduğunu belirtmiştir.

Bilgin'in 2022 yılındaki çalışmasına göre ise, çocuğun kaygı seviyesi ile sosyodemografik değişkenler (yaş, ekonomik durum, meslek, eğitim durumu vs.) arasında, sağlanan çoklu destek (bakım veren kişiler açısından) unsuru dışında istatistiksel bir farklılık ölçülmemiştir.

Çetin'in 2017 yılındaki araştırma bulguları incelendiğinde 5-6 yaş aralığındaki çocukların yalnız kalma kaygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Terk edilme kaygısı yüksek çocukların yaşa göre dağılımı incelendiğinde ise 5 yaşındaki çocukların, 6 yaşındaki çocuklara göre terk edilme kaygıları yüksek bulunmuştur. Ayrılık kaygısının ailenin yapısından, bakım verenin kaygı seviyesinden, ebeveyn tutumlarından doğrudan etkilendiği üzerinde durulmuştur.

Anasınıfına devam etmekte olan öğrencilerle, birinci sınıfa devam eden öğrenciler arasında; yaş değişkenine bağlı olarak ayrılık kaygısı karşılaştırıldığında hem ebeveyn formu hem de çocuk formu skorlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Çetin'in 2017 yılında yapmış olduğu çalışmada da 5 ve 6 yaş grupları kaygı seviyeleri bakımından karşılaştırıldıklarında anlamlı bir farklılık ölçülmemiştir. 2011 yılında Aka'da yaşı ve duygu yönetimi becerisinde belirleyici bir etkisinin olmadığını savunmuştur.

Yükçü'nün 2017 yılında anaokuluna devam eden çocuklarla yapmış olduğu çalışmasının sonuçlarına göre, çocukların kaygı seviyeleri yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Katılımcılar arasındaki farklılıklar bağlanma stilleri, ebeveynleri ile ilişki örüntüleri ve ebeveynlerin duygu yönetimi becerileri arasındaki farklarla açıklanmıştır.

Cole ve ark. 2009 yılında yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre okul öncesi dönemde duygu düzenleme becerisinin belirgin olarak arttığı, çocuğun kendini ifade etme becerilerinin geliştiği yaş üç yaş civarındır. Bu dönemden itibaren bilişsel beceriler arttıkça bireyin duygu düzenleme becerileri de artmaktadır. Ancak ilerleyen dönemlerde yaşa bağlı belirgin farklılıklar gözlenmemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, çocukların yaşadığı ayrılık kaygısının sosyodemografik özellikler, ebeveynin bağlanma stili, ebeveynin ayrılma kaygısı seviyesi ve ebeveynlere yönelik hazırlanan duygu regülasyonu eğitimi sonrası karşılaştırması ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Toplanan verilerin analizlerinin sonuçlarına göre çocukların ayrılık kaygısı ile yaşın, ekonomik durumun, ebeveynlerin eğitim durumunun, annenin çalışma durumunun bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen verilerin ışığında, erkek öğrencilerin ayrılık kaygısını ölçmek için uygulanan ön test skorları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ancak cinsiyet dağılımı eşit olarak başlanan çalışmada yaşanan veri kayıpları her iki cinsiyette eşit düzeyde olmadığından, analize alınan erkek öğrencilerin sayısının fazla oluşu bu sonuca neden olmuş olabilir.

Çalışmaya katılan kişilerin analiz sonuçlarına göre, erişkin bağlanma stilleri ile çocuk ayrılma kaygı seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İkircikli ve kaçınan bağlanma geliştirmiş annelerin çocuklarının kaygı düzeyleri daha yüksek ölçülmüştür. Bu sebeple güvensiz bağlanma stili geliştirmiş ebeveynlerin çocukları ile kurdukları ilişki örüntülerinin, çocukların kaygı seviyesini arttırdığı söylenebilir.

Çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi ön ölçüm puanları ile annelerin bildirdiği çocuk ayrılma anksiyetesi puanları karşılaştırıldığında, iki ölçümün birbirini yordadığı ve aralarında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Çocukların ayrılma kaygı seviyeleri, duygu regülasyonu eğitimi sonrası yeniden ölçülerek iki ölçüm karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmanın sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, annelere verilen duygu eğitiminin çocukların bildirdiği ayrılma anksiyetesi puanları üzerinde düşüşe yol açmıştır.

Çocukluk dönemi kaygı ile ilişkili tüm bozukluklar üzerinde çocuğun içinde bulunduğu sosyal çevrenin, ebeveyn tutumlarının ve öğrenmenin etkisi vardır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, yapılacak çalışmalara katkı sunması adına öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Bu çalışma, İstanbul ilinde ve Şişli ilçesinde bir devlet ilkokulunda çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Verilerin genellenebilmesi için farklı sosyo-kültürel bölgeleri de kapsayan daha büyük örneklemeler ile birlikte bu çalışma yürütülebilir.
- Duygu regülasyonu eğitim programı, tez yazım sürecine yetiştirilmek ve örneklemdeki veri kayıplarını en aza indirmek için 10 saatte tamamlanmıştır. Ancak katılımcıların bu becerileri kavramaları ve içselleştirmeleri için daha geniş bir zamana yayılmış ve daha uzun süreli bir psikoeğitim programı hazırlamaları önerilmektedir.
- Çalışma annelerin bağlanma stilleri ve ayrılma kaygısı algılayış biçimlerinin çocukların ayrılık kaygısı üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Lakin çocukların ayrılık kaygıları pek çok değişkenden daha etkilenmektedir. İleride gerçekleştirilecek çalışmalara babaların bağlanma stilleri, kaygı düzeyleri, iletişim becerileri, ebeveyn tutumları vs. gibi değişkenler de eklenerek karşılaştırmalı veriler analiz edilebilir.
- Bu çalışma zorunlu eğitim yaşı başlayan 5-6 yaş aralığındaki çocuklar ve anneleri ile yürütülmüştür. Ancak daha erken dönemlerde, çocukların ebeveynlerinden uzun süreli ayrıldıkları ilk dönem olan okul öncesi dönemde hem ebeveynlere hem de çocuklara yönelik bilgilendirici çalışmalar yönetilebilir. Bu çalışmalar ilerleyen dönemde önleyici rol oynayabilir.
- Duygu regülasyonu becerileri gibi eğitimler sadece annelere değil çocukla iletişim içinde olan tüm yetişkinlere uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Aka B.T.(2011). Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety: Middle East Technical University.
- Aktürk, Ş. K. (2015). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Duygu Düzenleme Becerileri İle Akran İlişkilerinin İncelenmesi”. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). “Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Eğilim ve Bilim, 28 (128): 65-71.
- Arslan, E. (1992). “Benlik Kavramı Ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri”. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 4, 7-14.
- Altan, Ö. (2006). “The Effects Of Maternal Socialization And Temperament On Children’s Emotion Regulation”. Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Afşin, R. ve Özçelik, A. D. (2018). “Suça Sürüklenen Çocuklar İle Suça Sürüklenmeyen Çocukların Algıladıkları Anne Ve Baba Tutumları İle Ebeveyn Bağlanma Stilllerinin Karşılaştırılarak İncelenmesi”. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 384-400.
- Aydın, A. B. (2020). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar İle Bağlanma Stilleri Ve Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bakırcıoğlu, R. (2002). “Çocuk Ruh Sağlığı Ve Uyum Bozuklukları”. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Battaglia, M., Touchette, E., Garon-Carrier, G., Dionne, G., Sylvana, M., Vitaro, F., Tremblay, R.E., ve Boivin, M. (2016). Distinct Trajectories Of Separation Anxiety In The Preschool Years: Persistence At School Entry And Early-Life Associated Factors. Journal Of Child Psychology And Psychiatry, 57:1, 39–46.

