



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANNENİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE
BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE ÇOCUKLARININ DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Ayşe Nur ŞEN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ

İSTANBUL 2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANNENİN DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ VE
BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE ÇOCUKLARININ DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ**

Ayşe Nur ŞEN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ

İSTANBUL 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Annenin Duygu Düzenleme Becerileri ve Bağlanma Stillerine Göre Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi” adlı çalışmamın tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

Ayşe Nur ŞEN

09/01/2021

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde tüm yoğunluğuna rağmen desteğini ve ilgisini hep hissettiren sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ'ye teşekkürü bir borç bilir, birlikte çalışmaktan onur duyduğumu belirtmek isterim. Her zaman ilerlemem için motive eden sevgili annem ve babam Fatma ve Ömer AKGÜN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Her danıştığım ve maddi-manevi ihtiyacım olduğunda yardımlarını esirgemeyen sevgili kardeşlerim Semra ZENGİN, Sare AKGÜN ve Mehmet Fatih AKGÜN'e teşekkür ederim. Teknik aksaklıklar için desteğini esirgemeyen babam Hasan ŞEN ve kardeşim Efe ŞEN'e ve maddi-manevi desteğinden ötürü annem Şükran ŞEN'e, teşekkürü bir borç bilirim. Bu uzun ve keyifli süreçte bana eşlik eden kızım ve çok sevgili eşimin madden ve manen bütün destekleri için ve varlığı için sonsuz sevgiler ve teşekkürler...

Eşim Emre ŞEN ve kızım Meryem Lina ŞEN'e ithaf olunur....

ÖZET

Bu araştırmanın amacı annenin duygu düzenleme becerilerinin ve bağlanma stillerine göre çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin incelenmesidir. Araştırmaya İstanbul ilinde Anadolu yakasında ikamet eden 20-50 yaş aralığında 109 kadın 45 erkek olmak üzere toplamda 154 yetişkin katılım sağlamıştır.

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Maternal Bağlanma Ölçeği, Erişkin Bağlanma Ölçeği ve Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin yorumlanması için tüm testler non-parametrik olarak seçilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

Yürütülen çalışmada, ÇODBE alt boyutlarından ‘Duygu ifadesini teşvik etme’ puanları cinsiyete göre kıyaslandığında kadınlar erkeklere kıyasen duygularını daha çok ifade edebilirken aynı zamanda duygu düzenleme becerilerinin de gelişimi ve kontrolü bağlamında daha gelişmiş oldukları bulgulanmıştır. DDÖ’ den alt ölçeklerden alınan puanlar ve ÇODBE alt puanları meslek gruplarına göre kıyaslandığında, ÇODBE’nin alt boyutlarından olan ‘cezalandırıcı tepkiler’ puanları için çalışan ve çalışmayanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışma hayatında olmayan ebeveynlerin ‘cezalandırıcı tepkiler’ puanları kıyasen yüksek bulunmakla birlikte duygu düzenleme becerilerini sağlayamadıkları ve dahası sağlıklı bağlanma stillerine de sahip olmadıkları saptanmıştır. DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ile ÇODBE alt boyut puanları yaş gruplarına göre kıyaslandığında yalnızca DDÖ alt boyutlarından ‘değişkenlik olumsuzluk’ puanı 20-29 yaş grubunda diğer yaş gruplarına kıyasen daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla, 20-50 yaş aralığındaki bireylere yapılan bu çalışmada, yaş etken faktörünün ebeveynliğin duygu düzenleme becerilerini de olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.

Bulgular neticesinde, annenin duygu düzenleme ve bağlanma stillerine göre çocukların duygu düzenleme becerilerinin ilintili olduğu ve sağlıklı bir bağlanma stilinin sorunlarla başa çıkma ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: duygu düzenleme becerileri, bağlanma, bağlanma stilleri

ABSTRACT

The aim of this research was to investigate children's emotion regulation skills and attachment styles depending on their mothers' emotion regulation. A total of 154 adults (109 females, 45 males) participated in the study.

Participants were given a Sociodemographic Form, Emotion Regulation Checklist, Maternal Attachment Scale, Adult Attachment Scale, and Coping with Children's Negative Emotions Scale (CCNES). All tests are selected from nonparametric tests. Spearman correlation analysis was performed on the relationship of the scales used in the study with each other.

According to the results it has been found that women can express their emotions more than men compared to gender, while they are also more advanced in the context of their development and control of their emotion regulation skills. When the scores obtained from the subscales of the EMS and the CCNES sub-scores are compared according to the occupational groups, it has shown that there is a significant difference between the employees and non-employees of the "punitive reactions", one of the sub-dimensions of CCNES. Although the "punitive reactions" scores of the parents not in working life were found to be comparatively high, it was found that they could not provide emotion regulation skills. Moreover, they did not have healthy attachment styles.

When the scores obtained from the ERS sub-dimensions and the CCNES sub-dimension scores were compared the "variability and negativity" score was found to be higher in the 20-29 age group compared to the other age groups, only from the ERS sub-dimensions. Therefore, in this study conducted with individuals between the ages of 20-50 it was found that the age factor also negatively affected the emotion regulation skills of parenting. Therefore, in this study of individuals in the 20-50 age range, it was found that the age factor also negatively affects the emotion regulation skills of parenthood.

In conclusion, it is assumed that mother's emotion regulation skills and attachment styles are related with children's emotion regulation skills and a healthy attachment style is important to cope with problems and develop emotion regulation

Key words: emotion regulation skills, attachment, attachment styles

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın amacı.....	1
1.2 Problem Cümlesi.....	3
1.2.1 Alt Problemler	3
1.3 Sınırlılıklar	3
1.4 Hipotezler.....	3
1.5 Çalışmanın Önemi	4
1.6 Sayaltılar	4
2. LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1 Bağlanma	5
2.1.1 Bowlby ve Bağlanma'nın Gelişimi	7
2.1.2 Bağlanma Kuramları.....	11
2.1.3 Bağlanma Stilleri	13
2.1.4 Bağlanmanın Nörobiyolojisi.....	19
2.1.5 Gelişimsel Olarak Bağlanma Stilleri	20
2.1.6 Psikopatolojik Bakış	25
2.1.7 Bağlanma Konusunda Yapılan Araştırmalar	27
2.2 Duygu düzenleme	29
2.2.1 Duygu Düzenleme Tanımı.....	29
2.2.2 Duygu Düzenlemenin Nörobiyolojisi.....	29
2.2.3 Duygu Düzenleme Becerisi	31
2.2.4 Psikopatolojik Bakış	35

2.2.5	Duygu Düzenlemelerine Yönelik Araştırmalar	36
3.	YÖNTEM	39
3.1	Araştırmanın Modeli.....	39
3.2	Evren ve Örneklem	39
3.3	Veri Toplama Araçları	40
3.3.1	Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2	Duygu Düzenleme Ölçeği – The Emotion Regulation Checklist..	40
3.3.3	Çocukların Olumsuz Duyguları ile Baş Etme Ölçeği – Coping with Children’s Negative Emotions Scale (CCNES).....	41
3.3.4	Maternal Bağlanma Ölçeği	41
3.3.5	Erişkin Bağlanma Ölçeği	41
3.4	Veri analizi.....	42
4.	BULGULAR.....	43
5.	TARTIŞMA	63
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
	KAYNAKÇA.....	68
	EKLER.....	76
Ek.1	Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği	76
Ek.2	Duygu Düzenleme Ölçeği.....	88
Ek.3	Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği	90
Ek.4	Maternal Bağlanma Ölçeği	91
Ek.5	Özgeçmiş.....	92

