



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLLERİNİN
DUYGU REGÜLASYONLARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

ÖZLEM VATANSEVER

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLLERİNİN
DUYGU REGÜLASYONLARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

**ÖZLEM VATANSEVER
(200134018)**

**Danışman
(Prof. Dr. A. Pınar Vural)**

İSTANBUL, 2021

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

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 bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Özlem VATANSEVER

TEŐEKKÖR

Hayallerimi destekleyen değerli aileme, annem Sevdıye Vatansever'e ve babam Bayram Vatansever'e sonsuz sevgi ve teőekkürlerimle...

Özlem VATANSEVER

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU REGÜLASYONLARINA ETKİSİ

Özlem Vatansever

ÖZET

Yaşamın ilk evrelerinde güvenlik ve yakınlık ile ilişkili bir bağın kurulduğunu ileri süren yaklaşım bağlanma teorisidir. Bu teori üç ana bağlanma stilini ortaya koyar. Bebeğin ihtiyacına yönelik bakım verenin davranışları değişkenlik gösterdiğinde kaygılı bağlanma stili oluşur. İhtiyaca yönelik davranışlara duyarsız kalındığında ise kaçınan bağlanma stili gerçekleşir. Bakım verenin, bebeğin ihtiyaçlarına yönelik tutarlı davranması güvenli bir bağlanma stilini meydana getirir. İhtiyaçları duyarlı bir şekilde karşılanmış çocuklar başka bir deyişle duygularını özgürce ifade eden çocuklardır. Duygularını özgürce ifade eden çocukların duygu regülasyon becerileri de gelişir. Duygu regülasyonu, yaşanan duygunun farkında olup duygusal uyarılmanın oluşturduğu tepkiler üzerinde kontrol sağlama becerisidir. Bu çalışmanın amacı, okul öncesi çocukların (2-6 yaş) bağlanma stillerinin duygu regülasyon becerilerine etkisini ilgili literatürde yer alan kaynaklar aracılığı ile ortaya koymaktır. Bu çalışma, okul öncesi çocukların duygu regülasyon becerilerine dikkat çekmek ve bu dikkati bağlanma üzerinden açıklamak için anahtar niteliğindedir.

Anahtar kelimeler: bağlanma teorisi, bağlanma stilleri, duygular, duygu regülasyonu, okul öncesi dönem

THE EFFECT OF PRESCHOOL CHILDREN’S ATTACHMENT STYLES ON EMOTIONAL REGULATIONS

Özlem Vatansever

ABSTRACT

Attachment theory is the approach asserting that a bond related to security and intimacy is established in the early stages of life. This theory identifies three main attachment styles. When the caregiver's behaviors are incompatible towards the infant's needs, anxious attachment style occurs. And if the caregiver is mostly deaf to the infant's needs, avoidant attachment style emerges. However, caregiver's consistent behavior towards the infant's needs creates a secure attachment style. In other words, children whose needs are met sensitively are the ones who can express their feelings freely. The children expressing their emotions freely are also more skilled at emotion regulation. Emotion regulation is the ability to be aware of the emotion experienced and to have control over the reactions created by emotional arousal. The aim of this study is to reveal the effect of attachment styles of preschool children (2-6 years old) on emotion regulation skills through the sources in the relevant literature. Moreover, this study is a key to hold up to the emotion regulation skills of preschool children and to explain this through attachment theory.

Keywords: attachment theory, attachment styles, emotions, emotion regulation, preschool period.

ÖNSÖZ

Bu çalışma okul öncesi çocukların (2-6 yaş) annelerine bağlanma stilleri ile duygu regülasyonları arasındaki ilişkiyi literatür taraması yaparak incelemektedir. Bağlanma teorisi ortaya çıktığı günden bu yana literatürde çeşitli çalışmalara kaynak olmuştur. Bu çalışmalar genellikle çocuklukta birincil bağlanma figürüyle kurduğumuz ilişkinin yetişkinlik yaşamımızda nelere yol açacağını yordama üzerinedir. Bağlanmanın yetişkinlik dönemindeki yansımalarına gitmek yerine erken çocukluk dönemindeki etkilerine değinmek daha mühimdir. Çünkü birçok becerinin kazanıldığı okul öncesi dönem, çocuğa birincil bakım sağlayan kişinin tutum ve davranışlarından oldukça etkilenmektedir. Birey, hayatının ilk yıllarında edindiği becerilerin ve kurduğu ilişkilerin izini yaşam boyu taşır. O halde ne kadar erken müdahale yapılırsa bu becerilerin gelişimi o kadar zenginleşecektir. Bu becerilerden biri, son dönem araştırmaların üzerinde durduğu bir konu olan duygu regülasyon becerisidir. Bu çalışma çocukların duygu regülasyon becerisinin gelişiminde bağlanma stilinin rolüne vurgu yapmaktadır. Çocukların duygu regülasyon becerileri söz konusu olduğunda, bağlanma temelli müdahalelerin gerekliliği konusuna dikkat çekmek istenmektedir.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
GİRİŞ	1
1. BAĞLANMA	2
1.1. BAĞLANMA TEORİSİ.....	2
1.2. BAĞLANMA STİLLERİ.....	5
1.2.1. Güvenli Bağlanma	6
1.2.2. Kaçınan Bağlanma.....	6
1.2.3. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	7
1.3. BAĞLANMA ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALAR	7
1.4. BAĞLANMA STİLİNDE ANNENİN ETKİSİ.....	9
2. DUYGU REGÜLASYONU	10
2.1. DUYGULAR.....	10
2.2. ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM	12
2.3. DUYGU REGÜLASYONU.....	13
2.4. ÇOCUKLARDA DUYGU REGÜLASYONU.....	15
3.YÖNTEM	17
4. DUYGU REGÜLASYONU VE BAĞLANMA	17
SONUÇ	20
KAYNAKÇA	24

GİRİŞ

Bağlanma, bebeğin bakım verenle arasında kurduğu yakınlıkla ilişkilendirilen duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Güvenli ve güvensiz bağlanma stili olarak ikiye ayrılır. Güvenli bağlanma stili ebeveynlerin ilgi ve bakım davranışlarının yerinde ve zamanında olmasıyla ve çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik tutumun süreklilik, bakım verenin aynılık göstermesiyle ilişkilidir. Bu ilişkinin olmadığı güvensiz bağlanma stili ise çocuğun ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanmadığı, aynılığın ve sürekliliğin olmadığı süreçte ortaya çıkar. Güvensiz bağlanma stili altında değerlendirilen kaygılı ve kaçınan bağlanma, çocukların sosyal duygusal gelişiminde risk faktörü oluşturmaktadır (Görgü, 2018).

Bebekler sosyal dünyaya güçlü bir ilgiyle yaklaşma motivasyonuna sahiptir. Gelişim süreci bebeğin çevresiyle etkileşim içinde olmaya başladığı ilk andan itibaren başlar. Bebek bu etkileşimi doğduğunda dil becerisine sahip olmadığından ilk olarak duygusal tepkiler üzerinden sağlamaktadır. Bu duygusal tepkiler duyguları ifade etmek, sürdürmek, kontrol etmek gibi çıktıları barındıran duygu düzenleme becerisini kapsamaktadır. Birincil bakım verenin bebeğin yaşadığı duyguyu iyi okuyabilmesi duygusal gelişim için büyük önem arz etmektedir. Bebek gelişimine etki eden birçok faktör olmakla birlikte en temelde beklenen, birincil bakım verenle bebeğin arasında kurulan duygusal bağlıdır. Bu bağ, bağlanma stilini belirleyerek çocuğun duygusal gelişimine katkı sağlamaktadır. Bakım veren tarafından duyguları yatıştırılan bir bebeğin stres hormon düzeyi azalacak böylelikle bebeğin duygularının nörobiyolojik düzenlenmesi de gerçekleşecektir (Santrock, 2015).

Annenin düzenleyici ve yatıştırıcı işlevini deneyimleyen bebeğin; stres yaratıcı olaylar karşısında uyumsal yeteneği aşama aşama gelişmektedir. Yapılan çalışmalar; stresli bir olay karşısında duygu düzenleme becerileri ve başa çıkma davranışlarını yöneten beyin sistemlerinin ilk olarak bebeklik evresinde gelişmeye başladığını

göstermektedir. Annenin yatıştırıcı işlevi nörobiyolojik düzenlemeyi sağlayıp bebeğin beyin gelişimini olumlu etkilemektedir. Annenin ses tonu ve sıcaklık veren yüz ifadesi gibi duygusal uyaranlar sayesinde yatıştırıcı ve sakinleştirici varlığı, çocuğun anti-stres etkili hormon olan oksitosinin salgılanmasını sağladığı öne sürülmüştür (Schore, 2003). Bu kontekste ele alındığında duygu regülasyon becerisinin bebek ve anne arasındaki atmosferden etkilendiği söylenebilir. Özetle, bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliği bebeğin hem psikolojik hem de biyolojik gelişimi üzerinde öneme sahiptir (Türköz, 2007).