- Bifulco A., Kwon J. ve Jacobs C. (2006). Adult Attachment Style As Mediator Between Childhood Neglect/Abuse And Adult Depression And Anxiety, Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, 41:10.
- Bilgin, B. (2022). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “Annelerin Öz Yeterlik Düzeyinin Çocuklardaki Ayrılık Kaygısı Üzerindeki Etkisinde Annelerin Ayrılık Kaygısı Düzeyinin Aracı Etkisinin İncelenmesi”. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Bowlby, J. (2012). “*Sevgi Bağlarının Kurulması Ve Bozulması*” (Çev: Meltem Kamer). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Bowlby, J. (2014). “*Ayrılma*” (Çev. Müge Günay). Pinhan Yayınları, Ankara.
- Bozkurt Yükçü, Ş. (2017). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Bağımsız Anaokullarına Devam Eden Çocukların Duygu Düzenleme Ve Sosyal Problem Çözme Becerileri İle Ebeveynlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bretherton, I. (1997). Bowlby“S Legacy To Developmental Psychology. Child Psychiatry And Human Development, 28 (1), 33-43.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2015). Çocuk Gelişimi Ve Ruh Sağlığı. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Cole P.M., Dennis T.A. ve Smith-Simon K.E., Cohen L.H. (2009). Preschoolers' Emotion Regulation Strategy Understanding: Relations With Emotion Socialization And Child Self-Regulation. Social Development. 18(2):324-52.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan Ve Davranışı*. Remzi Kitabevi A.Ş. , İstanbul.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2002). *Çocuk Ve Ergende Sosyal Ve Ahlak Gelişimi*. Nobel Yayınevi, İstanbul.
- Çağdaş, A. (2004). *Anne-Baba Eğitimi*, Eğitim Kitabevi, Konya.
- Çalışır, M. (2009). “*Yetişkin Bağlanma Kuramı Ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi*”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 240-255.

- Çam, O. ve Keskin G. (2007). “Bağlanma Sürecinin Ergen Açısından Değerlendirilmesi”. Ege Üniversitesi Hemsirelik Yüksek Okulu Dergisi 23 (2) : 159-172
- Çeri, Ö. (2009). Yayınlanmış Uzmanlık Tezi. *Vajinismus Tanısı Konan Kadınlar Ve Eşlerinde Temel Bilişsel Şemalar Ve Bağlanma Stillerinin İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, F.Ç. (2008). “Gelişimsel Psikopatolojinin Temel Kavramları”. Çocuk Ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Çetin, B. S. (2017). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. *Çocuklarda Ayrılık Kaygısı İle Anne-Babanın Ayrılık Kaygısı Ve Ebeveynliğe Yönelik Tutumları*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Damarlı, Ö. (2006). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri Ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki”. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, H. (2022). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “3-6 Yaş Çocuğa Sahip Annelerin Duygusal İstismar Potansiyelleri Ve Çocuklarının Ayrılık Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Demiray, Ç. (2011). *Çocuk Ve Ergenlerde Kaygı Bozuklukları*. [Http://Cigdemkose.Com/Cocuk-Ve-Ergenlerde-Kaygi-Bozukluklari/](http://Cigdemkose.Com/Cocuk-Ve-Ergenlerde-Kaygi-Bozukluklari/)
- Deniz, M. E., Hamarta E. ve Ari R.,(2005). “An Investigation Of Social Skills And Loneliness Levels Of University Students With Respect To Their Attachment Styles In A Sample Of Turkish Students”. Social Behavior And Personality: An International Journal, 2005:33 (1), 19-32.
- Deniz, M. E. (2006). “Ergenlerde Bağlanma Stilleri İle Çocukluk İstismarları Ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki.” Eurasian Journal Of Educational Research (Ejer) 22, S.89-99, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Dirim, A. (2003). Çocuk Ruh Sağlığı. Esin Yayınevi, İstanbul.

- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). “*Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması*”. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 5(41), 23-35.
- Dsm-V (The Diagnostic And Statistical Manual For Mental Disorders-5), (2014). Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., ve Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality And Regulation: Their Role İn Predicting Quality Of Social Functioning. Journal Of Personality And Social Psychology, 78, 136-157.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., ve Reiser, M. (2002). The Role Of Emotionality And Regulation İn Children’s Social Competence And Adjustment. Pulkkinen, L. & Caspi, A. (Eds.). Paths To Successful Development: Personality İn The Life Course (Pp. 46–70). New York: Cambridge University Press.
- Ekşi, A. (1980). Çocuk, Genç, Ana Babalar. Bilgi Yayınları, Ankara.
- Erözkan, A. (2004). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2004; 4, 155-175.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An İtem-Response Theory Analysis Of Self-Report Measures Of Adult Attachment. Journal Of Personality And Social Psychology, 78, 350-365.
- Feeney, J. A. (1995). “*Adult Attachment And Emotional Control*”. Personal Relationships, 2, 143–159.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2004). Çocuk Ve Ergen Gelişimi. 5. Baskı. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Gündüz, A. ve Gündoğmuş İ. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları İle Otomatik Düşünceler, Ara İnançlar, Uyumsuz Şemalar, Anksiyete Ve Depresif Belirti Şiddeti Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki*. Klinik Psikiyatri 2019; 22: 424-435

- Güngör, A. (2005). *Toplumsal Ve Duygusal Gelişim*. Gelişim Ve Öğrenme. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Güngör, H. ve Buluş, M. (2010). *5-6 Yaş Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Algılanan Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Sempozyum: 19. Eğitim Bilimleri Kurultayı. Uluslar Arası Kıbrıs Üniversitesi, Kıbrıs.
- Havighurst, S. S., Harley, A. ve Prior, M. (2004). Building Preschool Children's Emotional Competence: A Parenting Program. *Early Education & Development*, 15(4), 423-447.
- İlhan, E. (2018). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bağlanma Arasındaki İlişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M. K. (2017). *Gelişim Psikolojisi Çocuk Ve Ergen Gelişimi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde İnsan Ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*. Evrim Yayınları, İstanbul.
- Kaya, M.M., (2021). "*Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Üzerine Bir İnceleme*". *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi* 4: (2) : 209-220
- Kayatuğ, M.O., Tamam, L., Demirkol, E.M., Namlı, Z. ve Gürbüz, M. (2021). "*Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Tanılı Hastalarda Komorbidite Ve İşlevsellik İle İlişkili Faktörler*". *Araştırma Makalesi, Çukurova Üniversitesi, Adana*.
- Know, J. Y. (2010). "The Relationship Between Parenting Stres, Parental Intellegence And Child Behavior Problems İn A Study Of Korean Preschool Mothers", *Early Childhood Development And Care*, 2007, 177 (5), 149- 160
- Kökçü F, Kesebir S. (2010). "*İki Uçlu Olgular Ve Çocuklarında Bağlanma Biçiminin Mizaç, Kişilik Ve Klinik Özellikler İle İlişkisi: Kontrollü Bir Çalışma*". *Türk Psikiyatri Dergisi* 2010; 21:309-318.

- Kurtulmuş, Z. (2003). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. “*Anne Eğitim Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuğu Olan Alt Sosyo Ekonomik Düzeydeki Annelerin Ve Babaların Aile İlişkilerini Algılamasına Etkisinin İncelenmesi*”. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1991). *Ana Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, Aile Yazıları*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Küçüködük, C. (2015). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “*3-5 Yaş Arasında Ve Anaokuluna Giden Çocuk Annelerinin Ayrılma Kaygısı Ve Bağlanma Biçimleri İle Çocuğun Davranışları Ve Ayrılma Kaygısı Arasındaki İlişki: Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü*”. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kültür Çengel S.E., Tiryaki A. ve Ünal F. (2003). “*Ayrılık Kaygısı Bozukluğu Olan Çocuklarda Sosyodemografik Ve Klinik Özellikler*”. Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 10(1)
- Maccoby, E. E. (2002). Parenting Effects: Issues And Controversies. In J. G. Borkowski, S. L. Ramey and M. Bristol-Power (Eds.), *Monographs İn Parenting. Parenting And The Child's World: Influences On Academic, İntellectual, And Social-Emotional Development* (Pp. 35-46). Mahwah, Nj, Us: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Muris, P. ve Merckelbach, H. (1998). Perceived Parental Rearing Behaviour And Anxiety Disorders Symptoms İn Normal Children. *Personality And Individual Differences*, 25(6), 1199-1206.
- Nazlıoğlu, A. G. (2019). Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. “*Çocuğun Ayrılık Kaygısı İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Ve Ebeveynlik Tutumları Arasındaki İlişki*”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Oğuz, F. ve Özçelik, A. D. (2018). “*Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu İle Madde Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”. Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 535-543.