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara ait sosyodemografik veriler (N=154).....	43
Tablo 2: Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler (N=154)	45
Tablo 3: Ölçek ve Alt Ölçeklerinin İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları	46
Tablo 4: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması.....	48
Tablo 5: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Meslek Durumu Açısından Karşılaştırılması.....	49
Tablo 6: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Çocuğun Cinsiyeti Açısından Karşılaştırılması.....	51
Tablo 7: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması	52
Tablo 8: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması.....	55
Tablo 9: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısı Açısından Karşılaştırılması.....	57
Tablo 10: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Yaş grupları Açısından Karşılaştırılması.....	59

KISALTMALAR VE SİMGELER

r	: Korelasyon katsayısı
α	: Cronbach's Alpha
%	: Yüzde
N	: Örneklemdeki toplam denek/anket yanıtlayanlar sayısı
p	: Hata yapma olasılığı
ss	: Standart sapma
Min	: Minimum
Max	: Maximum
Ort	: Ortalama
n	: Kişi sayısı
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
DDÖ	: Duygu Düzenleme Ölçeği
Std. Sapma	: Standart Sapma
EBÖ	: Erişkin Bağlanma Ölçeği
ÇODBE	: Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği
Z	: Z skoru (Standart skor)
KW	: Kruskal Wallis test
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual and Mental Disorders)

1. GİRİŞ

1.1 Çalışmanın amacı

Bowlby duygu düzenleme ve bağlanmayı psikobiyolojik sistemler arasında uyumlu ve eşzamanlı olarak tanımlamaktadır. Bebeğin 10-12 ay döneminde hızlı gelişimiyle yoğun bir olgunlaşma değişiminden geçtiği bilinen prefrontal kortekste büyümeyi teşvik edici bir ortamı, derin ve olumlu yapıdaki duygulanıma sahip ikili iletişim oluşturmaktadır. Aksine erken dönemde bağlanmanın bozulması halinde ise düzenleyici işlevlerde başarısızlığa ve hasarlı beyin homeostazına neden olmaktadır. Watt'a (2003) göre, çocuklar ayrılık, sıkıntı, korku ve öfke deneyimlerinin baskın olduğu stresli bir ortamda gelişimini sürdürdüğünde nörolojik yapılanmaları olumsuz etkilenmektedir. Strese bağlı olumsuz beyin gelişim süreci gözetildiğinde frontal ve prefrontal kortekste olgunlaşma yetersizlik oluşumuna sebep olmaktadır (Şahin, 2015).

İletişim, kişiler arası ilişkilerde yapıcı olmakla birlikte yıkıcı da olabilmektedir. Böylelikle iletişim anne-babasına yakınlıştırabildiği gibi mesafeli bir ilişkiye de neden olabilir. İletişimin işleyebilmesi iletinin niteliğine ve ebeveynlerin farklı durumlarda kullandığı ileti türlerine bağlıdır (Tepeli, 1981).

Okul öncesi dönemdeki çocukların eğitim, danışmanlık veya rehabilitasyon kurumlarında almış oldukları eğitimlerde haz duydukları aktivitelerden vazgeçmediği, akran gruplarında aktivitelere uyum sağlayamamaları ve olumsuz duygulanım yaşadıklarında – öfke, üzüntü vb.- çevresiyle etkileşim kuramadıkları gözlemlenmiştir. Bu gruptaki çocukların, çocuk psikiyatristleri tarafından 'kendini düzenleme becerisi' geliştirmeleri önerisiyle psikolog ve eğitim merkezlerine yönlendirilmeleri yapılmıştır. Kendini düzenleme, çocuğun sosyal çevresinde uyumlanmaları için kritik bir önem taşımaktadır. Kendini düzenleme becerisi, çocukların dikkat kesilmesi, duygularını yönetebilmesi, davranış kontrolü ve uygun sosyal davranışlar geliştirmeleri gibi birçok beceri için temel oluşturmaktadır (Ertan, 2013).

Freud, uyum bozukluğu yaşayan kişilerin çoğunun çocukluk döneminde başarısız girişimler yaşadıklarını saptamıştır. Erikson'a göre, bebeklik dönemi 'güven' dönemi olarak düşünüldüğünde, birey bu evrede dünyaya güvenilebilir bir biçimde bakmayı öğrenir ya da 'güvensizlik' dönemi olarak addederse, birey bu dönemi dünyanın nefret ve korku dolu olduğunu öğrenmeye başlar. Erikson'a göre, çocuğun öğrenmesi genel olarak ebeveynleri

tarafından ilgi, sevgi ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanıyor olmasıyla ilgilidir (Yavuzer, 2004).

Çocuğun gelişim evrelerinin hepsi birbiriyle ilişkilidir. Okul öncesi dönemin hızlı bir geçişe sahip olmasıyla çocuğun gelişimi bazı faktörlerden etkilenmektedir. Bu etmenlerden birisi mizaç ve çevrenin etkisidir. Çevresel faktörler ise içinde bulunduğu sistemlerden etkilenmektedir. Gelişim evrelerini etkileyen en önemli faktör ise 'aile'dir. Çocuğun hayat boyu gelişiminde okul öncesi döneminde ana hatlarıyla çocuğun sosyal ve gelişimi üzerinde ailenin etkisi yadsınamaz. Yapılan çalışmalarda görölmüştür ki, çocuğun bu dönemde kazandığı davranışlar büyük ölçüde yetişkinlik dönemindeki kişiliğinin, ritüellerinin, inanç ve değer yargılarının oluşumuna şekil vermektedir (Kandır, 2008). Dolayısıyla bu denli büyük etkiyle ailenin sorumluluğu ve yaklaşımının niteliği önem kazanmaktadır. Ebeveynlerin mizaç yapısı ve yaşadıkları çevreden edindikleri ile çocuklarına aktarımları aynı yönde olacaktır.

Sonuç olarak bu araştırma ile, annenin sahip olduğu duygu düzenleme becerisi ve bağlanma stilinin çocuklarının duygu düzenleme becerilerine etkisi incelenerek, ilgili literatüre katkı sağlanacaktır.

1.2 Problem Cümlesi

Annenin sahip olduğu duygu düzenleme becerisi ve bağlanma stilinin çocuklarının duygu düzenleme becerilerine etkisi nedir?

1.2.1 Alt Problemler

- Annenin sahip olduğu duygu düzenleme becerisinin çocuklarının duygu düzenleme becerisine etkisi var mı?
- Annenin sahip olduğu bağlanma stilinin çocuklarına aktarımı var mıdır?
- Annenin sahip olduğu duygu düzenleme becerisi ve bağlanma stilinin çocuklarının duygu düzenleme becerileriyle ilişkisi var mı?

1.3 Sınırlılıklar

Dünyada ve ülkemizde de yer alan covid-19 virüsünden ötürü pandemi sürecinde kişiler arası etkileşim düzeyi azaldığı için çalışmamızı geniş kitlelere ulaştırmak adına sınırlı sayıda kişiye ulaşım sağlanabilmiştir.

Çalışmaya katılan kişilere pandemi dolayısıyla online ortamda ölçeklerin uygulanması katılımı güçleştirmiştir. İnternet aşinalığı olmayan kişilerin katılımı güç olmuştur.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin özellikle belirli eğitim düzeyinde bireylere uygulanması gerektiği ve sınırlı olarak bu kişilere ulaşım sağlanmıştır. Özellikle ÇODBE ölçeğinin alt maddeleri ve uzun seçenekleri barındırıyor olması, çalışmaya katılımı zorlaştırmıştır. Çünkü uzun bir dikkat, emek ve zaman ayırmak gerekmektedir.

Çalışma belirli bir süre dikkat ve emek gerektirdiği için katılımcılardan sıkılma, ölçek maddelerini anlayamama gibi geri bildirimler alınmıştır.

1.4 Hipotezler

- 1) Annelik rolü ile bu rolü üstlenmenin duygu düzenlemedeki yapılanması arasında ilişki bulunmaktadır.
- 2) Çocukların sosyal davranışları ve emosyonel gelişimleri ile duygu düzenleme arasında ilişki bulunmaktadır.