Yaşamın ilk altı yılını kapsayan okul öncesi dönemde gelişim çok hızlı gerçekleşmektedir. Çocuğun fiziksel, bilişsel, sosyal duygusal gelişiminin ve kişilik yapısının şekillenmeye başladığı bu dönem temel alışkanlıkların kazandırıldığı hızlı bir dönemdir. Sosyal duygusal gelişimin temeli de erken çocukluk dediğimiz bu dönemde atılarak etkisini yaşam boyu sürdürür. Birincil bakım verenin çocuğa gösterdiği ilgi ve bakım davranışları, sevgisi, şefkati bebeğin bütün gelişim alanlarında doğrudan ya da dolaylı olarak etkilidir (Metin Orta ve Sümer, 2016). Erken çocukluk döneminde sosyal duygusal alanda bir problem var ise bunun tespit edilmesi ve gerekli müdahalenin yapılması o çocuğun hem çocukluk dönemine hem de yetişkinlik dönemine katkı sağlayacaktır. Sosyal duygusal alanda istenilen yönde bir gelişim sağlanması birçok olumlu becerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Duygu düzenleme becerisi bu becerilerden birisi olup kişinin sosyal duygusal gelişiminde önem arz etmektedir (Ural, Güven, Sezer, Efe Azkeskin ve Yılmaz 2015).

1. BAĞLANMA

1.1. BAĞLANMA TEORİSİ

Bağlanma teorisi John Bowlby tarafından 1958 yılında yapılan ilk açıklamalarla psikolojik literatürde yerini almıştır. Bowlby'ye göre bebek hayatta kalmaya yönelik içsel bir motivasyonla doğar. Dış dünyayı bilinmezliklerle dolu tehlikeli bir yer olarak algılayan bebek güvende hissedeceği bir zemin aramaktadır. Dolayısıyla bu motivasyon ile birincil bakım verene karşı duygusal bir bağ geliştirmektedir. Bu bağ sayesinde bebek bağlanma kurduğu kişiye karşılık yoğun bir ilgi göstermekte ve bu bağ bebeği hem hayatta tutmakta hem de ilgi ve ihtiyaçlarına

karşılık görmesini sağlamaktadır. Birincil bağlanma figürü genellikle anne olmaktadır. Dış dünyanın tehlikelerinden anneye kurduğu ilişki sayesinde korunan bebeğin böylelikle dünyayla olan etkileşimi annenin sunacağı zemin ve rehberlik eşliğinde gerçekleşmeye başlar (Öztürk, Türel, ve Oğur, 2020).

Bowlby, hem bakım verenlerin hem de bebeklerin bağlanma davranışının ortaya çıkmasında biyolojik bir donanıma sahip olduklarını savunmaktadır. Bebekler ağlar, mırıldanır, güler. Zamanla emekler, yürür ve annesini takip etmeye başlar. Bebek bu davranışlarıyla birincil bakım vereni yakınında tutar böylelikle bebeğin hayatta kalma şansı artacaktır. Bowlby'e göre bağlanma davranışının temelini bebeğin hayatta kalma güdüsü oluşturur (Santrock, 2015). Zayıf ve korunmasız olan bebek; kendisini koruyan ve hayatta kalmasını sağlayan birincil bakım verenine bağlanma geliştirmektedir (Öztürk vd., 2020).

Bağlanma aniden ortaya çıkmaz. Bebek bağlanma sürecinin dört aşaması vardır. Bowlby bu aşamaların kavramsallaştırmayı şu şekilde yapmıştır:

- Birinci aşama (Doğumdan iki aya kadar): Bebekler, bağlanmalarını, insan figürlerine yöneltirler. Yabancılar, kardeşler ve anne babalar, bebeğin gülümseme veya ağlamasını eşit bir şekilde ortaya çıkarırlar.
- İkinci aşama (İkinci aydan yedinci aya kadar): Bebek, tanıdık olanı tanıdık olmayandan ayırmayı öğrendiğinde bağlanma, bir figüre odaklanmaya başlar, genellikle de temel bakım verene.
- Üçüncü aşama (Yedinci aydan 24. Aya kadar): Spesifik bağlanmalar gelişir. Hareket becerilerinin artmasıyla birlikte bebekler, anne ya da baba gibi düzenli bakım verenleriyle iletişim ararlar.
- Dördüncü aşama: (24 ayın üzerinde): Çocuklar, başkalarının duygu, hedef ve planlarının farkında olmaya başlarlar ve eylemlerini biçimlendirirken bunu dikkate almaya başlarlar (Santrock, 2015, s.192).

Bağlanma kuramının temel noktası; annenin çocuğa güvenli bir atmosfer oluşturarak dış dünyadaki tehlikelere rağmen çocuğun keşif yapabileceği güvenli zemini sağlayabilmektir. Çocuğa sunulan zemin güvenli olmayıp rehberlik eden anne

tutarlılık ve aynılık barındırmıyorsa; bağlanmanın niteliği iyi değil ise çocuk güvensiz bağlanma stilini deneyimlemektedir. Bir çocuğun güvenli bağlanabilmesi için ilgi ve ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanması, birincil bakım verenin aynı oluşu, tutarlı ve sürekliliği olan davranışları deneyimlemesi gerekmektedir. Bu imkanların sağlanamadığı; tutarsız davranışların olduğu, bakım verenin aynı olmadığı ve sürekli değiştiği, ilgi ve ihtiyaçları yerinde ve zamanında karşılanmayan çocuklarda güvensiz bağlanma stili gerçekleşmektedir.

Bireyin yeni deneyimlere yeni insanlara yaklaşımında birincil bağlanma figürüyle kurduğu ilişkinin etkin rolü vardır. Birincil bağlanma figürüyle güvenli ilişkisi olan çocuk bu ilişkiyi içselleştir ve bu içselleştirme diğerleri ile güvenle ilişki kurmasını sağlar. Bowlby bu duruma teorisinde “içsel çalışan modeller” olarak yer verir ve bu kavram teorisinin temelini oluşturur. Buna göre birincil bağlanma figürünün bebeğin ilgi ve ihtiyacına yönelik olan davranışları bebek tarafından içsel bir şekilde kodlanır. Bu kodlamalar, bebeğin hem kendisine hem de diğerlerine dair olan bilişlerini içerir. Çocuk, birincil bağlanma figüründen tutarsız veya duyarsız davranışlara maruz kalıyorsa, kendisinin sevmeye değmez olduğunu ve diğerlerinin güvenilmez olacağını içeren bir kodlama geliştirir. Birincil bağlanma figürünün davranışları tutarlı ve duyarlı ise çocuk hem kendine hem de diğerlerine güvenli bilişsel kodlar geliştirir (Bowlby, 2020). Başka bir ifadeyle güven duygusu birincil bağlanma figürüyle kurulan bağlanma stiline göre şekillenmekte olup çocuğun kendisine ve dünyaya olan algısını belirlemektedir. Bu dünyanın güvenilir olup olmadığı algısı ve kendisini sevmeye değer görüp görmemesi, çocuğun sağlıklı psikolojik gelişim göstermesi için temel oluşturmaktadır. Bowlby’ye göre çocuğun sağlıklı bir psikolojik gelişimi olabilmesinin yegâne koşulu güvenli bağlanma deneyimidir. Böylece güvenli bağlanma deneyimini yaşayan çocuklar yetişkin olduklarında daha sağlıklı ilişkiler kuracak aynı zamanda kendi ebeveynliklerinde de bu stili uygulayacaklardır. Bu deneyimi yaşamayan güvensiz bağlanmış olan yetişkinlerin ise güvensiz, kaygılı ve bağımlı bir şekilde yaşamına devam ettiği gözlemlenmiştir (Öztürk vd., 2020).

Bağlanma süreci Bowlby ve Ainsworth tarafından uzun yıllar gözlenmiş, incelenmiştir. Bahsedilen çalışmalar ile yüz ifadeleri, göz teması, duygusal uyum ve

oyun yoluyla elde edilen yaşantılar güvenli bağlanmayı teşvik eden faktörler şeklinde belirtilmiştir. Audeis (2007) ise güvenli bağlanmanın koruyucu, karşılıklı bir düzenleme kaynağı sağladığından bahsetmiştir. Çocuğun yüz ifadelerinin, ses tonu ve heyecan ve sakinlik tepkilerinin bakım veren tarafından yansıtılmasıyla çocuğun kendi kendini regüle edebilme becerisi vurgulanmıştır. Çocuğun edinmiş olduğu güvenlik duygusu, duygulanım ve uyarılmanın düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.

Bağlanma teorisinde ortaya konulan bir diğer nokta bağlanma figürleridir. Bir çocuk koşullara bağlı olarak birden fazla bağlanma figürüne sahip olabilir. Birincil bağlanma figürü genellikle anne olmaktadır. İkincil bağlanma figürleri ise ailenin diğer üyeleri, arkadaşlar veya öğretmenler olabilir. Ancak yapılan çalışmalar, çocuğun birincil bağlanma figürüyle zayıf bir bağı varsa çocuğun diğerlerine bağlanma geliştirme olasılığının azalacağını göstermektedir. Bunun aksine bir çocuk güçlü bir bağlanma figürüne sahipse diğer figürler ile ilişki kurmada motivasyona sahiptir (Bowlby, 2020).