- Özer, İ. Ö. (2018). “*Bağlanmanın Doğal Sonucu: Ayrılma Kaygısı*”. Çomü Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi 3(1), 125-134.
- Özgüven, İ. (2010). *Ailede İletişim Ve Yaşam*. Pdrem Yayınları. Ankara.
- Özpoyraz, N., (2005). *Anksiyete Bozuklukları*. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları.
- Ramsden, S. R. ve Hubbard, J. A. (2002). Family Expressiveness And Parental Emotion Coaching: Their Role İn Children’s Emotion Regulation And Aggression. Journal Of Abnormal Child Psychology, 30(6), 657–667.
- Sabuncuoğlu O. ve Berkem M. (2006). “*Bağlanma Biçemi Ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye’den Bulgular*”. Türk Psikiyatri Dergisi 2006; 17:252-258.
- Sadock B.J. ve Sadock V.A. (2003). *Synopsis Of Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams And Wilkins, S: 1259-1265.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). “*Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Anne Baba Tutumları Ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*”. Kastamonu Eğitim Dergisi, 18(3): 743758.
- Solmuş, T. (2002). “*Romantik Bağlanma: Bebeklik Dönemi Bağlanma Süreci, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ve Romantik İlişkiler*”. Türk Psikoloji Bülteni, 2002:24,105-112.
- Soysal A.Ş., Özçelik A., Arhan E., İşeri E. ve Gücüyener K., (2009). “*Bir Olgu Sunumu Eşliğinde Tepkisel Bağlanma Bozukluğunun Gözden Geçirilmesi*”. Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi 2009; 18:248-252.
- Sungur, M. Z. (2020). *Belirsizlikle Barışmak*. Destek Yayınları, İstanbul.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). “*Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi Ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*”. Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43). 71-106.

- Şahin, H. ve Görünmez, M. N (2022). “*Anne Kaygı Düzeyi İle Çocuk Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”. Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (31): 324-349.
- Şahin, M. (2019). “*Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları*”. Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead). 2019:6; 117-135
- Şimşek, A. (2006). Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. “*Duygusal Zekânın, Ana-Baba Tutumunun Ve Doğum Sırasının Tercih Edilen Liderlik Tarzına Etkisi*”. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şişman, B., (2016). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “*İletişim Becerileri İle Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimlerinin Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişki*”. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. ve Fidell L.S. (2013). Using Multivariate Statistics, Sixth Edition. Needham Heights, Ma: Allyn & Bacon.
- Tekin N.(2019). “*Annelere Uygulanan Çocuklarının Duygusal Gelişimini Desteklemeye Yönelik Eğitim Programının Annelerin Çocuk Sevme Durumlarına Ve Aile İşlevlerine Etkisinin İncelenmesi*”. The Journal Of Academic Social Science Studies,
- Teze, S. ve Arslan E. (2016). Ayrılık Kaygısı Değerlendirme Ölçeği–Çocuk/Ebeveyn Formu Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. The Journal Of Academic Social Science Studies, 48: 333-334
- Tüzün, O. Ve Sayar K. (2006). “*Bağlanma Kuramı Ve Psikopatoloji*”, Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2006;19(1): 24-39.
- Thompson R. (2002). Attachment Theory And Research. In: Lewis M Editor, Child And Adolescent Psychiatry (3rd Ed) Lippincott Williams Wilkins, Philadelphia, Pp. 164- 172.

- Volling, B. L., Notaro, P. C. ve Larsen, J. J. (1998). Adult Attachment Styles: Relations With Emotional Well-Being, Marriage, And Parenting. *Family Relations* 47, 355–367.
- Yaşar, C. ve Yıldırım, M.S.Ö. (2019). “Ebeveynleri Boşanmış Yetişkin Bireylerin Kişilerarası İlişkilerinde Bağlanma Modelleri İle Ayrılma Kaygısının İlişkisi”. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4) 267-278.
- Yavuzer, H. (2001). Yaygın Anne-Baba Tutumları. Ana Baba Okulu. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Yıldız, C. (2008). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. “Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma”. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Zhao, J. X. (2010). Relationships Among Mothers „Attachment, Parenting Style And Preschoolers“ Anxiety. *Chinese Journal Of Clinical Psychology*.
- Zimmermann, P. ve Becker-Stoll, F. (2002). Stability Of Attachment Representations During Adolescence: The Influence Of Ego-Identity Status. *Journal Of Adolescence*, 25 (1), 107-124. 770.
- Webster, J. D. (1998). Attachment Styles, Reminiscence Functions, And Happiness In Young And Elderly Adults. *Journal Of Aging Studies*, 12 (3), 315-330.
- Wells, A. (2020). Anksiyete Ve Depresyonda Metakognitif Terapi.: Litera Yayıncılık, İstanbul.

EKLER

EK-1. Tablo 14. Duygu Regülasyonu Eğitimi Kazanımları

Ebeveynlere yönelik beş oturumdan oluşan ve her bir oturumu 120 dakika olan psikoeğitsel programının kazanımları aşağıdaki gibidir. Ebeveynler etkileşimi arttırmak için 25 kişilik gruplara ayrılmıştır.

Oturum Sayısı	Oturum Kazanımları
1. Oturum	▪ Psikoeğitsel grubun amacını kavrar.
	▪ Duygunun tanımını yapar.
	▪ Duyguların bedende yarattığı fizyolojik belirtileri fark eder.
	▪ Sempatik ve parasempatik sistemin farkını kavrar.
	▪ Evde çocuğu ile duygunun ne olduğu hakkında konuşur.
	▪ Kitap öneri listesindeki kitapları temin ederek çocuğu ile okur.
2. Oturum	▪ Düşüncenin tanımını yapar.
	▪ İnancın tanımını yapar.
	▪ Davranışın tanımını yapar.
	▪ Duygu-düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark eder.
	▪ Çocuğu ile birlikte duygu-düşünce ve davranışın etkileşimi hakkında paylaşım yapar.
	▪ Film öneri listesindeki filmleri ailecek izleyip, duygular hakkında paylaşım yaparlar.

3. Oturum	▪ Tüm duyguların doğal ve sağlıklı olduğunu fark eder.
	▪ Paul Eckman'ın altı temel duygusunu ve işlevlerini bilir.
	▪ Duyguları sağlıklı ifade etmenin önemini fark eder.
	▪ Duyguların işlevlerini fark eder.
	▪ “Dört element” alıştırmalarını deneyimler.
	▪ “Dört element” alıştırmalarını evde çocuğu ile birlikte uygular.
4. Oturum	▪ Temel duyguları ayırt eder.
	▪ Duyguları sağlıklı ifade etmenin önemini bilir.
	▪ Duyguların sağlıklı ifade edilmediğinde yaratabileceği durumları fark eder.
	▪ Duygu yönetimindeki aktif rolünü fark eder.
	▪ “Pembe Fil” egzersizini deneyimler.
5. Oturum	▪ Kaygı duygusunu tanır.
	▪ Duygularını sözel olarak ifade eder.
	▪ Duyguların gelip geçici olduğunu fark eder.
	▪ Güvenli yer egzersizini yapar.
	▪ Güvenli yerini hayal eder/çizer.
	▪ Güvenli yer egzersizini evde çocuğu ile birlikte yapar.