- 3) Çocuğun sahip olduğu bağlanma stiliyle ebeveyn-çocuk ilişkisi ve olumlu duygu düzenleme becerileri geliştirmesi arasında ilişki bulunmaktadır.
- 4) Cinsiyet faktörünün duygu düzenleme becerileri ve güvenli bağlanma gelişmesiyle ilişkisi bulunmaktadır.
- 5) İleri düzeyde eğitim sahibi olmak ile duygu düzenleme gelişimi arasında ilişki bulunmaktadır.
- 6) Meslek sahibi olma ile duygu düzenleme arasında ilişki bulunmaktadır.

1.5 Çalışmanın Önemi

- Çalışma, psikoterapide kişinin yaşanmışlıklarının köklerine etkisini ve bu etkinin varyasyonlarla hayatında yer edinmesini ele almıştır.
- ‘Bağlanma’ ve ‘Duygu Düzenleme’ kavramları birbirlerini desteklemesiyle kişinin var olmasına anlam kazandırmaktadır. Ayrıca, bireyin özerk olmasını ve kontrol mekanizması geliştirmesini sağlamaktadır.
- Çalışma, bu sayede hem literatüre hem de alanda psikoterapi yürüten meslektaşlara ışık tutmakla birlikte, destekleyici olmaktadır.
- Türkiye’de bu alanda spesifik olarak benzer kavramları içeren çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Dünya genelinde yapılan çalışmalarda ise, benzer kavramları içeren çalışmalar bulunmakla birlikte hem ülkemizde bu alandaki çalışmalara kazanım sağlarken, hem de dünya literatüründeki güncel çalışmalara katkı sağlayacaktır.

1.6 Sayaltılar

1. Araştırmadaki katılımcıların, kullanılan veri toplama araçlarını dürüst ve doğru şekilde cevaplandıracakları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ‘Annenin Duygu Düzenleme Becerileri ve Bağlanma Stillerine Göre Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi’’ konusunu ölçmede geçerli ve güvenilir yöntemler olduğu varsayılmaktadır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Bağlanma

Yakınlık veya yakın olma hissiyatı evrenseldir. Bu ihtiyaç bebeklikte bebeğin ilk kurmuş olduğu -bağ- ile başlamakla birlikte; bebeğin bakım verenine karşı biyolojik ipuçlarıyla, sosyal ilişkilerinin temelini sağlayan emme refleksi, gülme, ağlama, gözlemleme, ağlayarak kendisini ifade etme, arama ve bekleme gibi ipuçlarıyla bağ geliştirebilmekte ve kendi duygusu regüle edebilmektedir. Evrimsel bakış açısıyla, birincil ihtiyaçlardan olan bağlanma ilişkisi yedinci aydan itibaren gelişmektedir. Yakınlık arayışıyla şekil almaktadır ve böylece güvenli yer olgusuyla neticelenmektedir (Sermin, 2011). Başka bir bakış açısında ise, bebekler altıncı ve on ikinci ay arasında bakımını sağlayan kişilere bağlanmaya başlar. Bağlanma, çocuğa bakım veren ve arasında bağ ilişkisi sağlayan; bağ kurmakla birlikte bakım verenin sorumluluğu üstlenmesi ve yakınlık kurmasıyla birlikte, stresle baş çıkmak ve ihtiyaç duyulduğunda tutarlı ve sürekliliği olan bağ olarak tanımlanmaktadır (Tuna, 2018). Bağlanma; bir içsel çalışma modeli, zihinsel model veya şemadır. Bebeğin on sekiz aylıkken 'çağrıştıran' bellek olarak adlandırılan bir hatırlatma biçimiyle bağlanma figürünü öne çıkardığı için huzurlu hissettiği varsayılmıştır. Çocuklar çevresindeki insanlar için duysal görüntülerin (yüz, ses, koku, tat, dokunma gibi) kendileriyle olan ilişkilerini zihinsel şemalarında bağlanma ilişkisi sağladıkları kişinin temsiliyeti olarak sınıflandırmaktadır. Bebek, ebeveynine (veya başka birincil bakıcıya) olan bağlılığının doğasında bağlanma modelini içselleştirmektedir. Belirlediği bu model güvenliği temsil ediyorsa, bebek dünyayı keşfedebilir ve sağlıklı bir şekilde ayrılmayı gerçekleştirip, olgunlaşma sağlayabilir (Siegel, 2012). Kordon bağımız doğumumuzdan sonra kesilse bile; bağlanma ve ayrılma yaşamımız boyunca sürecelecektir (Stalh, 2014). Bebeğin bağ kuracağı kişi; çocuğa güven sağlayan, huzurlu hissettiren ve çocukla yakın temas kurabilen kişidir (Tuna, 2018). Bağlanma, insanlar arası ilişkilerin gelişim basamağında ilk sırada yer alır. Bu sayede diğer insanlarla da davranış örüntülerinin gelişmesini sağlamaktadır (Sermin, 2011). Bağlanma, bebeğin bakım vereniyle kurduğu hayati işlevsellik düzeyinde bir öneme sahip olmakla birlikte erginlik dönemine de önemli bir düzeyde etkisi olan bir ilişki türüdür (Tuna, 2018). Bowlby'a göre, bağlanmanın ihtiyaç olması doğuştan olup, içgüdüselidir. Bu iç güdüsellik, bireyin içgüdüsel ihtiyaçlarının karşılanmasıyla birlikte sosyal ilişkilerinde etkileşim kurabilmesi için temel oluşturmaktadır. Çocuk ve bakım vereni arasında gelişen ilişkilenmede, çocuğun bağ geliştirdiği kişi veya kişilerle yakınlık içinde olması ve bu bağı geliştirmesiyle birlikte özellikle problemlerle

karşılaştığı zamanlarda belirginleşmiş olup, tutarlılığı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak adlandırılabilir (Sermin, 2011). Diğer bir deyişle ise; bebeğin yaşamsal devamlılığı adına bakım vereni tarafından yakınlık sağlanmasıyla çevresini keşfetmesi ve bakım vereniyle kurduğu yakınlık bağ ilişkisine dönüşmektedir (Tuna, 2018).

Dolayısıyla, bağ gelişim sürecinde karşılaşılan sorunlar olumsuz gelişen bir bağlanma ile birlikte kişinin gelişim sürecini de olumsuz yönde etkileyecektir (Sermin, 2011). Çocuk, dünyaya gözlerini açtığında beraberinde getirdiği özelliklerle anneye bağ kurması daha kolay olabilmektedir. Ancak anne-çocuk arasındaki etkileşimde kurulan bağ zor bir oluşumla da sağlanabilmektedir. Örneğin, sürekli huzursuzluk yaşayan çocuğun durumu karşısında annenin çaresiz hissetmesi; sağlıklı çocuklara gösterilen sevecen ve şefkatli bir yaklaşımda bulunamaması, güvenli bağlanma duygusu geliştirmesini engellemektedir (John Bowlby, 2013). Çocukların farklı yakınlaşma ve uzaklaşma eğilimleri ile dünyaya geldikleri kanıtlanmamıştır. Bazıları fazlasıyla ‘sokulğandır’, bazıları ise annelerinin ilgisine daha az ihtiyaç duyarlar. Bunun yanı sıra, ilgi duyma ihtiyacı gözetmeyen özerk olan çocuklar, erişkinlik süreçlerinde diğer bağlanma stiline sahip çocuklardan daha çok bağlanma sorunlarına sahip olmaktadır (Stalh, 2014).