1.2. BAĞLANMA STİLLERİ

Bağlanma teorisine göre, bebekler birincil bakım verenleri aracılığıyla dış dünyayı keşfeder. Birincil bakım verenin oluşturacağı güvenli ortam sayesinde çevreyi araştırmaktadır. Bebekler çevreyi araştırdıkları esnada birincil bakım vereniyle aralarındaki yakınlığı da korumak ister. Çünkü dış dünyanın bilinmezliği bebekte stres oluşturur ve bu stres ile ancak birincil bakım vereni olursa baş edebilir. Bebek çevreyi keşfederken bakım verenin göz teması, seslenme, fiziksel yakınlık gibi araçlarla bebeğin keşfedici deneyimini desteklemesi gerekir. Eğer bakım veren kişi çevreden uzaklaşırsa veya çevreye yabancı kişiler eklenirse, bebeğin keşfedici deneyimi azalacaktır (Pekcanlar Akay vd., 2018).

Güvenli bağlanmış bebekler, bakım verenden kolayca uzaklaşıp keşif deneyine çıkar ama bakışlarıyla sürekli kontrol halindedir. Güvenli bağlanmış bebek yabancılarla etkileşime açıktır. Bir yabancı tarafından kucağa alınıp sevmeye direnç göstermez ve sonrasında yere bırakıldığında oyununa devam eder. Güvensiz bağlanan bebeklerde bu durumun tam tersi görülür. Bakım vereni görmezden gelir, yabancılarla etkileşimden korkar, tutarsız davranışlar sergiler (Santrock, 2015).

Mary Ainsworth (1979) çocukların bakım verenlerinden ayrılık durumuna karşı tepkilerinin deęiőeceęini düşünerek yabancı ortam testini geliőtirmiőtir. Bu testte 1-2 yaşındaki bebekler bakım verenleriyle ve bir yabancıyla sırasıyla; tanışma, ayrılık ve yeniden bir araya gelmeyi içeren bir seri olay yaşar (Santrock, 2015). Bu sıralama süresince bebek, tek yönlü bir ayna arkasından gözlemlenmektedir. Bu gözlemlerde; bebeğin aktivite düzeyi ve oyuna dahil olması, ağlaması veya diğer duygusal reaksiyonları, anneye yakınlığı ve annenin dikkatini çekme çabaları, yabancıya yakınlık ve yabancıyla etkileşime girme isteği gibi davranışları incelenmiştir. Bu deney sonrasında, bebeklerin ayrılık durumuna iliőkin verdikleri tepkiler gözlemlendiğinde temelde üç tür bağlanma stili olduğu görülmüştür. Bu bağlanma stilleri güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanmadır (Smith, Hoeksema, Fredrickson, ve Loftus, 2014).

1.2.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma geliőtiren bebekler anneleri yanından ayrıldığında üzülmüő olsun veya olmasın, anneleri döndüğünde onunla etkileşim kurmaya çalışır. Bazıları anneleri döndüğünde oyuncağıyla oynarken uzaktan da olsa hoőnutluęunu belli eder (Smith vd., 2014). Bu bebekler birincil bakım verenleri yanlarında olmadığında çevreyi araştırmaya devam eder. Bakım verenin gidiőini hafif bir protesto ile karőılasa da bu protesto bakım verenin tekrardan yanına gelmesiyle son bularak yerini olumlu iletiőime bırakır (Pekcanlar Akay, Ercan ve Perçinel, 2018).

1.2.2. Kaçıngan Bağlanma

Kaçıngan bağlanan bebekler yeniden bir araya gelme evrelerinde anne ile etkileşimden bariz bir şekilde kaçınırlar. Bazı bebekler anneyi tamamen görmezden gelir bazıları ise etkileşime girip girmeme konusunda kararsız tavırlar sergiler. Bu bebekler birincil bakım vereni yanındayken çevreyi keşfeder ancak bakım vereniyle duygu etkileőiminde bulunmaz ve bakım vereniyle arasındaki ilişki oldukça azdır. Bebekler, bakım verenin gidiőine ve geliőine tepkisiz kalarak keşfedici deneyimlerini yaşar (Smith vd., 2014).

1.2.3. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı direnç gösteren bağlanma stiline sahip bebek bakım vereni yanındayken çevreyi keşfeder. Bu bebekler genelde anneye yapışır ama bir taraftan da anneye direnç göstermektedir. Örneğin, kucağa alınmak için ağlayıp sonrasında inmek için tepki gösterebilir. Bakım verenin ortamı terk etmesine şiddetli bir biçimde ağlayarak tepki verirler. Bakım veren odaya geldiğinde hem uzaklaşma hem de bir arada olma gibi duygusal reaksiyon gösterirler (Smith vd., 2014).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, dezorganize bağlanma stili üzerinde durarak yeni bir stil eklemişlerdir. Bu stilde kaygının düzenlenmesinde tutarlı bir yöntem görülmez. Başka bir deyişle bu bebekler hem çevreye hem de bakım verenlerine karşı şaşkın, sersemlemiş ve korkmuş tepkiler gösterir. Kaçınan ve kaygılı-kararsız davranışların birleşimi bir stildir. Dezorganize bağlanma stilinin, birincil bakım verenin depresyonda veya hasta olduğu durumlarda ya da bebeğin istismar edici davranışlara maruz kalmasıyla ortaya çıktığı belirtilmektedir (Hazan ve Shaver 1987).

Sonuç olarak Ainsworth, birincil bakım verenin kısa bir yokluğundan dönüşüne kadar olan süreçte bebeğin verdiği tepkiler sonucunda bağlanma stillerini ortaya koymuştur. Güvenli bağlanan bir çocuk anne döndükten sonra onu karşılar, kucağa alınmak ister ve yakınlık kurar. Güvensiz bağlanan çocuklar tarafından gösterilen tepkiler ise iki şekilde olmaktadır. Birincisi annenin dönüşüne ilgisizlik veya anneden kaçma tepkisi, ikincisi ise hem anneyi isteme hem de anneye direnme tepkisidir. Klinik çalışmalar ile tespit edilen bağlanma stillerinin, devam eden süreçte geçerliliği sağlanmış istatistiksel tekniklerle kanıtlanmıştır (Bowlby, 2020).

1.3. BAĞLANMA ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bağlanma konulu çalışmaların çoğu 1950'lerde ve 1960'larda psikanalist John Bowlby'nin çalışmalarını temel almıştır. Bowlby, kreşlerde ve hastane koşullarında aileden yoksun, ayrı kalmış bebeklerin ve çocukların davranışlarını gözlemlerken bağlanma konusu ile ilgilenmeye başlamıştır. Yaptığı gözlemler sonucunda annelerinden ayrı kalan çocukların çoğunda ayrılık tepkileri görmüştür. Bu ayrılığa çocukların ilk tepkisi ağlayarak protesto olmuş, protesto yerini zamanla umutsuzluğa bırakmış ve son aşama çocukların duygusal kopuş yaşaması olmuştur. Bu ayrılığın

başka bir sonucu ise ayrılık bittikten sonra bakım verenine karşı çocukların aşırı tepkisel ve yoğun kaygılı davranışlarıdır (Keskin ve Çam, 2007). Bowlby yaptığı tüm çalışmalar sonucunda erken yaşlarda güvenli bağlanmayı deneyimlemeyen çocukların, yetişkinlikte yakın kişisel ilişki geliştirmede problem yaşadığını savunmuştur (Smith vd., 2014).

Freud, bebeklerin oral doyumu sağlayan bir kişiye bağlandıklarını savunmuştur. Bu görüşe göre, bebeğin anneyle bağ kurmasının temel sebebi beslenmedir. Çünkü beslenmenin kaynağı annedir. Ancak 1958’de Harlow’un maymunlarla yaptığı klasikleşen çalışması, Freud’un görüşünü çürüten niteliktedir (Santrock, 2015). Harlow, bebek maymunları doğumlarından sonra annesinden ayırmış ve altı ay süreyle iki yapay annenin yanına koymuştur. İki yapay anneden birisi göğsüne yerleştirilmiş bir şişe tarafından süt vermektedir. Diğeri ise süngerden ve havlu kumaştan oluşan giydirilmiş bir annedir. Harlow, bebek maymununun onun için beslenme kaynağı olan yapay anne ile temasta kalacağını düşünüyordu. Ancak çalışmanın sonucunda bebek maymununun, havlu kumaştan yapılan anne ile fiziksel temasta bulunduğu ve onunla vakit geçirdiği gözlemlenmiştir. Harlow, maymunların korktuğu anda süt anne yerine giydirilmiş anneyi tercih ettiklerini de görmüştür. Bu çalışma beslenmenin bağlanmayı etkileyen kritik bir öneme sahip olmadığını, temas edilen anne ile kurulan bağın daha öncelikli olduğunu göstermiştir. Bunlara ek olarak; yaşamlarının ilk altı ayını yapay anneler ile izole bir şekilde geçiren bebek maymunlar yetişkin olduklarında problemleri davranışları sergilemişlerdir (Smith vd., 2014). Bu maymunların yetişkinlikte kendi yavrularına karşı sert tutum sergilemeleri, çiftleşmek istememeleri gibi problemleri davranışları gözlemlenmiştir. Bu sonuçların gözlendiği bir diğer çalışma Lorenz’in kuşlarla yaptığı çalışmasıdır. Dolayısıyla Bowlby’nin bağlanma teorisini yapılan hayvan çalışmaları desteklemektedir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Bowlby ile çalışan ve görüşlerini paylaşan bir diğer araştırmacı Ainsworth’dur. Bebekler üzerine yaptığı çalışmalar ile bağlanma teorisinin pratiğe dökülmesinde kritik öneme sahiptir. Ainsworth, Uganda ve Amerika’daki çocuklar üzerinde sayısız gözlem yaparak edindiği bilgileri değerlendirmek amacıyla bebek ve anneyi laboratuvar ortamına taşımıştır. Böylelikle klasikleşen Yabancı Durum olarak