EK-2. Tablo 15. Duygu Odaklı Çocuk Kitapları Önerileri

	Kitabın Adı	Yazarın Adı
1.	Boşluk	Anna Llenas
2.	Bugün Nasıl Hissediyorsun?	Molly Potter
3.	Duygular	Libby Walden - Richard Jones
4.	Duygularım- Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum,	Isabelle Filliozat - Virginie Limousin
5.	Duygular Mutfağı	Marc Nemiroff - Jane Annunziata
6.	Avucundaki Öpücük	Audrey Penn
7.	Elveda Bay Muffin	Ulf Nilsson
8.	Çocuk, Köstebek, Tilki ve At	Charlie Mackesy
9.	Ufaklık ve Canavar	Marcus Sauermann & Uwe Heidschötter
10.	Tavşan Dinledi	Cori Doerrfeldü
11.	Üzüntü Kapını Çaldığında	Eva Eland
12.	Mutluluğun Başladığı Yer	Eva Eland
13.	Eyvah Kalbim Kırıldı	Elif Yemenici
14.	Kalbim	Corinna Luyken
15.	Mutsuz Olmak İstemeyen Çocuk	Rob Goldblatt
16.	Renk Canavarı	Anna Llenas
17.	Bazen Olur Böyle Serisi	Mehmet Teber

18.	Azıcık Aklım Karıştı Serisi	Mehmet Teber
19.	Liyo ve Cesaret Arayan Geyik	Asena Yurtsever
20.	Liyo ve Zıplayan Yaprak	Asena Yurtsever
21.	Uçup Giden Battaniye	Allan Peterkin
22.	Bu Kese Çok Karışık	Ziggy Hanaor
23.	Afacan Resimler	İtalo Calvino
24.	Herkesin Öyküsü	Kristin Roskifte

EK-3. Tablo 16. Duygu Odaklı Animasyon Film Önerileri

	Filmin Adı
1.	Ters Yüz
2.	Yukarı Bak
3.	Coco
4.	Cesur
5.	Ejderhanı Nasıl Eğitirsin
6.	Yeti Efsanesi
7.	Canavarlar
8.	Çocuk, Köstebek, Tilki, At
9.	Wall-e
10.	Küçük Prens
11.	Puloi: Asla Yalnız Uçmayacaksın
12.	Moana
13.	Köfte Yağmuru
14.	Ratatouille
15.	İyi Bir Dinazor
16.	Aslan Kral

EK-4. Duygu Regölasyonu Eğitimi

1. Oturum

- Çalışmayı yürüten kişi kısaca kendini tanıtır.

“Merhaba ben Elif Güercinoğlu, şu anda İstanbul Kent Üniversitesi’nde Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı’nda “Anasınıfı ve birinci sınıf öğrencilerinin, ayrılık kaygılarının annelerinin duygu regölasyonu eğitiminden sonra karşılaştırılması” konulu tezimin uygulama aşamasındayım. Sizlerle yürüteceğimiz bu çalışma da uygulama sürecimin bir parçası. Birlikte duygular hakkında paylaşımlar yapacağız. Amacımız duygunun ne demek olduğu, nasıl oluştuğu ve nasıl sağlıklı ifade edebileceği hakkında bilgi sahibi olmak.”

- Katılımcıların kısaca kendilerini tanıtmaları istenir ve tüm katılımcıların kısaca eğitimden beklentilerini ifade etmeleri istenir.

“Ben kendimi kısaca tanıttım, şimdi ise sıra sizde. Kısaca kendinizden bahsetmenizi ve bu eğitim programdan beklentilerinizi dile getirmenizi rica ediyorum.”

- Eğitim programı ve süreç hakkında genel bilgiler verilir ve grup kuralları belirlenir.

“Eğitim programımız beş hafta boyunca ve her hafta aynı gün ve saatte devam edecek. Her oturumda duygular ve duygu yönetimi konusunda konuşuyor olacağız. Her hafta sizlerden evde çocuklarınızla birlikte, öğrendiğimiz bilgileri kullanmanızı isteyeceğim. Çalışmanın başında ve sonunda doldurduğumuz ölçeklerin geçerli olabilmesi için sizlerin bu beş haftalık oturumu eksiksiz tamamlamanız beklenmektedir. Bu yüzden devamsızlık yapmamanızı, oturumların tamamına katılmanızı ve oturum saatinde burada olmanızı rica ediyorum. Grubumuz kapalı bir grup yani bundan sonra aramıza kimse katılmayacak. Burada bazen kendimizi, bazen özel hayatımızı bazen de ilişkilerimizi paylaşabiliriz. Bu sebeple bu grupta konuşulan paylaşılan şahıs bilgilerini lütfen dışarıya taşımayın. Sizlerin eklemek istediğiniz başka grup kuralı var mı?”

- Duygunun tanımını yapılır. Tanımlamalar hazırlanan görsel içerikler ve sunum ile zenginleştirilir.

“Duygular, duyu organlarımız tarafından dış -iç dünyanın algılanması ve değişen duruma, doğaya ve topluma uyum sağlanmasını sağlayan, ihtiyacın giderilmesine yönelik harekete geçirici mekanizmalardır. Duygular, iç ve dış uyaranların algılanması sonucunda, meydana gelen kimyasal süreçlerin bedenimize yansması sonucunda ortaya çıkar. Normal seyrinde ortalama 1-1,5 dakika kadar sürer sonrasında şiddeti azalır. Yani duygular gelip geçicidir. Duygular bir tehdit olarak görüldüğünde, normal seyrinde azalmasına engel olunur (Gündüz, 2022). Uyaranlara karşı ortaya çıkan duygular, bireyin bu durumlara vereceği tepkilerin, dikkatin, hafızanın ve ilişkilerin düzenlenmesinde işlevseldir. Duyguların aktive ettiği sistemler, kişinin yeni duruma uyum sağlamasına yardımcı olmayı amaçlar (Sarıbal, 2017). Yani duygular birer mesajcıdır. Dış dünyadaki ihtiyaçlarımız, içinde bulunduğumuz durum ve önceliklerimiz hakkında bize bilgi verir ve karmaşık tepkilere yol açarlar. İyi ya da kötü, faydalı ya da zararlı, olumlu ya da olumsuz değildirlir. Nötrdürler.

- Duyguların bedenimizde yarattığı fizyolojik tepkiler hakkında bilgi verilir. Tanımlamalar hazırlanan görsel içerikler ve sunum ile zenginleştirilir.

“Duygular ortaya çıktığında bedeninizde nerede hissedersiniz? Duygular ile birlikte bazen göz bebekleri büyür ya da küçülür, kalp atış hızı artar, soluk alışverişi artar, terleme, üşüme, titreme, sıcak basması, kaslarda kasılma vs. tüm bu tepkiler psikofizyolojiktir ve normaldir. Bu belirtilerin bir duyguya mı eşlik ettiği ya da fizyolojik bir rahatsızlığın belirtisi olup olmadığı iyi ayırt edilmelidir. Örn; kalp ritmi, bir kalp hastalığı geçirirken de spor yaparken de, merdiven çıkarken de ya da bir duygu ile birlikte değişebilir.”

- Sempatik ve parasempatik sinir sistemi hakkında kısaca bilgi verilir. Tanımlamalar hazırlanan görsel içerikler ve sunum ile zenginleştirilir.

“Spor yaparken nabzın artması ne kadar normal ise korku anında da nabzın artması o kadar normaldir. Çünkü bu durum otonom sinir sistemimizin çalışma prensipleri ile uyumludur. Otonom sinir sistemi, organların, damarların, sinir sisteminin, salgı bezlerinin vs. çalışması gibi istemsiz yönetilen süreçleri denetler. Genel olarak, sempatik sistem aktivite hızının, tüketilen enerjinin artmasını sağlayan sinyaller yollarken; parasempatik sistem ise yavaşlatıcıdır, aktivite hızının ve tüketilen enerjinin azaltılmasını sağlayan

sinyaller yollar. Örn; tehlike anında, korku duygusu ortaya çıkar ve sempatik (dinlenme ve sindirim) sistemin devreye girer. Var olan enerji kalp ve akciğer gibi yaşamsal organlara yönelir. Daha fazla oksijene ihtiyaç olduğu için soluk alıp verme ve nabız artar. Sindirim gibi yaşamsal olmayan sistemler yavaşlar. Bu nedenle sindirimin birinci basamağı olan ağız kurur. Normal döngüde sempatik sinir sistemi devreye girmesinden bir süre sonra parasempatik sinir sistemi tekrar devreye girerek hızı tekrar düşürür.”