Ainsworth’e göre bağlanma kalıtsal yapıya sahip bir sistemdir. Dolayısıyla, çocuk bakım vereni yanında olduğunda güven duygusuyla birlikte çevresini keşfetmeye başlamaktadır. Bakım vereni ile kurulan bağ Bowlby’a göre, çocuğun etrafını keşfetmesi adına ‘güvenli bir üs’ olarak addedilirken; herhangi bir tehlike karşısında ise ‘sağlam bir üs’ anlamlarını taşımaktadır. Bebeklik döneminde kurulan bağ, ebeveynin veya bakım verenin olumlu reaksiyon göstermesi sayesinde olumlu regülasyon örüntüleri- gevşeme, rahatlama gibi- tüm duygusal çeşitliliği ile gelişmektedir (Tuna, 2018). İhtiyaçlarını karşılayamayan bebekler, ihtiyaçları için sessel veya mimiksel sosyal işaretlerle bakım vereninden destek istemektedir. Bakım verenin bebekten gelen bu işaretleri bebeğin duygusal deneyimlerini nasıl organize edeceği ve düzenleyeceği konusunda reaksiyonu önemlidir. Bebek stres altında olduğu durumlarda bakım verenin (bağlanma ilişkisi kurduğu kişi) duyarlı olduğunu hissederse, bu tür durumlarla başa çıkmak için huzurlu olmak adına başa çıkma stratejileri geliştirmeye daha yatkın hale gelmektedir. Bu durumda güvenli bağlanmanın oluşumuna zemin hazırlanmaktadır (Şahin, 2015). Güvenli yer olgusu, bağlanma ile gelişen davranış örüntüleri ve keşifsel davranış örüntüleri arasında etkileşimi bulunmakla birlikte ayrışma ve duygusal otonomiyle ilerleyen bir süreci kapsamaktadır (Sermin, 2011).

Tehlike altındaki çocukların bağlanma sistemleri otomatik olarak aktif olmaktadır. Bakım verenin tehlike karşısında destek vermesi ve tutarlı olmasıyla bu bağ pekişir ve daha fazla yakınlaşma sağlanmaktadır. Dolayısıyla, çocuk tehdit karşısında hissettiği güven duygusunu yaşarken, diğer yandan çocukta endişe ve korku gibi ayrılığı tetikleyen çatışmaların oluşumuna sebep olmaktadır (Tuna, 2018).

Ainsworth'un bakış açısına göre, bağ ilişkisi oluşması adına, kurulan bağın devamlılık arz etmesi ve ayrılmadan sonra kaygı ve huzursuzluk yaşanması haliyle; kaybetme korkusu yaşanması ve birlikte olunduğunda ise; bu durum neticesinde tatmin olunduğunu ifade etmektedir (Tuna, 2018).

Sağlıklı oluşan bağların gençlik ve erişkinlik döneminde devam etmekle birlikte başka kimselerle yeni bağlar geliştirmeyi, özellikle de karşı cinse yönelik bağlar kurmayı sağlamaktadır. Kurulan ilk bağın tesis edilme hali ise sürerlilik arz etmesine dayanmaktadır (Tuna, 2018).

2.1.1 Bowlby ve Bağlanma'nın Gelişimi

Bebegın biyolojik ihtiyaçlarının karşılanması adına bakım verenine bağlılık göstermesi doğal bir süreçtir. Bu sayede oluşan bağlanmayla, bebek ve bakım vereni arasında oluşan duygusal bağın iyileştirici etkisinden söz edilmektedir. Bireyin hayatında oluşan bu ilk bağ, kişiliğin oluşumunda değişime direnç göstermektedir (Sayar, 2006). Canlılar arasında türler içinden yeni doğmuş insanın gelişimi yavaş olarak sürmektedir. Diğer türlerin doğumundan haftalar, aylar geçse de özerkliğini sağlamasıyla birlikte annenin yanında kalma i güdüleri devam etmektedir. Canlıların yavrularında ortak olarak görülmüştür ki bağlanmanın kopması veya onarılması adına bu ilişkinin kurulması yine yavrunun bağlanma i g d s nde bulunmaktadır. Bu durum 'bağlanma davranışı' olarak nitelendirilmektedir. İnsanların gelişim sürecinin zaman almasından ötürü bağlanması da zaman almaktadır. Bu durumun muhtemel sebeplerinden birisi de çocuğun annesine gösterdiği davranım örüntülerinin diğer hayvan türleriyle kıyaslanmasından kaynaklanmaktadır. Diğer olası bir durum ise, günümüz çalışmalarına, hayvanlarla yapılan çalışmaların mukayese edilerek veri elde edilmesinden kaynaklanmaktadır (Bowlby, 2013).

Bowlby, ocuğun bakımını sağlayan genelde atfedilen 'anne' fiğ r yle bebeklikten itibaren oluşan derin bağlanmada, bağlanma fiğ r  olan annenin ortadan kaybolması veya uzaklaşması, çocuğun kontrol edebileceği veya tolere edebileceği bir durum değildir. Bu

durum, yetişkin bireyin yakınına kaybettiğindeki hayal kırıklığı ve kederle eş değerdir. Fakat, çocuğun dünyasında henüz ölüm kavramı olmamakla birlikte bu durumu ‘yokluk’ olarak nitelendirmektedir (Bowlby, 1980). Psikanalitik bakış açısından bakıldığında, nesne ilişkisi açısından değerlendirilmektedir. Psikanalistler, bağlanmanın bireyin kişiliğinde yapı taşı olduğu konusunda hem fikir olsalar da bağlanma ilişkisinin fitratında olup olmaması konusunda fikir birliği bulunmamaktadır. Harlow’un çalışmalarıyla birlikte Bowlby, psikanalitik çerçevede dört temel teori üretmiştir. Bunlar, ilk olarak bebeğin temel fizyolojik ihtiyaçlarını annesinden gidermek istemesi ve annenin zamanla haz kaynağı olmasıdır. Bu durumu ‘Temel İtki Teorisi’ olarak nitelendirmektedir. İkinci olarak, bebeklerin içsel olarak oral yoldan annenin memesini emerek sahip olma itkisi vardır. Bu bağlılıkla birlikte zamanla annenin varlığını keşfeder. Bu durum, ‘Birincil Emilen Nesne’ teorisi olarak nitelendirmektedir. Üçüncü olarak ise, bebeklerin çevresindeki nesne ve canlılara temasta olma itkisi bulunmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlarının haricinde nesne ihtiyacı bulunmaktadır. Bu durum, ‘Birincil Nesne Yapışması’ olarak adlandırmıştır. Dördüncü olarak ise, bebekler aşına oldukları yere, rahime tekrardan girme isteği içindedirler. Bu duruma ise, ‘Birincil Rahme Dönüş Arzusu’ olarak nitelendirmektedir. Bağlanma davranışı, çiftleşme ve ebeveynlik davranım örüntüleriyle eşdeğer ihtiyaçlar arasında yer alan biyolojik bir ihtiyaçtır. İnsan türünün yavrusu canlılar arasında en immatür yapıya sahip olanıdır. Bunun muhtemel sebeplerinden birisi, insan yavrusunun diğer canlılar gibi bir yapılanma ve davranım örüntüsü sağlamamasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Diğer bir ihtimalle literatür çalışmalarında en çok hayvanların bağlanmaları sistematik olarak ele alınmıştır (John Bowlby, 2013).