adlandırdığı deneyi gerçekleştirmiştir. Bu deney sonucunda; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç farklı bağlanma stili ortaya koymuştur. Bu çalışmaya göre, bebek ve bakım veren arasında kurulan bağın niteliği; çocuğun duygusal sağlığını doğrudan etkilemektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Ainsworth'un çalışmasından sonra bağlanma stilleri ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Turner (1991), bağlanma ve arkadaş ilişkileri üzerine 4 yaşındaki çocuklar ile çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya göre güvensiz bağlanan çocukların güvenli bağlanan çocuklara göre daha saldırgan oldukları görülmüştür. Yine başka bir çalışmada McCarthy (2011), bağlanma ve benlik kavramlarını 4-5 arası çocuklarda ele almıştır. Bu çalışmada güvenli bağlanan çocukların benlik algılarının daha olumlu olduğu sonucu ortaya konulmuştur (Tulpar, Aktan ve Yardımcı, 2020).

1.4. BAĞLANMA STİLİNDE ANNENİN ETKİSİ

Anne ve bebek arasındaki bağlanma stilinin öncü rolünü üstlenen taraf annedir. Bebeğin de etkisi olmakla birlikte annenin daha büyük rol oynadığını belirten argümanlar çeşitli bilimsel çalışmalarla desteklenerek ortaya konmuştur. Bebeğin bakımını üstlenen kişi çoğunlukla anne olduğundan, bağlanma figürü de anne olarak belirlenmiştir (Bowlby, 1980). Ainsworth bebeğin anneye güvenli bağlanmasına katkısı olan anne davranışlarını şöyle listelemiştir: (1) annenin bebeği kucaklayıp sakinleştirmesi ve ilk altı aydaki fiziksel temasın devamlı ve sık olmasına özen gösterilmesi, (2) bebekten gelen sinyallere annenin hassasiyeti ve bu sinyallere annenin zamanında yanıt vermesi, (3) bebeğin kendi hareketlerinin sonuçlarından anlam çıkartabilmesi için ayarlanmış ortam. Son madde ise tüm bu maddelerin sonucunda ortaya çıkar; Anne ve bebeğin karşılıklı ve ortaklaşa olarak aldıkları hazdır (Bowlby, 2020). Annenin ortaya koyduğu bu davranışlar sonucunda bebek ile anne arasındaki bağlanma ilişkisi gelişir. Ainsworth (1989), gelişen bu bağ sayesinde bebeğin ilk aylarda herkese yaptığı ağlama, yapışma, emme ve gülümseme gibi davranışları artık sadece anneye gerçekleştirdiğini ifade etmektedir (Tulpar vd., 2020).

Bağlanma sistemi, birincil bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına verdiği yanıtlar aracılığı ile şekillenmektedir. Bakım verenin bebek ile kurduğu ilişkinin niteliği bağlanma sisteminin kaynağını oluşturmaktadır. Bu ilişki niteliği içinde bebeğin hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların yerinde ve zamanında

kaliteli bir şekilde karşılanması gerekir. Bowlby, bebeğin bağlanma sisteminin birincil bakım verenin ilişki kurma niteliğinden önemli şekilde etkilendiğini belirtmektedir (Keskin ve Çam, 2007). Bowlby'e göre bebek, bakım veren ile kurduğu ilişkiyi içselleştirerek kendisi ve diğerleriyle ilgili zihinsel temsiller oluşturur. Bu zihinsel temsiller, bireyin yaşamında kurduğu ilişkilerin doğasını etkilemektedir (Bowlby, 1969).

2. DUYGU REGÜLASYONU

2.1. DUYGULAR

Duygular, birçok disiplinde olduğu gibi psikopatolojinin de üzerinde durduğu temel alanlardan biridir ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Alan yazın birçok açıdan duyguların geniş bir sınıflandırmasını yapmıştır. Bu sınıflandırmaların çoğu duygu kavramını ele alırken olumlu veya olumsuz duygu olarak iki temel kategori ortaya koymaktadır. Olumlu duygular sevinç, çöşku ve sevgiyi içerirken; olumsuz duygular kaygı, öfke ve üzüntüyü işaret eder (Santrock, 2015). Psikolojik rahatsızlıkların çoğunun olumsuz duyguların aşırı deneyimlenmesi sonucu oluştuğu bilinmektedir. Bununla birlikte empati, vicdan gibi olumlu duyguların olmaması da bazı psikolojik problemlerin belirtisidir. Özetle duyguların aşırı deneyimlenmesi ve olumlu duyguların olmaması insan sağlığına zarar vermektedir (Linden ve Hewitt, 2015).

Psikoloji literatüründe duyguların biyolojik, fizyolojik, evrimsel, kültürel ve işlevsel etkileri üzerinde duran çeşitli teoriler bulunmaktadır. Güncel çalışmalar, duyguların biyolojik ve evrimsel temellere sahip olduğuna odaklanmaktadır. Buna göre duygularımız insanın varlığını sürdürme çabasında kritik bir öneme sahiptir. Tehlike ve stres içeren durumlar karşısında duygularımızın davranışsal tepkilerimizi belirleme gibi hayati bir rolü vardır. “Örneğin Izard’ın (1977) ayrık duygular teorisi, duygunun özgün bir davranış eğilimi ya da davranışsal tepki örüntüsü ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bir davranış eğilimi, tehlike karşısında davranışı organize etmek için daha zahmetli bilişsel süreçlerin (neden bulma, problem çözme) etkili kestirme yoludur” (Southam-Gerow, 2020, s. 11).

Çağdaş duygu teorileri ise duygularımızın işlevsel yönüne odaklanmaktadır. Duyguların davranışsal tepkilerimizi hazırladığını ve sosyal hayatımızda diğerleri ile

uyumlu etkileşim kurmada rehber olduğunu vurgulamaktadır. İşlevsel perspektife göre duygular, kişiler arası ilişkilerde kişinin diğerlerine attığı değeri biçimlendirir. Söz konusu bu değer sosyal hayatımızda diğerleriyle kurduğumuz ilişkilerde bizleri daha uyumlu olmak veya tedbir almak konusunda motive eder. Benzer şekilde Arnold, duyguyu şöyle tanımlar: “Duygu: uygun olduğuna karar verilen bir objeye karşı hissedilen eğilim ya da uygun olmadığına karar verilen bir objeden uzaklaşma eğilimidir, bu durum, duygunun türüne göre bedendeki özgül değişikliklerle desteklenir” (Southam-Gerow, 2020, s.11).

Duygu kavramı çok yönlü, karmaşık ve bütüncül bir olgudur. Bu sebeple tüm teorisyenlerin ortak noktada bulunduğu bir duygu tanımı yoktur. Birçok teorisyenin duyguların önemi konusunda üzerine durduğu şeyler farklılık göstermektedir. Genel olarak ilgili teorilerde duygu tanımından ziyade duygunun iki özelliğine vurgu yapılmaktadır. Birincisi duygunun ortaya çıktığı zaman ve bağlamla ilişkili olmasıdır. Duygular, birey için özel bir anlamı olan ve bireyin duruma yüklediği anlamla birlikte ortaya çıkan fenomenlerdir. Başka bir deyişle duyguyu ortaya çıkaran durum; durumun birey için ne anlam ifade ettiğiyle değerlendirilmektedir. Bireyin duruma yüklediği anlam zaman içinde değişirse buna bağlı olarak duygu da değişmektedir. Duyguların diğer özelliği ise çok yönlü bir yapıya sahip olmalarıdır. Özne bir deneyim olmaları, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkilere neden olmaları gibi birçok değişkeni içlerinde barındırırlar. Duygular birden fazla alanda değişime sebep olsa da; öznel deneyimlere daha fazla vurgu yapılmaktadır. Bununla birlikte duygular hissetmek kavramıyla özdeşleşmiştir. Hislerle özdeşleşmesinin yanı sıra duygular, davranışsal tepkilerimize yön vererek aksiyon almamıza neden olur ve dolayısıyla belirli bir davranışta bulunup bulunmama konusunda bizi etkiler. Özetle duygular, yaşadığımız deneyim özelinde fizyolojik değişimlere sebep olan, davranışsal tepkilerimize yön veren, psikolojik sağlığımızı etkileyen çok yönlü bir fenomenlerdir (Lewis, Haviland-Jones, ve Barret, 2008).