- Sempatik ve parasempatik sinir sisteminin işleyişini deneyimlemek ve vagus sinirini uyarak gevşemek için “4-7-8 nefes tekniği” grupla birlikte uygulanır.

Vagus siniri, beyinde istemsiz hareketlerin yönetiminden sorumludur. Yani, refleksler ve stres tepkileri ile ilgilidir. Yemek borusuna, mideye, kalbe, diyaframa, akciğerlere, bağırsaklara, tüm vücuda yayılan bir sinir ağıdır. Organların, hormonal bezlerin, yutkunma-solunum vs. reflekslerin, mide kasılmalarının otomatik işlevsel çalışmalarını sağlar.

Tehlike ya da stres anında bedeni korumak için kasların kasılması, dolaşımın hızlanması, solunumun artması gibi süreçler sempatik sinir sisteminin etkisi ile artar. İşlevi tamamlandığında ise parasempatik sistem devreye girerek sistem yeniden dengelenir. Bazı gevşeme egzersizleri ile de vagus siniri istemli olarak uyarılarak kontrollü gevşeme sağlanabilir. Şimdi sizlerle bu uyarımı sağlayan basit bir nefes egzersizi yapacağız. Başlamadan önce, yaklaşık 2 saattir burada oturuyorsunuz. Dikkatiniz dağılmış, sıkılmış, sandalyede oturmaktan yorulmuş olabilirsiniz. Tüm bu uyaranları hesaba katarak kendinizi ne kadar iyi hissettiğinize 0-10 arasında bir puan vermenizi ve bu puanı aklınızda tutmanızı istiyorum. Sıfır kendimi çok rahatsız hissediyorum, on kendimi çok iyi hissediyorum anlamına geliyor. Egzersizin ismi ‘4-7-8 Nefes Tekniği’ ve şu şekilde uygulanıyor; 4 saniye boyunca burnunuzdan diyaframınıza doğru nefes alın, bu nefesi 7 saniye tutun ve 8 saniyede ağzınızdan parça parça tüm hava boşalana kadar verin. Bu döngüyü 4 kere yapacağız. Şimdi birlikte bir deneyelim.” Egzersiz tamamlandıktan sonra kendilerini ne kadar iyi hissettikleri yeniden sorularak üzerine tartışılır.

- Günün özeti yapılır. Kitap öneri listesi paylaşılır ve ev içi sorumluluklar hatırlatılır.

“Bugün sizlerle duygunun ne olduğunu ne işe yaradığını, hangi süreçlerle ortaya çıktığını

konuştuk. Bu bilgiler ışığında bildiklerinizi hatırlamış ya da yanlış bildiğiniz şeyleri fark etmiş olabilirsiniz. Bugün anlattıklarımız içinde aklınıza takılan, tekrar etmemi istediğiniz bir bölüm var mı? Bu hafta burada öğrendiğiniz temel bilgileri evlerinizde çocuklarınıza aktarmanızı rica ediyorum. Duygular hakkında konuşmak için kitaplar iyi bir aracı olabilir. Bu yüzden sizlerle bir kitap listesi paylaşacağım. Bu kitaplar üzerinden duygunun ne olduğunu, duygu ortaya çıktığında bedenimizdeki değişimleri, tüm duyguların algıladığımız yeni uyaranlara karşı uyum sağlamamızı sağlayan birer mesajcı olduğunu, hiçbir duygunun sonsuza kadar sürmeyeceğini yani gelip geçici olduğunu çocuklarınıza aktarmanızı rica ediyorum. Öğrendiğiniz nefes tekniğini evde çocuklarınızla birlikte derse başlamadan, uykudan önce ya da gevşemeye ihtiyaç duyduğu her an kullanmanız önemsiyorum.”

2. Oturum

- Geçen haftanın özeti yapılır. Bir hafta boyunca çocukları ile birlikte neler deneyimledikleri sorulur.

“Merhaba bu haftada 2. oturumumuz için bir araya geldik. Sizleri görmek çok güzel. Geçen hafta duyguları tanımaya ve anlamaya yönelik olarak ilk oturumumuzu tamamlamış ve sizlerin bu bilgileri evde deneyimlemenizi istemiştik. Neler oldu evde? İlk kim paylaşmak ister? Bir hafta boyunca zorlandığınız ya da kafanızın karıştığı bir şey oldu mu?”

- Düşüncenin tanımı yapılır.

“Düşünce algılanan uyaranların anlamlandırılması sonucu zihnimizde beliren sözcükler ya da görsellerdir. Sistematiik ya da rastlantısal ilerleyebilir. Doğası gereği zihnimize bir günde binlerce düşünce gelir. Tıpkı duygular gibi düşünceler de normal seyrinde gelir ve gider. Örneğin dün aklınıza gelen binlerce düşünceden bugün kaç aklınızda? Neye göre bazı düşünceler aklınızda kalırken bazıları silinip gidiyor? Düşünceler bazen duygusal ve davranışsal süreçlerimiz üzerinde etki yaratabilir ancak bu durum sürekli değildir. Düşünceler bizim kim olduğumuzdan, ne olduğumuzdan bağımsızdır. Yani düşünceler gerçek değildir. Bir şeyin zihninizde beliriıyor olması ile bizim o şey olduğumuzu sanmamız ya da gerçek olduğuna inanmamız birbirinden çok farklıdır. Şimdi bunu biraz

daha somutlaştırmak için birlikte bir egzersiz yapalım. Elinizde bir turşu kavanozu olduğunu hayal edin, en çok hangi türü severseniz. Kavanozu açın ve turşuları koklayarak lezzetini tahmin etmeye çalışın. Acı mı? Tuzlu mu? Ekşi mi? Ve şimdi elinizi kavanoza atıp içinden bir tane alıp ağzınıza götürün. Tadı tam da en sevdiğiniz gibi. Bir ısırık alın ve suyunu ağzınızda hissedin. Ağzınız şu anda nasıl? Sulandı mı? Peki, etrafınıza bir bakın bakalım, neredesiniz? Elinizde bir kavanoz turşu var mı? Sadece turşu kelimesi ve turşu düşüncesi ile pek çok uyaran geldi. Ama aslında şu an bir toplantı salonundasınız. Peki, bir de şunu deneyelim. Şimdi de içinizden ben sizi durdurana kadar (1 dakika) ‘turşu’ demenizi istiyorum. Hızlı bir şekilde ‘turşu, turşu, turşu, ...’ Şimdi durun. Son turşuyu dediğinizde az önceki yaşadığımız belirtilerden hangisini yaşadınız? Ağzınız sulandı mı? Kokusu, tadı geldi mi? Az önceki deneyimden farklı mıydı? 1. Egzersiz düşüncenin hâkim olduğu, yani düşünceye kapılıp gittiğiniz bir çalışma. Bu bir turşu olduğu için sorun değil ama rahatsız edici bir düşünceye yanıt vermek de tıpkı bu egzersizdeki gibidir. Örneğin yetersiz olduğunuza dair bir düşünceye böyle yanıt vererseniz yani o durumu gerçekmiş gibi zihninizde yaşarsanız hali ile bedeniniz ve duygularınız da bu düşünceye uygun reaksiyonlar verir. Kaygı seviyeniz artar, bedeniniz kaygıya uygun cevaplar verir. Ancak arka arkaya turşu dediğimizde kelimeye bir anlam yüklemeyiniz. Sadece kelimeyi söylediniz. Böylece fiziksel bir belirti de ortaya çıkmadı. Aynı şekilde yetersizlik, sevilme vs gibi kelimeler de zihnimize geldiğinde bu sözcüklere yanıtlar ve yargılar eklediğinizde istenmeyen etkisi de ortaya çıkmayacaktır. O zaman bizi zorlayan acı veren şey düşüncenin salt kendisi değildir. Yüklenen anlamlarla birlikte düşünceyi sürdürüyor olmaktır. Yani düşünceye yanıt vermek gerçekmiş gibi algılamaktır.”

- İnancın tanımı yapılır.