Bebek ihtiyaçlarının karşılanması halinde bakım vereniyile kurduğu bağlanma ilişkisi sonucunda kendini sevmeye ve onaylamaya başlayarak dünyaya ve diğer insanlara da güvenmeye başlayacaktır. Bu güven kişinin ilişkiler geliştirmesi adına temel oluşturur ve bireyin kendisi ve diğerleri için olumlu modeller geliştirebilmesi için önem arz etmektedir. Bu modeller Bowlby’nin ürettiği ‘içsel çalışan modeller’ veya ‘zihinsel temsiller’ olarak adlandırılmıştır. Bu modellerden içsel çalışma modelleri, bağlanma figürünün kim, nasıl ve nerede olduğuna dair temsiliyetleri oluşturmaktadır. Bireyin kendilik inancına yönelik temsiliyetleri içselleştirilmiş olması, süregelen, gerçekçi ve olumlu bir kimliğe sahip olmak adına önemlidir. Aynı zamanda insanlarla arasındaki sembol temsiliyetin oluşmasını ve kişiler arası iyi ilişkilerin gelişmesini sağlamaktadır. Ayrıca, içsel çalışan modeller kişinin neye dikkat edeceğini, gelişmeleri nasıl algılayacaklarını, hatırlama veya unutma konusunda da

belirleyici bir işlevselliği içermektedir. Bununla birlikte, ‘özümseme’ modeli değişime açık olmakla birlikte genel anlamda değişim göstermemektedir. Çalışan modellerin sürdürülebilirliği ve istikrarlı aile ortamına sahip olmasıyla birlikte sahip olunan aile yapısının değişim sağlaması, pekiştirilmesini veya direnç göstermesini sağlamaktadır. Dolayısıyla, bağlanma kuramı bakış açısında, bağlanma figürüyle belirlenen modellerin yetişkin dönemde kişiler arası ilişkilere pattern oluşturduğu varsayılmaktadır. Bowlby, duygulanıma önem vermekle birlikte, içsel çalışma modelleri sisteminin duygu düzenlenmesini sağladığını ifade etmektedir. Bazı çalışmalar sonucunda görülmüştür ki, farklı bağlanma biçimlerine sahip olan ve farklı içsel çalışma modellerine sahip olanların duygusal tepkisellikleri ve bu duygular eşliğinde neler yapabilecekleri farklılaşmıştır (Çalışır, 2009).

Analitik görüşmelerden elde edilen verilere önem atfında bulunmamak gerekmektedir. İç motivasyona erişim sağlamak bir yana karmaşık serbest çağrışım ağı, geçmiş olayların bağlantıları ve içinde bulunulan durum ile ilgili değerlendirmeler ancak veri sağlamaktadır. Bu sayede, iç motivasyonu anlamaya çalışırken kişiyi gözlemlemekten ziyade teorik düzlemde anlamaya çalışılır. Aksine, klinik ortamdaki bulguların doyum sağlıyor olmasından ötürü gözlem fırsatından da mahrum olmaya neden olmaktadır. Bowlby, bireyin ruhsal dünyasından daha çok davranış örüntüleri üzerine çalışmalar yürütmüştür. Analist olarak ve diğer teorisyenlerden farklı olarak daha bilimsel düzlemde hayvan araştırmaları, sistem teorileri, bilişsel psikoloji ve davranışçılık üzerine çalışmalar yürütmüş olmakla birlikte Frued’un çocukluk dönemiyle ilgili çalışmalarıyla birleştirmiştir. ‘Bağlanma Kuramı’nı geliştirmiş olmasıyla birlikte esasen Fruediyen analitik alt yapı dinamiğinden etkilenecek diğer ekollerin de etkisiyle teorisini üretmiştir. Bu kuramın temel esaslarından birisi de çocuğun duygusal gelişim sürecini içermektedir. Diğer bir yandan ise, psikoloji literatürüne ve psikotörapatik uygulamalara kıymetli katkısı bulunmuştur. Kuramın en önemli vurgusu ise, annenin bebeğini keşfedebileceği ve dış dünyaya adapte olması için güvenli bir ortam sağladığını içeren bir yapıyı kapsamaktadır. Harlow’un bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarını anneden karşılıyor olmasını ifade etmesi, bağlanmanın oluşmasıyla Bowlby’nin çalışmalarına zemin niteliği sağlamaktadır. Harlow ve öğrencileri rhesus maymunlarıyla bir deney düzenlenmiştir. Deneyin sonucunda süt veren yapay anne maymundan biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak yerine diğer düzenekteki, sıcaklığa sahip olan yapay anne maymunlardan ihtiyaçlarını karşılamayı tercih etmişlerdir. Bu sayede, bağlanma kuramını destekleyen nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Bowlby’ya göre, anne-çocuk arasındaki güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun psikolojik gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Bowlby, anne-

çocuk arasında güvensiz bağlanma oluşumunun kişilik problemlerine veya zihinsel bozukluklara sebep olacağını vurgulamaktadır. Neo-analitik perspektiften bakıldığında, ego'nun alt benliğinin (id), kontrol mekanizması olan kendi istek ve hedeflerini yerine getiren bir yapıya sahip olduğu ifade edilmektedir. Ego'nun id'den bağımsız olması durumunda sosyalleşmek yeni bir dünyanın inşasını oluşturmaktadır. Bu perspektifin gelişimi anne-bebek arasındaki erken dönem ilişkileneşmesiyle şekillenmektedir. Bağlanma kuramının gelişimine katkı sağlayan isimlerden birisi Margeret Mahler, yeni doğan bebeğin annesiyle 'psikolojik erime' halinde olduğunu savunur; bağlanmada kopukluk yaşanmasının ise bireyselleşen bir kişilik oluşumuna neden olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, ayrılma-birleşme çelişkisini vurgulamaktadır. Bu teoriye göre, bebek bağımsızlaşmayı arzularken, annesi koruma iç güdüsü ile davranım örüntüleri sergileyerek aralarında çatışma yaşamaktadırlar. Bu çatışma bireyin hayatı boyunca izlerini taşıyacağı bir etkidir. Bu etki en çok da kişilik gelişiminin olduğu ilk altı yılda öz benlik algısının şekillenmesini etkilemektedir. Bebek üç yaşına geldiği dönemde annesinin oluşturduğu perspektiften dünyayı algılamaya başlamaktadır. Diğer bir neo-analist olan Heinz Kohut ise bu durumu 'referans noktası' olarak nitelendirerek narsistik eğilime sahip ebeveynlerin isteklerini karşılamakla birlikte bebeğin çevresindeki insanlarla da uyum içerisinde olduğunu savunmaktadır. Bağlanma üzerine çalışmalara katkı sağlayan isimlerden birisi olan Karen Horney ise 'temel endişe' olgusunu savunur; yeni doğanın ebeveynleri tarafından terk edilmesiyle ilgili endişe duyduğunu ve ebeveyn bebek ilişkileneşmesinin her ailede farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. -Çocuk bu kaygıyı, reddetme, grandiyozite veya uysallıkla karşılamaktadır- Bu durum ileri dönemdeki ilişkilerini etkilemektedir. Bowlby'a göre, bağlanmanın hayati bir önemi bulunmaktadır. Bowlby, hayvan gözlemleri neticesinde yavrunun annesine bağlanmasının hayatta kalma ihtimalini arttırdığını saptamıştır. Bunun yanı sıra, insanın hayatta kalmasını etkileyecek üç noktayı özetlemiştir: Dünyayı keşfederken güveneceği birisinin desteğini bilmesi, biyolojik ihtiyaçlarının karşılanıyor olması ve güvenebilme duygusunun gelişmesiyle hayatta kalma ihtimalinin arttıracağını savunmuştur. Bu ilkelerini 'Çalışma Modelleri' teorisine dayandırmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ainsworth (1960), bağlanma kuramının uygulama alanındaki sistematikliğini üreten ismidir. Öğrencileriyle birlikte ev ziyaretleri yaparak anne-bebek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda 'Sıra dışı durum (strange situation)' deneyini yapmıştır. Bu deneyin sonucunda, güvenli, güvensiz, kaçınan ve tedirgin(ambivalent) bağlanma stilleri olduğunu saptamıştır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma, hayvanların, insanların ve diğer canlıların devamına hizmet etmektedir. Bağlanmanın kopması veya oluşmaması halinde yeni doğanda çok ciddi sonuçlarla karşılaşabiliriz; infertilite, infantil otizm, anaklittik depresyon, ruminasyon, spasmus nutant, idiopatik bozulma ve çok aşırı durumlarda hayatta kalma riskini de taşımaktadır (Robson ve Moss, 1970).