Duyguların bir diğer önemli işlevi karar verme süreçlerinde etkin role sahip olmalarıdır. “Hangi mesleğin seçileceği, nerede yaşanacağı, kiminle evlenileceği, vb. pek çok karar salt mantığa dayanarak alınamaz. Bu tip konularda salt biçimsel mantık işe yaramaz, doğru kararların verilebilmesi için kişinin güdülerine ve geçmiş

yaşantılarından derlenmiş duygusal bilgiğe ihtiyacı vardır’’ (Tuğrul, 1999 s.14). Duygusal farkındalığın yüksek olması hayati kararlar alma noktasında önem arz eder.

2.2. ÇOCUKLARDA DUYGUSAL GELİŞİM

Okul öncesi dönemin ilk basamağı bebeklik dönemidir. Bebeklerin duygusal gelişiminde hem biyolojik hem de çevresel faktörler sahneye çıkmaktadır. Bir bebeğin duygusal kapasitesindeki değişimler, biyolojik faktörlere bağlı olarak gelişmektedir. Bebeğin bazı beyin bölgelerinin olgunlaşmasıyla duygu düzenleme gelişimi paralellik gösterir. Çevre faktörü ise bebeğin birincil bakım verenlerini içerir. Duygular, bakım verenlerle kurulan ilk dildir. Bebek ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir bakım verene sahipse bu durum bebeğin beyin gelişimi için yararlıdır. Bebek ihtiyaç duyup yatıştırıldığında nörobiyolojik süreçleri bundan etkilenir. Özetle, yaşamın ilk yıllarında beyin gelişimi ve çevre faktörü birbirini karşılıklı etkileyen ve bebeğin sosyal duygusal gelişimi için önemli iki boyuttur (Santrock, 2015).

Bebek, duygusal reaksiyonlar sergilemeye doğduğu andan itibaren başlar. Bazı çalışmalar on haftalık bebeklerin, duyguların yüze yansıyan ifadelerinden bir mana çıkardıklarını kanıtlamıştır. Ancak bu kanıt diğerinin duygularını tanımladığını mı yoksa sadece taklit etmek mi olduğuna dair net bir bilgi içermemektedir (Southam-Gerow, 2020).

İlk yıllarının sonlarına doğru bebekler, yabancı yüzlerin ve durumların farkında olmaya başlar. Yabancı bir kişi veya durumla karşılaştıklarında ağlayarak tepki gösterirler. İkinci aşı için doktora giden bebeğin doktoru aşığı hazırlarken görmesi ve ağlamaya başlaması Levy tarafından yapılmış bir çalışmada ele alınmıştır. On bir ve on ikinci aylarında olan bebeklerin dörtte birinin bu şekilde davrandığı görülmüştür. Yapılan bu çalışma bebeğin kendisini mutsuz edecek bir durumun farkına varmasının kanıtıdır (Bowlby, 2020).

Bebek duygusal gelişim konusunun önde gelen araştırmacılarından biri olan Michael Lewis (2007, 2008), bebeklik döneminde; temel duygular ve öz bilinç duyguları olarak adlandırdığı, duyguyla bağlantılı iki kavramdan bahseder. Buna göre temel duygular insan ve hayvanlarda olan mevcut duygulardır ve bu duygular bebeklerde ilk altı ay içinde görülür. Mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, korku gibi duygular

temel duygulardır. Öte yandan bireyin kendi benliğiyle uyumlu olan ve öz farkındalık içeren duygular öz bilinç duygularıdır. Öz bilinç duyguları kıskançlık, empati, gurur, utanma, suçluluk gibi duygulardır ve bu duygular çocuklarda ikinci yaşın ortalarından sonra ilk kez ortaya çıkmaya başlar (Santrock, 2015).

İki yaşından itibaren çocukların dil ve bilişsel gelişiminin hızlandığı bilinmektedir. Üç yaşa gelindiğinde bu gelişim ile doğru orantılı bir şekilde çocukların duygulara dair farkındalıkları artmaktadır. Böylelikle aileleriyle duygu içerikli konuşmalar yapabilir, diğerlerinin duygularını anlayabilir, akranlarıyla duygusal diyaloglara girebilir hale gelmektedirler. Bu dönemde çocuğun sosyal çevresi ne kadar çeşitli olur ise duygusal deneyimler yaşamaya o kadar fırsat bulacaktır. Okul öncesi dönemde çocukların duygu regülasyon becerisi özellikle oyun oynarken ve akranları ile birlikteyken apaçık bir şekilde gözlemlenebilir (Bozkurt Yükü ve Demircioğlu, 2017).

2.3. DUYGU REGÜLASYONU

Duygu regülasyonu kavramı literatürde duygu düzenleme, duygusal düzenleme, duygusal öz-düzenleme gibi ifadelerle işaret etmektedir. Bu çalışmada söz konusu kavram için genel olarak “duygu regülasyonu” ifadesi tercih edilmekle birlikte bazı yerlerde “duygusal düzenleme” ifadesi de kullanılmıştır.

Duygu regülasyonu, duygunun nasıl deneyimlenip nasıl ifade edildiğini kapsayan süreçtir. Duyguyu deneyimlemek ve ifade etmek, psikolojik sağlığımız için gereklidir. Bir olay veya uyarıcıya yönelik verilen duygusal reaksiyonlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Duyguların öznel bir deneyime sahip olması gibi duygu regülasyonu da öznel bir deneyimdir. Duygusal reaksiyonların duruma uygun türde olmaması, yüksek tonda ortaya çıkması veya uzun sürmesi psikolojik ve fizyolojik sağlık için zararlıdır (Lewis, Haviland-Jones, ve Barret, 2008). Hatta bazı teorisyenler duyguların yanlış yönetilmesinin hastalığa neden olacağını savunmuştur. Bu savunmayı destekler nitelikte olan, öfke ve kin gibi duyguları bastırmanın hipertansiyon ve koroner kalp hastalığıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Olumsuz duyguları bastırmanın ve olması gerekenden daha sıkı kontrol etmenin fiziksel sağlığı kötü etkilediği söylenebilir (Gross, 1998). Bu zararı

önleyebilmek için duygu regülasyon becerisine sahip olmak ve bu beceriyi doğru şekilde uyguluyor olmak gerekir. Özetle, “...Duygu düzenleme, duygusal bir uyarıcı ile karşı karşıya kalan bireyin, içinde bulunduğu ortam ile uyumlu bir şekilde kendi duygusal durumunu düzenleyebilme becerisidir” (Ersan, 2017, s.38).

Duygu regülasyonu hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesini kapsayan bir beceri olarak ortaya konmaktadır. Birey olumlu ve olumsuz duygularını sürdürmeyi, duygu yoğunluğundaki artışı ve azalışı kontrol etmeyi duygu regülasyon becerisiyle sağlar. Duygu regülasyon becerisi için, “Yüksek seviyede olumlu olumsuz duygularla başa çıkarken yapılanlardır” denilebilir (Gotmann ve Katz, 2002; akt. Ersan, 2017). Böylelikle duygu regülasyonu, söz konusu duyguyla nasıl başa çıkılabileceğini duygunun nasıl duruma göre ayarlanabileceğini gösteren bir yoldur.

İnsanlar günlük yaşamlarında birçok duygu değişimine maruz kalmaktadır. Bununla birlikte gündelik hayatın akışı da devam etmektedir. Birey, duygusal uyarıcılar karşısında duygu değişimleri yaşarken gündelik yaşamını devam ettirmek zorundadır. İnsanlar gündelik yaşam içerisinde çeşitli duygusal değişimlere maruz kalır. Bu değişimleri doğru biçimde düzenlemek sosyal ilişkiler ve sosyal çevre için önem arz eder. Yaşanılan duygular içinde bulunulan ortam ve sosyal temasta bulunulan kişilerden ayrı düşünülemez. Duygu regülasyon becerisi kişiler arası ilişkilerimizi ve bulunduğumuz ortamın atmosferini etkilemektedir. Bu nedenle duygu regülasyon becerisi, günlük yaşam akışını etkileyen ve yön veren bir öneme sahiptir denilebilir (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu, 2017).

Duygu regülasyonu bir duruma yönelik kişisel hedeflerin uyumlu bir şekilde ifade edilmesini içerir. Yetişkin yaşamında bireyin, deneyimlediği olumsuz duyguları ifade etme biçimi olarak hakaret veya fiziksel saldırıyı seçmesi yerine konuşarak çözüm bulma davranışına yönelmesi bu duruma örnek gösterilebilir. Kişisel hedeflere ulaşma beklentisi duygu regülasyon becerisini kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda birey tatmin edici bir sonuca ulaşacağını tahmin ediyor ise duygu yönetimini sağlayabilir. Özetle duygu regülasyon becerisi yalnızca duyguları yönetmek için olan stratejilerin değil aynı zamanda kişisel hedefe ulaşma beklentisi nedeniyle kişiler arası etkileşimin de bir parçasıdır (Thompson, 1994).