“Netleştirmemiz gereken bir diğer kavram da inanç. Sizce inanç nedir? Peki, elimdeki kalemi bıraktığımda ne olacak? Bu bir inanç mı bilgi mi? Peki inanç geliştirdiğiniz şeylerde bilgi var mı? O zaman inancı şöyle toparlayabiliriz, net bilginin olmadığı durumlarda, bir düşünceye çok sağlam bir biçimde, içten, gönülden bağlı bulunma, güvenle doğru saymadır. Peki, birkaç tane inanç örneği verebilir misiniz? ‘Başarısızım’ ya da ‘insanlar çok kötü’ düşünceleri birer bilgi mi yoksa inanç mı? Bu düşüncelerin bilgi olması için benim hiç başarılı bir anımın olmaması ya da hiç iyi bir insanın olmaması

gerekir. İnançta kişi kısıtlı deneyimlerini yanlış bir biçimde genelleyerek bütün bir yargı oluşturur. Ancak bu bazen duygu ve düşünce süreçlerinde kaosa sebep olabilir.

- Davranışın tanımı yapılır.

“Duygu ve düşünce süreçlerinden sonra ortaya çıkan dürtü sonucunda bedenin eyleme geçmesi, hareket etmesi davranıştır. Davranışların altında bir güdü/motivasyon vardır ancak her duygu veya düşünce her zaman eylem ile sonuçlanmayabilir.”

- Duygu-düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin tanımı yapılır.

“Tüm duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız bizim olayları/durumları algılayış şeklimiz ile alakalıdır. Yani bizimle ilgilidir. Süreç içerisinde duygularımız güdü/motivasyonumuzu yani davranışlarımızı ve düşüncelerimizi, davranışlarımız ve sonuçları da düşünce ve duygularımızı doğrudan etkiler. Kısaca bu duygu, düşünce ve davranış iç içe geçmiş bir biçimde hem birbirinden etkilenir hem de birbirini etkiler. Bunu somut bir örnek üzerinden tekrar edelim. Bugün buraya gelene kadar neler yaşadınız? Bu yaşadıklarınız duygunuzu, düşüncenizi ve davranışınızı nasıl etkiledi? Peki düşüncenin ve duygunun ne olduğunu bilip ona uygun yanıtlar verseydim neler farklı olurdu?

- Oturum özeti yapılır ve duygu-düşünce ve davranış etkileşimi hakkında evde ailece etkileşim başlatmaları istenir. Film listesi paylaşarak aile etkinliği biçiminde izlemeleri ve sonra filmi duygular, düşünceler ve davranışlar açısından incelemeleri istenir. Listede yer alan “Ters Yüz” animasyonunu öncelikli olarak izlemeleri rica edilir.

3. Oturum

- Geçen haftanın özetlemesi yapılır. Ev içi deyimlerinin nasıl geçtiği sorulur.
- “Ters Yüz” animasyonu hakkındaki görüşleri sorulur. Ve duyguların işlevleri hakkında etkileşim başlatılır.

“Geçen hafta izlemenizi istediğim animasyon filminde neleri fark ettiniz? Sizce duygular neden var? Ne işe yarıyorlar? Duyguların tanımlanması konusunda bilim insanları günümüzde de bir standart belirleyememiş durumda. Çünkü duygular kültürlerden,

geleneklerden, sosyal normlardan ve diğer insanlardan etkilenen karmaşık bir kavram. Ancak biz bugün Paul Eckman'ın temel duygular olarak kabul ettiği, altı duygu ve işlevleri üzerinden devam edeceğiz. Bu duyguların evrensel olduğu yani; tüm insanlarda ve kültürlerde var olduğu düşünülür. Altı temel duygu: öfke, korku, tiksinti, üzüntü, neşe ve şaşkınlık. Tek tek ele almamız gerekirse öfkeli birini nasıl anlarsınız? Yüzümüz öfke anında nasıl olur? Kaşlar birbirine yaklaşarak kalkar, kaşlar arasında dikey bir çizgi oluşur, kan basıncı artar bu sebeple yüz kızarabilir, kaslar kasılır, soluk alışveriş artar, vs. peki ne olunca öfkelenirsiniz? Öfke neden var? Aslında, öfke benliğimizin alarm sistemi gibi düşünülebilir. Yani biri izinsiz alanımıza giriyor demektir. Bu alan fiziksel, duygusal ya da sosyal olabilir. Mesela fiziksel alana zorla girilmesine fiziksel şiddet örnek verilebilir. Duygusal alana zorla giriş ise duygusal istismarın ve duygusal şiddetin tümünü kapsar. Sosyal alana zorla giriş ise, haklarınızın gasp edilmesi, markette sıranın bozulması vs gibi düşünülebilir. Öyleyse tekrar soralım öfke neden var? Haklarımı ve kişisel sınırlarımı korumam için. Bu sınırlar ihlal edildiğinde beni uyarmak için. Yani amaçları arasında şiddet uygulayıp rahatlamak, başkalarına zarar vermek gibi istenmedik durumlar yok. Bu tarz uygulamalar duygunun anlaşılmasında ve ihtiyaca yönelik harekete geçilmemesinin sonucu.

Peki, korku duygusu neden var? Amacı ne olabilir? Siz ne olunca korkarsınız ve korkmuş birini nasıl tanırırsınız? Çocuklarınız korktuğunda onlara nasıl tepki veriyorsunuz? Korku anında ten rengi soluklaşır, soluk alışveriş hızlanır ve terleme başlar. Kan basıncı artar ve beden kasılır. Kaşlar yukarı kalkar ve alın bölgesinde yatay çizgiler oluşur. Göz kapağı açılır ve ağız aralanır. Tehlike anında ortaya çıkar. Amacı bizi tehlikelere karşı korumaktır. Tehlike yaratan unsurdan uzaklaşıldığında, ya da etkisiz hale getirildiğinde; yani yeniden güvenlik sağlandığında korku azalır. Ancak burada ince bir çizgi vardır. Gerçek hayattaki gerçekçi korku tepkileri sağlıklıdır. Bizleri güvende tutar. Korku anında nesne bellidir. Ne ile mücadele edilmesi gerektiği belirlidir. Ancak, zihinde tasarlanmış ve düşünce süreçleri ile pekiştirilen bir senaryo gerçek hayattaki gerçek bir tehlike değildir. Kaygının nesnesi belirsizdir, zihinde tasarlanmıştır. Gerçek olmadığı için, gerçek dünyada kontrol altına alınamaz. Kaygı ortaya çıkar. Kaygı ise işlevsizdir. Kişinin uyum becerilerini olumsuz etkiler. Diyelim ki, gerçek yaşamda bir patlama sesi duyduunuz, bu ses de balonun patlama sesi olsun. İlk başta korkmanız, bağırmanız, irkilmeniz, kaçmanız, kulaklarınızı kapamanız ya da donup kalmanız normaldir. Sesin

kaynağının bulup bir balonun patladığını anladığınızda duygu söner. Ancak zihninizde yaratılmış bir senaryonun kaynağını gerçek hayatta yönetemezsiniz. Çünkü yoktur. Bazen çocuklar gelişimsel dönemlerince normal karşılanan korkular yaşarlar. Eğer korku tehlike algım sonucu ortaya çıkıyorsa ve ebeveynler bana korkacak bir şey yok diyorsa nasıl hissederim?

Tiksinti anında bedenimizde neler olur? Ve bu duygu neden var? Tiksinti anında burun titreşir ve yukarı doğru kalkar/kırışır, kaşlar aşağı bastırılır, yanaklar ve üst dudak yukarı doğru kalkarken, alt dudak yana kaydırılır. Mide bulantısı ve kusma tepkileri görülebilir. Bizi hasta edebilecek kirli, bozulmuş, zehirli şeyler tiksinti duygusu oluşturarak bu nesnelerden uzaklaşmamızı sağlar. Ancak bir diğer işlevi daha vardır. Bazı kişiler ve sosyal ortamlarda bizde tiksinti uyandırabilir. Bu da sosyal zehirlenmelerden korunmamız içindir.