2.1.2 Bağlanma Kuramları

Psikanaliz ile geçmiş zamandan gelen bağa bakıldığında, bağlanma teorisini öncelikle etologların incelediği saptanmıştır. Psikolojinin gelişimi kişiler arası bir kümede gerçekleşmektedir. Bağlantı Teorisi ve Modern Psikanalitik Teori ortak bir noktada nesne ilişkisini vurgulamaktadır (Blatt ve Levy, 2003). Dahası, insanların bağlanma sorunlarının en başında gelen nedenlerinden birisi de ‘nesne sürekliliği’ kavramını kavrayamamalarından kaynaklanmaktadır (Stalh, 2014).

Bağlanma kuramı, kişinin kendisi için önemlidir ve çevresiyle geliştirdiği güçlü bağların köklerini anlamasına yardımcı olan bir yaklaşımdır (Tuna, 2018). Bağlanma teorisinde, erken çocukluk dönemindeki çocukların bakım vereninden beklenti içinde olması ve ondan geri bildirim almasıyla bağ geliştiği düşünülmektedir (Aber ve Allen, 1987). Başka bir deyişle, bebeğin kişilik özellikleri, anne- bebek ilişkisinin nasıl olduğuna ve nasıl geliştiğine göre kendisini tamamlamaktadır (Kobak ve ark, 1993). Bağlanma teorisine göre, bakım verenin tutarlı ve duyarlı davranım örüntüleri sağlıyor olması, çocuğun ihtiyaç duyduğu zaman diğer insanların yardım edeceğiyle ilgili repertuar geliştirmesiyle ilintilidir (Fraley, 2002). Başka bir deyişle, bağlanma teorisine göre güven ve güvenlik algısı, çocuğa bakım vereni tarafından verildiğinde birbirlerine olan yakınlıkları artmaktadır. Ayrıca, bu sistem çerçevesinde bağlanma ihtiyacı hayatta kalmayı da önemli ölçüde etkilemektedir. Duygusal gelişim çerçevesi ile bağlanma yatkınlığı ve ihtiyacı, bireyin hayatta kalması için kaçınılmaz bir ihtiyaç olmaktadır (Tuna, 2018). Güvenlik algısı, kişide hayatta kalma olasılığını arttırmakla birlikte bu örüntüdeki bağlanma stili nesilden nesile aktarılmaktadır.

Bowlby’nin geliştirmiş olduğu ‘iç çalışma modelleri’, erken bağlanma deneyimleriyle ömür boyu kişiyi etkileyen mekanizmalar olarak değerlendirmiştir. İçsel çalışma modelleri, kişinin benliğinin ve diğerlerinin benliğinin önemli olduğu; bu düzlemde ve yakın ilişkilerde ise bilişsel düzeyde davranışların kontrolünü sağlayan mekanizmalardır (Sutton, 2019). İçsel ödül ve motivasyon sistemi, sevgi ve takdir arasındaki bağın belirli bir kısmını yansıtmaktadır.

Gelişim süreçlerine ve aşırı stresli durumlara maruz kalınması donanım hatasının, bağlanma korkusunun ve bağlanma sorunlarının gelişimine neden olmaktadır. İçsel bağlanmanın oluşumu, bireyin mizacıyla da biricik bir şekilde gelişmektedir (Stalh, 2014).

Bowlby'ya göre, bağlanma stilleriyle ilgili oluşan zihinsel süreçlerin oluşumu, değişime dirençlidir (Tuna, 2018). Bağlanma teorisine göre, zihinsel şemaların oluşumuyla kişinin tehdit algısı hissettiği zamanlarda duygularını regüle edebilmesi için bu zihinsel şemalar yardımcı olmaktadır (Powers ve ark, 2006).

Ainsworth'un 'yabancı durum testi' ile laboratuvar ortamında ve bir başka ortamda düzenlenen buluşma yerlerinde çocuklar ve anneleri ayrılmıştır. Bu çalışmayla, annesinden ayrışan çocukların beraber olduklarındaki reaksiyonları ve güvenli veya güvensiz bağlanma örüntülerini incelemiştir. Bu deneyin sonucunda; güvenli, kaygılı, kaçınan olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Bunun yanı sıra, Bartholomew ve Horowitz bireyin kendi içsel çeşitliliğini hem çevresiyle uyumlanması, hem de kendi uyumlanmasıyla oluşturduğu içsel çalışma modelini ortaya çıkarmıştır. Güvenli, saplantılı ve kaygılı olmak üzere farklı bağlanma stilleri geliştirmiştir (Tuna, 2018).

2.1.2.1 Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuramcılar, kişiliğin oluşumunda erken çocukluk döneminin önemli olmasıyla birlikte duygusal Bağlanma, psikodinamik yaklaşımda 'beslenme' konusuyla ilişkilendirilmiştir. Frued, bebeğin emme hazzıyla yaşadığı oral davranış örüntülerini, anne ve bebek arasındaki bağ olarak ifade etmektedir. Frued ve Bowlby anne çocuk arasındaki bağ ilişkisinin, çocuğun hayatındaki gelişim süreçlerinin de temeli olarak nitelendirmektedirler (Tuna, 2018). Bowlby'nın bağlanma kuramı etiyoloji, nesne ilişkileri kuramı ve psikodinamik yaklaşımların temeli üzerine inşa edilmiştir. Bowlby, insanlar gelişim sürecinde derin ve güçlü anne-bebek bağlanma ilişkisine göre programlanmıştır (Morsünbül, 2005).

Bağlanma düzleminde anne ve çocuk arasındaki devamlılığı ve tutarlılığı sağlanan ruhsal ve fiziksel ihtiyaçların giderilmesi, çocukta güven duygusunu tesis etmektedir. Çocuk sahip olduğu güven duygusuyla birlikte çevresiyle etkileşim sağlayarak egosunu da geliştirebilmektedir (Tuna, 2018).

2.1.2.2 Harlow'un Deneyi ve Kuramsal Bakış

Harlow, maymunlarla yapmış olduğu deneylerle bağlanma kuramına katkı sağlamıştır. Rhesus maymun cinsi olan maymunların yeni doğanlarını biyolojik annelerinden ayırıp, yapay anneler ile büyötmüşlerdir. Yumuşak kumaştan olan, belirli bir sıcaklığa sahip ve maymunları doğrudan besleyemeyen, tel maddesinden yapılmış yapay maket anneler ile bebek maymunlar aynı kafeste bulunmaktadır. Üzerinde süt şişesi bulunan diğey yapay anne maymunlar da aynı ortamda yer almaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, bebek maymunlar beslenme ihtiyacını süt şişesi olan maket maymunla sağlamaya çalışırken, özellikle korktukları, sevgiye ihtiyaç duydukları zamanlar dahil olmak üzere kalan tüm zamanlarını sıcak ve yumuşak olan yapay maymun maketiyle geçirmek istemektedir. Dolayısıyla, sadece beslenme ihtiyacının giderilmesi ile temelde anne-yavru arasındaki bağlanmanın sağlanmadığına, bu eksiklik gelişim sürecinde akranları ve hem cinslerinden rahatsızlık duymalarına ve gelişimsel reaksiyonları gösterememelerine neden olduğu çalışmanın sonucunda saptanmıştır (Hortaçsu, 2003)

Harlow'un klinik gözlemleri sonucunda bebeğin kendisini besleyen annesiyle bağlanma kuramaması durumunun gözlenmesi, bebeklerin 'temas rahatlığı kavramına' sahip olduğu olgusunu geliştirmiştir. Harlow temas rahatlığı kavramında, bebeklerin fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan nesneden güven duygusu almasının, bağlanma ilişkisi kurmasından daha önemli olduğunu belirtmektedir (Atkinson ve Hillgard, 1995).