Duygu regülasyon çalışmalarının temeli psikanalitik gelenekten gelir. Freud kariyeri boyunca kaygı düzenleme üzerine odaklanmıştır. Lazarus ve arkadaşlarının olumsuz duyguları azaltmak amacıyla yaptığı çalışmalar ise duygu regülasyon konusu için zemin hazırlamıştır (Gross, 1999). Duygu regülasyon becerisindeki yetersizlik çok sayıda psikopatolojinin kaynağını oluşturur (Gross, 2002). Werner ve Gross (2010) duygu regülasyon becerisindeki yetersizliğin çok sayıda psikopatolojiye sebep olduğunu ve bu rahatsızlıkların tedavisinde öncü bir role sahip olacağını vurgulamaktadır.

2.4. ÇOCUKLARDA DUYGU REGÜLASYONU

Duygu regülasyon becerisi hayatın erken dönemlerinden itibaren gelişmeye başlar. Bebek doğduğu anda sözsüz iletişim evresindedir bundan dolayı ihtiyaçlarını duygular aracılığıyla ifade eder. Duygular bebeklerin iletişim kurduğu ilk dildir ve dış dünyayla etkileşimini bir süre bu yol ile sağlar. Böylelikle bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarını duygu reaksiyonları ile anlamaya çalışır. Bebek duygusal reaksiyonlarını düzenleyebilmek için yeterli donanıma sahip değildir bu sebeple diğerlerinin onu sakinleştirmesi gerekir. Duygusal reaksiyonların yoğunluğu ve süresi zaman içinde bebekte gelişim gösterir (Gözün Kahraman ve Gökşen, 2021). Bebeklik ve erken çocukluk döneminde yani okul öncesi dönemde duygular birincil bakım verenler aracılığı ile düzenlenir

Ağlama ve gülümseme, bebeğin etkileşimde bulunmak istediğinde sergilediği iki duygusal ifadedir. Erken dönemde ihtiyaçlarını ağlayarak gideren bebek, bir süre sonra bakım veren ile arasındaki etkileşimden dolayı gülümsemeye başlar. Bebekten gelen bu gibi olumlu geri bildirimler; bebeğin bakım vereniyle olan ilişkiyi sürdürme isteğinin belirtisidir (Bowlby, 1969; akt. Ersan, 2017). Bebek bu davranışları ilk aylarda herkese karşı yaparken, birincil bakım veren ile bağlanma ilişkisi geliştikçe bu davranışları yalnızca bakım verenine karşı gerçekleştirmeye başlar (Ainsworth, 1989). Bu etkileşimler karşılıklı olarak düzenlenmektedir. Bebeklerin duygusal ifadelerine karşılık bakım veren kişiler de duygusal ifadelerini değiştirir aynı zamanda bakım verenlerin duygusal ifadelerine karşılık bebekler de duygusal ifadelerin de değişiklik yapar (Santrock, 2015). Bu sebeple, bazı araştırmacılar duygu regülasyon tanımlarında davranış regülasyonuna da yer verir. Çünkü duygular bebeğin davranışları kadar

diğerinin davranışlarını da yönlendiren bir etkiye sahiptir (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu , 2017). Erken dönem dediğimiz bu evre, bakım verenin bu gibi duygusal ve davranışsal etkileşimiyle ne kadar desteklenirse; bebeğin sosyal duygusal gelişim becerileri o kadar zenginleşir (Gross, 1998). Bu beceriler arasında duygu regülasyonu önemli bir yer tutmaktadır. Schore (2001) bağlanma kuramı ve duygu regülasyonu arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklar: anne, bebeğin o anki ihtiyacına ve duygusal durumuna sezgisel ve bilinçdışı düzeyde cevap verir ve böylelikle bebek için duygu regülasyonu sağlanır.

Yaşamın ilk yılı boyunca bebekler duygu regülasyon becerilerini aşamalı olarak geliştirmeye başlamaktadır. Bebekliğin başından itibaren kendilerini yatıştırmak için başparmaklarını ağızlarına götürürler. Ama bu onların yatışması için yeterli değildir. Bu dönemde bakım verenlerin bebeği uyutması, ninni söylemesi, okşaması gibi davranışlar bebeğin duygu regülasyonunu etkilemektedir. Bakım verenlerin bebeği yatıştırmasıyla bebeklerin stres hormon düzeyi azalır ve duygu regülasyonu bebek için diğerleri tarafından sağlanmış olur. Gelişim üzerine yapılan araştırmalar; bakım verenin duygu regülasyon müdahalelerini bebeğin duyguları şiddetlenmeden, kontrolden çıkmadan önce yapılmasını vurgular (Santrock, 2015). Böylelikle bebek, yaşadığı durumun yatıştırdığında geçtiğinin farkına varır ve zamanla bakım verenin rehberliğine kendisi de yardımcı olmaya başlar (Ersan, 2017).

Çocukların duygu regülasyon becerileri gelişim dönemlerine göre farklılık gösterir. Bebeklik ve erken çocukluk evresinde yani okul öncesi dönemde duygu regülasyonu diğerleri tarafından destek alınarak sağlanmaktadır (Gözün Kahraman ve Gökşen, 2021). Buna göre okul öncesi dönemde sosyal çevrenin rolü duygusal gelişim açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu evrede başarılı bir ebeveyn olmanın temeli çocukların duygu deneyimlerini yönetmek ve onlara rehber olmaktan geçer. Söz konusu rehberlik; korku, kaygı, hayal kırıklığı ve diğer olumsuz duyguları gidermek için doğrudan müdahale edilerek yapıldığı gibi aynı zamanda olumlu duyguların nasıl deneyimlendiğine dair de olmaktadır. Ebeveynlerinin düzenli olarak gözlemleyen çocuklar, ebeveynlerinin uyguladığı duygusal stratejileriyle bağlantılı olarak davranmaları muhtemeldir (Thompson, 1994). Okul öncesi dönemde çocuklar,

ebeveynlerinin başarılı duygu yönetimi rehberliği ile; duyguları regüle edebilmenin yollarını keşfeder (Kahraman ve Gökşen, 2021).

Sosyal duygusal gelişimin en yoğun olduğu evre okul öncesi dönemdir. Bunun en önemli sebebi çocuğun dil gelişiminde ilerleme kaydederek çevresiyle daha çok etkileşime girmesidir. Bir diğer sebebi ise bilişsel gelişimi sayesinde çocuğun dikkatini verdiği durumların çeşitlenmesidir. Çocuğun deneyime daha açık hale gelerek dikkatini bilişsel olarak bir uyarana yöneltebilmesi ve bu deneyimi ifade edebilecek dil becerisine sahip olması duygusal gelişiminde patlama yaratmaktadır (Bozkurt Yükçü ve Demircioğlu, 2017).

3.YÖNTEM

Bu çalışma okul öncesi çocukların (2-6 yaş) annelerine bağlanma stilleri ile duygu regülasyonları arasındaki ilişkiyi literatür taraması yaparak incelemektedir. Konuyla ilgili daha önce yapılmış çalışmalar ‘bağlanma teorisi’, ‘bağlanma stilleri’, ‘duygu regülasyonu’, ‘duygu düzenleme’, ‘okul öncesi dönem’ anahtar kelimeleri ile taranmıştır. Literatür taraması için Google Akademik başta olmak üzere EBSCOhost, SpringerLink, Dergipark, YÖK TEZ veri tabanlarında yayınlanmış Türkçe ve İngilizce makale, tez, kitap bölümleri incelenmiştir.

4. DUYGU REGÜLASYONU VE BAĞLANMA

Duygu regülasyon becerisi ve bağlanma, teorik olarak birbiriyle ilişkili iki konudur. Bu iki konunun kesiştiği nokta şu şekilde açıklanabilir: Güvenli bağlanan çocuklar bir problem ile karşılaştıklarında bu problemi bağlanma figürü ile çözer ve olumsuz duyguların nasıl düzenleneceği bilgisine sahip olur. Dolayısıyla güvenli bağlanan çocuklar, bağlanma figürünün yokluğunda bile bir problem ile karşılaştığında bunu çözme deneyimine sahip olmaktadır. Güvensiz bağlanan çocuklarda ise bağlanma figürüyle birlikte çözülen problemler oldukça azdır. Bu sebeple olumsuz duyguları düzenleme deneyimi daha az olduğundan güvensiz bağlanan çocukların duygu regülasyon becerileri zayıf olmaktadır. Yapılan

araştırmalarda kaygılı bağlanan çocuklar, bağlanma figürlerinin dikkatini çekme noktasında olumsuz duyguları abartarak gösterir. Bu yoğun duygusallık, çocukları bağlanma figürleriyle meşgul ederek çevreyi keşfetmesini engeller. Çocukların keşif deneyimleri ne kadar az olur ise; bir problem karşısında duygu düzenleme için kullanılan stratejileri daha az öğrenmektedir (Brumariu, Kerns ve Seibert, 2012). Bağlanmanın duygu regülasyon becerisini öngördüğüne dair olan çalışmalar mevcuttur. Yaşamının ilk üç yılını güvensiz bağlanarak geçiren çocukların, okul öncesi dönem problem çözme becerileri güvenli bağlanmış diğer çocuklar ile kıyaslandığında daha sorunlu olmaktadır (Soysal vd., 2005).