Üzgün birini nasıl ayırt edersiniz? Neden üzülürüz? Çocuklarınız üzüldüğünde onlara nasıl tepkiler veriyorsunuz? Kaşların iç kısmı yukarı kalkar, göz kapakları ve dudak kenarları aşağı iner. Bazen fiziksel olarak ağlama da eşlik edebilir. Fiziksel ya da psikolojik bir kaybın ardından bu yeni durumla baş etmekte zorlandığımızda ortaya çıkar. Gerçekten üzgün birini gördüğümüzde ona yardım etmek isteriz. Yani sosyal destek mekanizmalarını harekete geçirir. Yardım almamızı sağlar. Üzüntü sosyal destek mekanizması ile alakalı, üzgün birine ne iyi gelir? Bazen sadece yanında beklemek, fiziksel temas etmek, ona neyin iyi geleceğini sormak vs. öyleyse ağlayan bir çocuğa çikolata vermem sadece üzgün olduğunda tatlı şeyler yemesini pekiştirir. Ancak destek mekanizmasına etki etmez.

Neşe/mutluluk duygusu nasıl ayırt edersiniz? Neden mutlu oluruz? Mutlu olunca ne yaparsınız? Yaptığımız şeyden zevk aldığımızda, rahatsızlık veren bir şey sonlandığında, heyecan verici/keyifli bir şey yaşandığında, kendimize iyi gelen/benliğimizi besleyen şeylere yoğunlaştığımızda mutlu oluruz. Mutluluk anında dudak kenarları yukarı doğru kıvrılır, ağız aralanır, ağız ve göz çevresindeki çizgiler belirginleşir. Bireyin kendi istekleri, arzuları ve keyif aldığı şeylerle ilgili olduğundan bireyin kendini ne kadar tanıdığı ile doğru orantılıdır. Mutluluk anında birey kendi için planlar yapar, çözüm üretir, hayal kurar, tasarlar. Bu nedenle yaşamdan doyum almak ve benliği keşfetmekle ilgilidir.

Tüm bu konuştuklarımızın ışığında duygularla ilgili neler söyleyebilirsiniz?

- Şimdi sizlerle bir çalışma yapacağız. Bu egzersiz Elan Shapiro’nun ‘4 Element’ isimli egzersizi. Şimdi ve burada kendinizi nasıl hissettiğinizi fark edin ve 0 ile 10 arasında bir puan verin. 0 kendimi çok kötü/rahatsız hissediyorum; 10 çok iyi/konforluyum. Sesli yönergeleri takip etmeye çalışın.
- Bu hafta burada duygularla ilgili fark ettiklerinizi ve ‘4 element’ egzersizini çocuğunuzla paylaşmanızı istiyorum.

4. Oturum

- Geçen haftanın özeti yapılır.

“Merhaba, sizlerle geçen hafta temel duygular hakkında konuşmuştuk. Aklınızda neler kaldı? Evde çocuklarınızla birlikte neler deneyimlediniz?
- Geçen hafta duygu ne demek, neden var, işlevleri neler bunlar hakkında sizinle konuştuk. Bu hafta da duyguları sağlıklı nasıl ifade edebileceğimiz hakkında konuşacağız. İsterseniz sıra ile gidelim. Neden öfkeleniyoruz? Öfke duygusunu nasıl ifade ediyorsunuz? Bu ifade ediş şekli amacınıza, duygunun işlevine uygun mu? Bir örnek verelim, markettesiniz ve kasa sırasında bekliyorsunuz. Birden sizden sonra gelen biri sırada önünüze geçti. Hangi duygu gelir? Ne yaparsınız? Diyelim ki 1. Ona bağırıp haddini bildirdiniz. 2. Sessiz kaldınız ancak eve gidince keşke şunları deseydim diye kendi kendinizi yediniz. 3. Sıranızı alan kişiye seslendiniz, sizin sırada olduğunuzu ve onun da sıraya geçmesi gerektiğini söylediniz. Bu tepkilerden hangisi ya da hangileri sınırlarınızı sağlıklı korumanızı ve öfke duygusunun dinmesini sağlarmı? Sizlerin günlük yaşamda duyguların ifade ediliş biçimlerine başka örnekleri var mı? Mesela çocuklarınız sizin sınırlarınızı aştığında nasıl tepki veriyorsunuz? Evde diğer duygulara ve çocuklarınıza gösterdiğiniz tepkiler nasıl? Bu tepkiler duygunun işlevi ile örtüşüyor mu?
- Duygu eşlikçiliği hakkında bilgi verilir.

“Bazen çocuklarınız yoğun bir duygu yaşadığında, bu duygusu ile de kabul edildiğini, bir sorun olmadığını ve anlaşıldığını deneyimlemek ister. Ancak günlük yaşamda

çocukların yaşadığı pek çok duyguda duyguyu bastırmak ve bir an önce geçmesini sağlamaya çalışmak çok sık yapılan bir hatadır. Örneğin çocuklar oyun parkında arkadaşı ile kavga edip, üzülüp ağladığında şu tepkilerle çok sık karşılaşılır: 1. Ağlama, üzülecek ne var bunda 2. Ben ona kızarım sen hiç merak etme 3. Tamam madem anlaşıyorsunuz bir daha oynamayın. 4. Sen ne yaptın kim bilir vs. sizlere de tanıdık geldi mi? Peki bir cenaze evine gittiğinizde, cenaze sahibine bunları söyleseniz ne olur? Ne yaparsınız cenaze evinde? Karşınızdaki kişinin duygusuna uygun bir mimik takınırsınız, çok fazla konuşmazsınız, üzüntüsünü paylaşıp onun için ne yapabileceğinizi sorarsınız.

Duygudaşlık, karşıdaki kişinin duygusunu yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan onun istediği kadar kendini açmasına fırsat tanınan, hiçbir şey için zorlamanın olmadığı bir paylaşım anıdır. Gene aynı örnek üzerinden gidecek olursak, çocuğunuz için parkta uygun duygudaşlık nasıl olur? ‘Arkadaşınla tartıştığın için üzgün görünüyorsun, şu an bu durumla baş etmek için sana ne iyi gelir? Ben buradayım...’

- Ebeveynlerin çocukların duyguları tanınması, ifade etmesi ve sağlıklı yönetilmesi konusundaki aktif rollerine vurgu yapılır.

“Çocuklar yaşamın ilk günlerinden itibaren her şeyi gözlemler ve kaydederler. Hayatın ilk yıllarında en çok vakit geçirdikleri kişiler ebeveynleri olduğu için pek çok sosyal davranışı onları gözlemleyerek öğrenirler. Duyguların nasıl ifade edildiği ve nasıl yönetildiği de sosyal öğrenme süreci ile gerçekleşir. Çocuk rol model aldığı yetişkinin davranışlarını kopyalar. O yüzden burada çocukların duyguları tanınması, ifade etmesi ve yönetmesi için bir araya gelmiş olsak da bu beceri siz kendinizi geliştirip uygun şekilde kullanmadığınız sürece gelişmeyecektir. O yüzden çocuklardan önce, burada konuştuğumuz ve fark ettiğimiz şeyleri sizlerin hayata geçirmesi gerekiyor.”

- ‘Pembe fili düşünme’ egzersizi yapılır.

“Az önce çocukların duygusal reaksiyonlarına verdiğimiz yetişkin tepkileri hakkında konuştuk. Bu tepkilerden, korku duygusuna korkma tepkisinin, üzüntü duygusuna üzülmeye tepkisinin, öfke duygusuna öfkelenme tepkisinin vs. veriliyor olmasının

duygudaşlığa ve duygu yönetimine uygun olmadığını fark ettik. Şimdi de bu farkındalığımızın akılda kalıcılığını artırmak için sizinle bir çalışma yapacağız.

Sizden bir dakika boyunca ‘pembe bir fil’ düşünmemenizi istiyorum. Süreniz başladı; pembe bir fil düşünmeyin. Süre bittiğinde deneyimleri sorulur ve duyguları bastırmanın/ yok saymaya çalışmanın daha yoğun yaşanmasına sebep olacağına vurgu yapılır. Duyguyu yönetebilmek için baskılamak yerine, duygunun gelmesine izin vermenin, neden böyle hissettiğimize yoğunlaşmanın ve giderilmesi gereken bir ihtiyaç varsa harekete geçmenin daha işlevsel olacağına dikkat çekilir.