2.1.2.3 Ainsworth'un Deneyi ve Kuramsal Bakış

Ainsworth ve arkadaşlarının 'Yabancı Ortam Deneyi' adındaki çalışması Bowlby'ın bağlanma kuramını ispatı niteliğindedir. Anneler ve 12-18 ay aralığındaki bebeklerle yapılmış olup, bebeklerin bağlanma sistemlerini nasıl aktif olduğu incelenmiştir. Anne ve bebek laboratuvar ortamında bir süre yalnız kaldıktan sonra ortama yabancı birisi gelir, yabancı birey önce anne ile iletişim kurar, ardından bebek ile konuşur. Anne, odadan ayrıldıktan sonra yabancı birey odadan ayrılır ve sonrasında anne de bebeğini odada tek bıraktıktan sonra önce yabancı birey odaya geri dönüş sağlar ardından anne odaya geri döner. Araştırmanın sonucuna göre, üç farklı bağlanma stili bulunmuştur: bunlar kaygılı-kararsız, kaçınan ve güvenli bağlanma stilleridir (Tuna, 2018).

2.1.3 Bağlanma Stilleri

‘‘Bağlanma stili aslında insanların çocuklukta edindikleri psişik bir programdır’’ (Stalh, 2014). Bağlanma stillerinin arasındaki farkın gelişmesi, bağlanma sürecinde yaşanan kaygı, kabul ve onaylanma hissi açısından hayal kırıklıklarının ne denli kırgın ve yoğun olmasıyla bağlantılıdır. Anne-çocuk arasındaki bağ ile ilgili çalışmaların ışığında, annenin benimsediği bağlanma stiline ve kişilik özelliklerinin önemli derecede etkilediği görülmüştür. Çocukluk evresinde güvenli bağlanmanın sağlanmış olması yaşamın ileriki zamanlarında karşılaşılan zorlu süreçlerde duygu durum regülasyonu oluşumunu kolaylaştıracaktır. Dolayısıyla, bazı teorisyenlere göre yaşamın çocukluk ve ergenlik süreçlerinin ayrıca değerlendirilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır (Stalh, 2014).

Bağ kurmak kalıcı ve değişmez olmamakla birlikte; güvenli veya güvensiz olarak şekillenmesi sağlandıktan sonra kısmen değişkenlik gösterebilmektedir. Ainsworth ve arkadaşlarının kuramını merkeze alarak bağlanma üzerine geri bildirim niteliğindeki yaklaşıma sahip olan Hazan ve Shaver üç temel bağlanma stili olduğunu savunmuştur. Bu araştırmacılar, çocuk-bakım veren arasındaki bağın, gelişim süreçlerinde değişim göstermesiyle güvenli, kaygılı, şüpheli ve kaçınan bağlanma stillerinin erişkinlerin romantik ilişkilenmelerinde de görülebileceğini savunmaktadırlar (Stalh, 2014). Güvensiz bağlanma geliştiğinde, içsel çalışma modeli bebeğe güven duygusunu hissettirmez, güvenli temel davranışların gelişmesinde (oyun, keşif ve sosyal etkileşimler gibi) bozulmalar gerçekleşebilir. Koşullar iyileştiğinde bebek bakım vereniyle güvenli bağlanmaya sahipken bebekle güvensiz bağlanma gerçekleşebilir ve bu güvensiz bağlanma güvenli bağlanmaya da dönüşebilir (Siegel, 2012).

Çocukluk döneminde ebeveynleriyle güvenli bağlanma sağlayamamış olanlar, üç çeşit bağlanma stili geliştirmişlerdir:

2.1.3.1 Güvenli Bağlanma

Annesiyle güvenli bağlanma ilişkisine sahip bir çocuk, annesine güvenilebileceği ve inanabileceğinin farkındadır. Olumsuz duygulanım yaşadığında; stresli, yorgun, kırgın vb. durumlarda annesiyle birlikte regüle olabileceğini bilmektedir. Dahası, annenin gösterdiği ilgi ve destek sayesinde kendisine olan inancını da sağlamakla birlikte gelişimine de katkı sağlamaktadır (Stalh, 2014). Ainsworth ve arkadaşlarının ‘Yabancı Ortam Deneyi’ adındaki çalışması Bowlby’nin bağlanma kuramını ispatı niteliğindedir (Sümer, N., ve Güngör, 1999).

Güvenli bağlanmaya sahip kişilerin en belirgin özelliklerinden ikisi şöyledir: Kendilerine yönelik inançları vardır ve başkalarına da inanabilmektedirler. “Ben iyiyim ama sen de iyisin!” düşünce sistemine sahiptirler. Bu tür bireyler yakın ilişki geliştirdikleriyle de düzeyli bir seviyede ilişkilerini yürütmektedirler. Samimiyet geliştirmek, yakınlık duymak bu tür bireyleri endişelendirmekten ziyade daha çok hoşlarına gitmektedir. Bu bireyler yakın ilişki geliştirmek ve bu ilişkilerini sürdürmekten korkmazlar çünkü hayır diyebilmekte ve sınırlarını düzeyli bir şekilde çizebilmektedirler. Çünkü, çocukluk çağlarında ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgiyle büyütülmeleri en önemli etken olarak görülmektedir (Stalh, 2014).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk döneminde bireysel olarak yeterliliklerini ve becerilerini geliştirdikleri için içsel motivasyon ile daha hür oldukları görülmektedir. Sorumluluklarını alma ve yürütebilme becerilerini rahatlıkla sağlamaktadırlar (Stalh, 2014).

Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde ise, çocukluk döneminde yaşanmış olan ayrılıklar veya terk etme şemaları, hayatının diğer evrelerinde de yaşaması halinde zihninde oluşan yalnızlık şemasını, travmatik bir şekilde yaşamasına neden olmaktadır. Bu kişiler, iç kaynaklarının yetersizliği ve ayrılma anksiyetesi yaşama olasılığından ötürü ilişki kurmakta zorluk yaşamaktadırlar (Stalh, 2014).

2.1.3.2 Güvensiz Bağlanma

Bakım verenleriyle güvensiz-kaçıncı bağlanma stiline sahip olan çocuklar, stresle karşılaştığında bakım vereni tarafından desteklenmediklerinin bilincindedirler (Pascuzzo ve ark, 2015). Güvensiz bağlanan bireyler sorumluluklarını alma ve yürütmekten korku duymaktadırlar. Bu durumu çocukluk dönemindeki yaşanmışlıkları hatırlatıcı nitelikte olup; ebeveynleri tarafından sorumluluk almamaları ve yönetmemeleri hususunda dayatmalara maruz kalmışlardır (Stalh, 2014).

Bağlanma korkusu yaşayan bireylerin sosyal ve romantik ilişkilenebilmelerinde yakınlık sağlayamamaları karakterlerinin bir göstergesidir. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, ayrıca romantik ilişkilerinde kendilerine olan inançları düşük olmakla birlikte yakın ilişki geliştirmek ve ilişkinin düzeyini korumak adına da fazlasıyla çaba göstermekte güçlük çekmektedirler. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, insanların kendileri için beklenti duymaları halinde problem oluşturarak geri bildirimde bulunabilmektedirler. Bireyin karşı

tarafından bir beklenti içerisinde olması halinde, aktif veya pasif olarak karşıtlık gösterebilmektedir. Bazı bireylerde ise dönüm noktası olacak durum ve olguları değerlendirmesi nötr olmakla birlikte gönülsüz oldukları bilinmektedir. Diğer bir deyişle, insanların beklentilerini hayal kırıklığına dönüştürmemek adına da reddetmekten çekinmektedirler. Dolayısıyla, bu kişileri başkalarına karşı boyun eğici bir yapıya bürünmelerini de neden olmaktadır (Stalh, 2014).