Gelişim psikologlarına göre psikolojik gelişimde duyarlı dönemler vardır. Duyarlı dönemler, belli gelişim için en uygun dönemi ifade etmektedir. Duyarlı döneme özgü olan gelişim iyi şekilde gerçekleşmiyorsa daha sonra tam gelişmeyebilir. Yaşamın ilk yılı, kişiler arası bağlanmanın oluşumu için duyarlı bir dönemdir. Bu tür duyarlı dönemler süresince çocukların kazandıkları veya kazanmadıkları tecrübeler gelişim alanlarını etkilemektedir (Santrock, 2015). Ayrıca duyarlı dönem olarak değerlendirilen bu basamaklarda problem yaşanması psikopatolojiye kaynak oluşturur. Bağlanma, bebeklik dönemi patolojisi denildiğinde üzerinde önemle durulan konudur. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; problem yaşanan yaş ne kadar küçük ise psikopatoloji riski o kadar artmaktadır. Yaşamın ilk üç yılında ve akabinde gelen okul öncesi dönemde, ortaya çıkan birçok psikolojik problemin kaynağı, bebeğin birincil bakım vereni ile kurduğu ilişkinin kalitesi ile ilişkilidir. Erken dönemde yurtlara verilen bebeklerin, okul öncesi dönemde antisosyal davranışları diğer çocuklara göre daha fazla sergilediği görülmüştür (Soysal vd., 2005).

Okul öncesi dönemde çocukların davranış ve uyum problemleri yaşama sebeplerinden biri duygu regülasyon becerilerinin zayıf olmasıdır. Çocuklar olumsuz ve yoğun duygularıyla baş etmeyi bilmediklerinde çeşitli sosyal problemler yaşanmaktadır. Duygularını ifade etmek noktasında saldırganlık davranışına yönelen çocukların duygu regülasyon becerileri yeterli değildir. Duygu regülasyon becerileri yetersiz olan çocukların tutarsız bakım verilmesi nedeniyle güvensiz bağlanmış çocuklar olduğu söylenebilir. Bebekler ihtiyaçları karşılanmadığı zamanlarda; olumsuz duygularını yatıştırmanın yolunu her zaman bulamaz. Bundan dolayı

güvensiz bağlanan bebekler; olumsuz duygulanımları, güvenli bağlanan bebeklere göre daha fazla yaşamaktadır. Bebeklerin zaman zaman olumsuz duygulanımlara sahip olması problem değildir, asıl problem bu duyguların karşılanmadığını gördükçe kendilerini ifade etmekten vazgeçmeleridir. Ve böylelikle güvensiz bağlanan çocuklar duygularını ifade etmemeyi öğrenir (Şahin ve Arı, 2015).

Okul öncesi dönemde çocuğun gün içinde bulunduğu duygusal atmosfer, duygu regülasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bir ailenin duygusal atmosferini etkileyen birçok bileşen olmakla birlikte bu bileşenlerden biri de bağlanmadır. Yaşamın ilk birkaç yılında çocuğun hem bağlanma hem de duygu regülasyon becerisinden ebeveynler sorumludur. Çocuklar kabullenici, tutarlı ve duyarlı bir çevrede yaşadığında duygusal ihtiyaçlarının karşılanacağından emin olur. Başka bir deyişle; çocuklar güvenli bağlanma stiline deneyimlendiği ortamlarda duygularını özgürce ifade eder ve bu çocuklar duygu düzenleme becerisine sahiptir. Çünkü olumsuz duyguları görülüp ihtiyacına yanıt alan çocuklar kendi duygusal süreçlerinin farkına vararak duygularını düzenlemeyi öğrenir. Güvensiz bağlanan çocuklara duygularını özgürce ifade edecekleri ortam sağlanmamaktadır. Dolayısıyla duygusal açıdan kendilerini güvensiz hissederler ve bu yüzden güvensiz bağlanan çocuklar, duygu regülasyon becerisi noktasında yetersiz kalmaktadır (Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson, 2007). Yapılan araştırmalara göre her iki ebeveyniyle güvenli ilişkisi olan çocuklar daha özgüven ve beceri sahibidir. Hiçbir ebeveyniyle güvenli ilişkisi olmayan çocuklarda bu durum minimum düzeydedir; bir ebeveyniyle güvenli ilişkisi olup diğeriyle olmayan çocuklar ise arada kalmış bir görünüm sergiler (Bowlby, 2020; Şahin ve Arı, 2015).

Ebeveynle kurulan ilişkinin kalitesi, çocukların sosyal duygusal gelişiminde güçlü bir etkidir. Schore, bağlanma kuramının özünde bir düzenleme süreci olduğunu, anne ve bebek arasındaki eş zamanlı bir düzenleme sürecini ifade ettiğini öne sürer. Çocukta duygu düzenleme becerisinin gelişebilmesi, anne ve çocuğun olumlu duygudan olumsuz duygu durumuna ve tekrardan olumlu duygu durumuna eş zamanlı geçiş yapabilmesiyle mümkündür (Schore, 2001). Bu eş zamanlı uyum bir stres durumu karşısında bozularak yeni bir uyum sorununa dönüşür. Güvenli bağlanan çocuklar, yaşadıkları olumsuz duyguları kontrol ederek duygu durumu yerine ortaya

çıkan soruna dikkatini vermeyi başarabilir. Kaygılı ve kaçınan bağlanan çocuklar ise bu olumsuz duyguları kontrol etmede güçlük yaşar. Dolayısıyla bu duygular, çocuğun zihin yürütücü işlevini baskılar ve çocuk gerekli bilişsel beceriyi gösteremez (Şahin ve Arı, 2015).

Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki sosyal duygusal gelişim giderek dikkat çeken bir konu haline gelmektedir. Sosyal gelişim ve duygusal gelişim alanı birbiri ile oldukça etkileşimli bir alan olması nedeniyle sosyal duygusal gelişim olarak tek başlık altında değerlendirilmektedir. Sosyal duygusal gelişim alanında yapılan çalışmalar bağlanma teorisi ve duygu regülasyon becerisi konusu üzerine giderek daha fazla yoğunlaşmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmada, bağlanma stiline çocukların duygu regülasyon becerilerine etkisini araştıran kaynaklar taranmıştır. Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların sosyal duygusal gelişimlerinin istendik yönde olduğunu göstermektedir. Sosyal duygusal gelişimin önemli bir basamağı, duygu regülasyon becerisidir. Çocuklar duygu regülasyon becerilerinin büyük kısmını okul öncesi dönemde kazanmaktadır. Bu becerinin çocukta nasıl geliştiği sorusunun cevabı için birincil bakım vereni ile kurduğu bağlanmanın niteliğine bakılabilir. Bağlanma, yeni doğan bebeğin duygusal olarak kurduğu ilk iletişimidir. Bu duygusal bağ, dünyanın güvenli bir yer olup olmadığı ve diğerlerinin güvenilir olup olmadığı bilgisini bebeğe sunmaktadır. Başka bir ifadeyle, çocuk hangi bağlanma stiline sahipse buna paralel olarak diğerleri ile ilişki kurma biçimi etkilenir. Öte yandan çocuk, bağlanma stiline göre şekillenen bu ilişki biçimini genelleyerek tüm yaşamına yansıtır. Anne ile çocuk arasında kurulan bağlanmanın niteliği ne kadar iyi olursa çocuğun sosyal etkileşimleri o kadar iyi olacaktır. Yapılan çalışmalar, güvenli bağlanan çocukların etkili duygu düzenleme stratejilerini içselleştirdikleri ve bağlanma figürünün olmadığı durumlarda bile bu düzenleme stratejilerini başarılı bir şekilde ortaya koydukları görülmüştür. Güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı, kaçınan, düzensiz) duygu regülasyon süreçleri ile bağlantısını inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. (Brumariu, 2015) Bu alanda yapılacak çalışmalar alana önemli katkılar sunabilecektir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanmanın duygu regülasyon perspektifinden incelenmesi daha geniş

gelişimsel modeller üzerinde incelendiğinde bu konudaki literatüre katkı sağlayacaktır.

Çalışma sırasında karşılaşılan en büyük zorluk, duygu regülasyon becerisine etki eden bir bileşen olmasına rağmen bağlanma ile ilişkisini ortaya koyan az sayıda çalışmanın olmasıdır. Duygu regülasyon süreçlerinin bağlanma stilleri ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca çalışmaların çoğu bağlanmanın etkisini orta çocukluk, ergenlik ve özellikle yetişkinlik dönemine yönelik yordayıcı niteliktedir. Çocukların sosyal duygusal gelişimleri için kritik öneme sahip olan bağlanma ve duygu regülasyon konusuna yönelik okul öncesi dönem çalışmaları genişletilmelidir. Bu durum duygu regülasyon becerisi için erken dönemde yapılacak müdahalelerin çoğaltılması adına önem arz etmektedir.