5. Oturum

- Kaygı süreçlerini fark eder.

“Daha önceki oturumlarımızda korku duygusunun dış dünyadaki gerçekçi bir tehlikeden, kaygı duygusunun ise zihnimizde tasarladığımız tehlike senaryolarından kaynaklandığını, kaygıda dış dünyada gerçek bir tehlike bulunmadığını söylemiştik. Şimdi bu konuyu biraz daha detaylandıracağız. Neden kaygılanırsınız? Bazen kaygı ile ilgili zihnimizde inançlar oluşur ki inanç hakkında da daha önce konuşmuştuk. Bu inançlar endişe süreçlerini tetikler. Endişe duygu ya da düşünce değildir; düşünce zinciridir. Ya böyle olursa ya şöyle olursa vs. şeklinde sürüp gider. Endişe ile ilgili olumlu ya da olumsuz inançlar endişenin sürmesine neden olur. Çünkü gerçek hayattaki süreçler ile alakalı değildir ve her iki strateji de aslında işlevsizdir. Endişe ile ilgili olumlu inançlar: endişelenirsem ileride bu duruma karşı önlem alırım, hazırlıklı olurum, en kötüyü düşünürsem başıma geldiğinde daha az üzülürüm vs. Endişe ile ilgili olumsuz inançlar ise: endişeyi durduramam, düşünüp durmadan duramıyorum, delireceğim, aklımı kaybedeceğim vs. gibi düşüncelerdir. Düşüncelerimizin düşünce olduğunu yani gerçek olmadığını fark etmek, duygularınsa gelip geçici olan bir mesajcı olduğunu kabul etmek duygularımızın ve düşüncelerimizin yönetimini kolaylaştırır. Duygularımız ve düşüncelerimiz biz değiliz. Onlar bizim kim olduğumuzu yansıtmaz. Bir onların yöneteni ve ifade edeniyiz.

- Duyguların sözel ifade edilmesinin önemini kavrar.

“Duyguları yönetebilmem için yaşadığım şeyin ne olduğunu bilmem gerekir. Bu sebeple yaşamın ilk yıllarında ebeveynler tarafından duyguların yansıtılması önemlidir. Örneğin, babası işe gittiği için üzgün olan çocuğa, ‘baban işe gittiği için üzgünsün, bu bir duygu, onu özleyeceksin her şey yolunda, ben buradayım. Şimdi ne yapmak istersin?’ şeklinde önce yaşadığı durumun ne olduğunu açıklamak ve panik yapmadan, bastırmadan ya da abartmadan sosyal destek sağlamak gerekir. Ebeveyn olarak kendi duygularınızın da net ifade edilişi hem çocuğun ne olduğunu anlamasını hem de sizin isteklerinizi fark etmesini kolaylaştırır. Başkalarının da duyguları olduğunu ve duyguların herkesin kendi sorumluluğunda olduğunu fark eder.

■ Güvenli yer egzersizini yapar.

“Bugün sizinle bir başka egzersiz daha yapacağız. Bu egzersizleri evde çocuklarınızla birlikte yapmanız ve ihtiyaç halinde tekrar etmeniz çok önemli. Çünkü tüm bunlar bir öğrenme süreci. Tekrar etmeden ve pratik yapmadan hiçbirimiz öğrenemeyiz. Şimdi kendinizi nasıl hissettiğinizi ve hangi duyguda olduğunuzu, hangi düşüncelerin zihninizde gelip geçtiğini fark edin. Bulunduğunuz odada daha önce fark etmediğiniz üç nesne bulmaya çalışın. Ve şimdi ayaklarınızın yere sağlam bassın, bulunduğunuz koltukta kendinizi rahat bir pozisyona getirin. Hiçbir kasınızı taşımaya çalışmayın bırakın yer çekimi ve oturduğunuz koltuk işini yapsın. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi rahat, güvende, huzurlu hissettiğiniz bir yerde hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bir yer de olabilir, daha önce hiç gitmediğiniz hatta zihninizde yarattığınız bir yerde. Tek koşul bu yerde yalnız olmanız ve kendinizi güvende, huzurlu, dingin hissetmeniz. Bu yerde tüm ihtiyaçlarınızı karşılayabiliyorsunuz. Neresi burası? Aklınıza bir yer geldi mi? Şimdi bu yerde biraz vakit geçirmenizi istiyorum. Bakın bakalım etrafınıza güneş nerede, saat kaç, hangi mevsimdeyiz, üstünüzde ne var, hava nasıl, teninizde bir sıcaklık/rüzgâr hissediyor musunuz? Burnunuza bir koku geliyor mu? Ağızınızda bir tat var mı? Peki, hangi sesleri duyuyorsunuz? Etrafı keşfediyorsunuz, burada ihtiyacınız olan her şey var. Neler görüyorsunuz? Bana anlatmanıza gerek yok sizin fark etmeniz yeterli. Buranın bir adı olsa ne olurdu? Hı.. hı.. harika devam edin. Burada istediğiniz kadar vakit geçirebilirsiniz. Oranın tadını çıkarın, gevşeyin ve keyif alın. Hazır olduğunuz zaman yavaşça gözlerinizi açıp, sizler için bıraktığım kâğıt ve boyaları kullanarak güvenli yerinizi çizin. Güzel olmak

zorunda değil, bu sizin güvenli yeriniz. Size orayı anımsatacak bir sembol, renk, şekil her şeyi kullanabilirsiniz? Etkinlikten önce ve sonra duygu ve düşünceleriniz değiştirdi mi? Peki gerçek yaşamda bir değişim oldu mu bu sürede? Değişen tek şey bizim dikkatimizi, yoğunlaştırdığımız şeyi değiştirmemiz. Herhangi bir duygu ya da düşünceyi tutmaya/bastırmaya çalışmadık. Onların gelmesine ya da gitmesine izin verdik. Aynı denizdeki dalgalar gibi. Bu güvenli yer egzersizini sizlerin de evde çocuklarınızla deneyimlemesini istiyorum.”

■ Eğitim sonlandırılır.

“Bugün 10 saatlik psikoeğitim grubumuzun tamamlıyoruz. Duygu ve düşüncelerin ne olduğunu fark ettik. Ancak bunları içselleştirmek, farkındalık seviyesini arttırmak ve alışkanlıkları değiştirmek için henüz erken olabilir. Yapacağınız pratikler ve tekrarlar bu becerilerinizin artmasına katkı sağlayacak. Sizin becerilerinizdeki artış, doğrudan çocukların becerileri üzerinde olumlu etkiler yaratacak. Sizleri model alacaklar. Bugüne kadar konuştuklarımızla ilgili aklınıza takılan bir şey var mı? Katılımınız ve sürece katmış olduğunuz anlam için teşekkür ederim.

ÖZ GEÇMİŞ

Elif Asena GÜGERCİNOĞLU; 2005-2009 yılları arasında lise eğitim sürecini tamamladıktan sonra 2009-2013 yılları arasında Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü başarıyla tamamlamıştır. 2021-2023 yılları arasında İstanbul Kent Üniversitesinde Klinik Psikoloji bölümünden “Anasınıfı ve Birinci Sınıf Öğrencilerinin, Ayrılık Kaygılarının Annelerinin Duygu Regülasyonu Eğitiminden Sonra Karşılaştırılması” konulu tez çalışması ile mezun olmuştur. Bu yıllar içerisinde Aile Danışmanlığı Eğitim Programını, Yaratıcı Drama Eğitmenliği Programını, EMDR 1.Düzey ve 2. Düzey Eğitimini, Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimini, Çözüm Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimini, Çocuk ve Ergenlerle Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimini, Çocuk Merkezli Oyun Terapisi Eğitimini tamamlamıştır ve çeşitli eğitim programları ile kendini geliştirmeye devam etmektedir.