Alan yazında yapılan birçok çalışmanın sonucunda duygu düzenlemenin çok sayıda psikopatolojik sonuç ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Suveg ve Zeman (2004) tarafından anksiyete bozukluğu olan çocuklarla yapılan çalışmada duygu regülasyonunu incelerken duygu yoğunluğu ve öz yeterlilik becerilerini incelemişlerdir. Çalışmaya anneler Duygu Düzenleme Kontrol Listesini doldurmaları istenerek dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda DSM-IV'e göre anksiyete bozukluğu tanı ölçütlerini karşılayan çocukların yüksek düzeyde duyguları deneyimlemeleri nedeniyle endişe, üzüntü ve öfke gibi emosyonlarını yönetmekte zorlandıkları görülmüştür.

Okul öncesi dönemde duygu regülasyon ile ilgili yurt içi ve yurt dışı çalışmalara bakıldığında, risk altındaki çocuklar (Thompson ve Calkins, 1996), panik bozukluk (Tull ve Roemer, 2007), duygu düzenleme ile dürtüsellik (Schreiber ve ark., 2012), çocuk ve ergenlerdeki kaygı (Bender ve ark., 2012), anksiyete semptomları (Brumariu, Kerns ve Seibert (2012), çocukluk kanseri (Firoozi, Besharat ve Boogar, 2013), cinsiyet farklılıkları (Goldstein, 2015), çocukluk çağı travmaları (Demirkapı, 2013), saldırganlık düzeyleri (Ersan, 2017), ebeveynlerin duygusal okuryazarlık düzeyleri (Bozkurt ve Yükçü, 2017), mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları (Gözün ve Kahraman, 2021) gibi değişkenler ile çalışıldığı görülmüştür.

Duygu regülasyonu ve bağlanma kuramı üzerine birçok çalışma olmasına karşılık ikisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı sınırlıdır. Literatürde bu iki konuyu ele alan çalışmalara bakıldığında, Ural ve arkadaşları 2015 yılında 60–72 aylık çocuklardaki bağlanma stilleri ile duygu regülasyon arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre annelerine güvenli bağlanan çocukların duygu regülasyon becerileri daha yüksekken, güvensiz bağlanan çocuklara göre olumsuzluk duygularının daha düşük olduğu görülmüştür (Ural, Güven, Sezer, Efe-Azkeskin ve Yılmaz, 2015). Başka bir çalışmada, Park ve Waters (1989) 4 yaşında 33 çocuk ile yapmış olduğu çalışmada okul öncesi çocukların arkadaşlık ilişkileri ile annelerine olan bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmaya göre güvenli bağlanmaya sahip olan çocukların güvensiz bağlanmaya sahip olan çocuklara göre, akranlarıyla ilişkisinde daha uyumlu, daha mutlu olduğu gözlemlenmiştir. Yine bir başka çalışmada ise Turner'in (1991) 4 yaşında 40 çocukla yapmış olduğu çalışmada, anneleri ile arasındaki bağlanma ve arkadaşlık ilişkileri serbest oyun esnasında gözlem yapılarak incelenmiştir. Bu çalışmaya göre bakım verenine güvensiz bağlanan çocukların daha saldırgan, kırıncı ve bağımlı olabildikleri sonucu ortaya konulmuştur. Başka bir güncel çalışma, Pearson (2013) okul öncesi dönem çocuklarda bağlanma ve öz düzenleme arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasıdır. 2.650 çocuğu içeren bu çalışmada, öz düzenlemenin okul öncesi çağda bağlanma stili ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanan okul öncesi çocukların, güvensiz bağlanan okul öncesi çocuklara göre çoğu alanda genel olarak daha yüksek öz düzenleme puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, güvenli bağlanma ile duygusal, davranışsal ve bilişsel regülasyon arasında yüksek düzey puanlara rastlanmıştır. Ayrıca güvensiz bağlanan okul öncesi çocukların, güvenli bağlanan akranlarıyla karşılaştırıldığında düşük düzeyde duygusal düzenlemeye sahip olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, duygu regülasyon becerisinin okul öncesi dönemde gelişmeye başladığı bilinmektedir. Bu sebeple duygu regülasyon becerisinin gelişimini anlamak için geliştiği döneme odaklanmak ve döneme etki eden faktörleri tespit etmek gerekir.

İlgili literatürde elde edilen bilgilere göre çocuklarda duygu regülasyonu, bağlanmanın yanı sıra ebeveyn tutumları, çevresel faktörler gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. Bağlanma, yeni doğanın kurduğu ilk iletişimidir bundan dolayı duygu regülasyon becerisinin gelişimini etkileyen ilk değişkenlerden birisi olduğu söylenebilir. Bu sebeple duygu regülasyon becerisi için bağlanma değişkeninin diğer değişkenlerden ayrı bir öneme sahip olduğu düşünülebilir. Çocukların hem psikolojik sağlığını hem de sosyal uyumunu etkileyen ve yaşam boyu etkisini sürdüren duygu regülasyon becerisinin önemine dikkat çekmek ve bu becerinin nasıl destekleneceğini öğrenmek için çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu becerinin öneminin farkına varılması için ebeveynlere yönelik psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir. Güvenli ve güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların duygu regülasyon becerilerinin karşılaştırıldığı çalışmalar ortaya konabilir.

KAYNAKÇA

- Aideuis, D. (2007).** Promoting attachment and emotional regulation of children with complex trauma disorder. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 3(4), 546.
- Ainsworth, M. D. S. (1989).** Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H. ve Pons, F. (2012).** Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284- 288.
- Bowlby, J. (1969).** *Attachment and Loss: Vol.I. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980).** *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. Cilt 3. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2020).** *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bozkurt Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017).** Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(44), 442-466.
- Brumariu, L. A., Kerns, K. A. ve Seibert, A. (2012).** Mother child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19(3), 569-585.
- Brumariu, L. E. (2015).** Parent–child attachment and emotion regulation. *New directions for child and adolescent development*, 2015(148), 31-45.
- Firoozi, M., Besharat, M. A., & Boogar, E. R. (2013).** Emotional regulation and adjustment to childhood cancer: role of the biological, psychological

and social regulators on pediatric oncology adjustment. *Iranian journal of cancer prevention*, 6(2), 65.

Goldstein, S. (2015). *Gender Differences in Children's Emotion Regulation from Preschool to School Age* (Doctoral dissertation).

Görgü, E. (2018). Okula devam eden 5-6 yaş grubu çocukların annelerinin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve çocukların bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *18(1)*, 186-209.

Gözün Kahraman, Ö. ve Gökşen, E. (2021). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme becerileri ile mizaç özellikleri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3).

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.

Hazan C, Shaver P. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52: 511-524.

Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23(2).

Lewis, M., Havialand-Jones, J.M. ve Barret, L.F. (Ed.). (2008). *Handbook of emotions*. London: Guilford Press.

Linden, W. ve Hewitt, P. L. (2015). *Klinik psikoloji*. (M. Şahin, Çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Metin Orta, İ. ve Sümer, N. (2016). Anne duyarlılığı ve erken dönem bağlanma temelli ebeveynlik destek ve müdahale programları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 54-76.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R.** (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388.
- Öztürk, E., Türel, F. İ. ve Oğur, E.** (2020). Psicotarih ve bağlanma kuramı. *Türkiye Klinikleri, 5*(1), 63-71.
- Park, K. A., & Waters, E.** (1989). Security of attachment and preschool friendships. *Child development, 1076-1081*.
- Pearson, K. M.** (2013). Attachment and self regulation in preschool age children.
- Pekcanlar Akay, A., Ercan, E. S. ve Perçinel, İ.** (2018). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları*. Ankara: Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneği.
- Santrock, J. W.** (2015). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schore, A. N.** (2001). Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health. *Infant Mental Health Journal, 22* (1-2), 7-66.
- Schore, A. N.** (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Smith, E. E., Hoeksema, S. N., Fredrickson, B. L. ve Loftus, G. R.** (2014). *Psikolojiye giriş*. (Ö.Öncül ve D. Ferhatoğlu, Çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Southam-Gerow, M. A.** (2020). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. (M. Şahin, M. Artıran, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Soysal, A., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S.** (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri, 8*(2), 88-99.
- Suveg, C., & Zeman, J.** (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of clinical child and adolescent psychology, 33*(4), 750-759.

- Şahin, G. ve Arı, R.** (2015). Okul öncesi çocukların duygu düzenleme becerilerinin bağlanma örüntüleri açısından incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 1-12.
- Thompson, R. A.** (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D.** (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Tuğrul, C.** (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Tull, M. T. ve Roemer, L.** (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378–391.
- Tulpar, L.B., Aktan, Z.D. ve Yardımcı, E.** (2020). 4–6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 57-73.
- Turner, P. J.** (1991). Relations between attachment, gender, and behavior with peers in preschool. *Child development*, 62(6), 1475-1488.
- Türköz, Y.** (2007). *Okul öncesi çocuklarda bağlanma örüntüsünün kişilerarası problem çözme ve açık bellek süreçlerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji, Ankara.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Efe Azkeskin, K. ve Yılmaz, E.** (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 11, 589-596.

- Werner, K. ve Gross, J. J.** (2010). Emotion regulation and psychopathology. Ed., A. M. Kringand and D. M. Sloan, *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment.* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Yaman B.** (2018). Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.