2.1.3.3 Saplantılı Bağlanma

Tedirgin- korumacı ve kayıtsız- kaçınmacı bağlanma stillerinde, bireyin aşırı düzeyde bağlanma ile ilgili kaygı geliştirdiği belirtilmiştir (Stalh, 2014).

Anne- çocuk arasında inişli çıkışlı ilişki durumuna saplantılı bağlanma denir. Annenin değişken ruh halinde olması, çocuk tarafından ön görülemediği için annesine güven duymamaktadır. Anne, ara ara yakın ilişki geliştirirken ara ara soğukluk gösterebilmektedir. Çocuk annesinin bu reaksiyonları hakkında anlam veremez. Bu tür bağlanma stiline sahip çocuklar, daima annelerinin tutum ve tavırlarını takip etmekte olup, annelerinden kabul ve sevgi görebilmek adına onları tatmin edecek davranış ve tutum geliştirmektedirler. Bu çocukların anneleri, çocuklarını teskin ve teselli etmezler. Dolayısıyla, bu çocuklarda bariz olarak annelerine bağıllık geliştirdikleri görülür (Stalh, 2014).

Saplantılı bağlanma stili geliştiren anneler, çocuklarını yetersizlikle suçladıklarında çocuklarında ‘yetersizlik’ şeması gelişmektedir. Annelerinin inişli çıkışlı davranım hallerinde olması, çocukların kendisini reddetmesine neden olmaktadır. Kendilerini yeterli görmeyip, annelerini idealize etmektedirler. Bu durum, ebeveyn tarafından onaylanır ve daha da pekiştirilir. Bu nedenle, bu durumu ebeveynler, ebeveynlik bilgeliği çerçevesi içinde çocuğa sunmaktadırlar. Çocukta, ‘‘Ben kötüyüm ama sen iyisin!’’ şeklinde özetlenebilecek bir içsel program gelişir. Bu ilişkilene hali yetişkinlik düzeyinde de tezahür etmektedir. Anne-çocuk ilişkisinde, saplantılı bağlanma stili gelişen çocuklar kendilerini bu durumdan ötürü suçlu hissetmekte olup, kendilerine olan inançları düşüktür. Tüm çocukların gözünde ebeveynleri daha büyük olduğu ve hiç yanılmadıkları için onlar kızdığında çocuklar suçu hep kendilerinde ararlar. Bu bireylerin, özerkleşmesi ve bireysel olmaları gelişemediğinden çözüm odaklı olamamaktadırlar. Bağlandıkları kişiler olmaması halinde umutsuzluk yaşayacaklarına dair güçlü inançları bulunmaktadır (Stalh, 2014).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerinde daima eşlerinin tasdiklemesini ve takdirini kazanmaya çalışırlar. Çevresindeki bireylerin beklentileri noktasında sorumluluklarını ziyadesiyle yerine getirmeye özen gösterirler. Ayrılık durumunda ciddi bir şekilde endişe duymaktadırlar. Kendilerine inanmaları hususunda hassastırlar (Stalh, 2014).

2.1.3.4 Kaçınmacı (Tedirgin) Bağlanma Stili

Tedirgin kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk döneminde fazlasıyla hayal kırıklığı yaşamış bireylerdir. Yaşanmış olay ve durumlardan bu denli etkilenilmesi kişinin karakter özelliklerinden de kaynaklanmaktadır. Bu kişiler genel olarak duygusal bir yapılanmada olup, şahsına yönelik kritik yapılmasına karşın hassasiyet göstermektedir (Stalh, 2014). Çocuklarda ilgi, şefkat ve sevgi yoksunluğunun sonucu daima aynıdır. Çocuklar, bakım verenlerinin yaklaşımlarını sezinlemekte olup, kabul görmediklerini veya sevilmediklerini hissetmektedirler. Bunun yanı sıra, annelerinin dikkatini çekemediklerini çok erken deneyimlemektedirler. Anne, çocuğuna soğuk bir tavır ve yaklaşım içerisinde olduğu için çocuk da yakınlaşma sağlayamaz. Zaman içerisinde annesinin tavır ve tutumlarının farkında olup, eleştirilme, aşağılanma, hor görülme, sevilme vb. tutumları fark eder. Dolayısıyla, ilgi gösterilmesinin sağlanması adına reddedilme veya sevilme durumlarının oluşmasından endişe duymaktadır. Kendilerine olan inancı sarsılmış bireyler, bu inançlarını tesis etmek adına sebepler üreterek izole olmaktadır. Bundan dolayı, kendilerine inançları azdır ve diğer insanlara kuşku içinde yaklaşım ve tutum sergilemektedir. ‘İçsel programları ‘Ben kötüyüm ama sen de kötüsün!’ demektedir (Stalh, 2014).

Bu bireylerin anneleri; mesafeli, soğuk, dalgacı ve aşağılayıcı tutum ve yaklaşım içindedirler. Bu bağlanma stiline sahip çocukların; ‘‘bebeklik çağlarında boşluk duygusu, reddedilme, yakınlaşamama ve anlayışsızlık deneyimleri damgasını vurmuştur’’. Bu çocukların anneleri duyarlı ve anlayışlı değildirler. Anneleri iyi bir bağlanma figürü olamamakla birlikte; bu anneler, çocuklarına tensel temas ve yakınlık duyma hallerinden uzak kalmaktadırlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk döneminde anneleriyle olumsuz deneyimlere sahiplerdir. Bu bireyler de mesafeli ve temassız tutum ve yaklaşımlara maruz kalmışlardır. Kayıtsız bağlanma stili geliştirmiş bireylerin ailelerinde daha çok başarı odaklı bir yaklaşım görülmektedir. Bu durumda, çocuk iyi denilecek kadar performans geliştirmesi hali desteklenmediğinde dahi anlamlı bir düzeyde kendisine olan inancı artacaktır. Dahası, bu bağlanma stiline sahip çocukların hayatta kalma mücadelesi ve başarıyı

yakalaması entelektüel zekasının gelişmişliğiyle ilgisi bulunmaktadır. Genel olarak baktığımızda bu anneler, rutin davranış örüntüleri sergilemektedirler. Örnek vermek gerekirse, eski kuşak dönemlerde yaşayan annelerin ‘annelik ritüelleri’ günümüz modern annelerin ritüelleriyle uyuşmamaktadır. Eski dönemlerde çocuğun ihtiyaçları belirli saatlerde sağlanırken, günümüzde çocuğun ihtiyaçlarına yönelik olarak düzenlenmektedir. Ayrıca, tedirgin-kaçıncı bağlanma stiline sahip çocukların annelerinin genellikle karışık duygu ve düşüncelerde olduğu ve inkar mekanizması geliştirdiği belirtilmektedir. Çocuklar bu durumu hayatlarının erken dönemlerinde algılayabilmektedirler. Ayrıca, ailede hasta veya engelli olması halinde annenin ilgi ve desteği başka bireylere kaymaktadır (Stalh, 2014).

Tedirgin-kaçıncı bağlanma stiline sahip bireylerin alamadıkları sevgi büyük bir boşluğa dönüşür. Karşılıklı bir ilişki geliştirme isteğinde bulunurlar. Nihai olarak terk edilme şemalarına sahip olduklarından ötürü hep terk edilecekleri düşüncesi bulunmakla birlikte güvene dayalı ilişkilerden sakınırlar. Bu bağlanma stiline sahip bireyler, kayıtsız bağlanan kişilere nispeten insanlarla yakınlaşmaktan endişe duyarlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk döneminde yaşanmış izole yapılanma ve terk edilme şemalarını harekete geçiren tüm içsel duygulanımlarını kontrol altına almayı sağlamakla birlikte bilinç düzeyinden uzaklaştırmayı da sağlamaktadırlar. Bilinçaltındaki yalnızlık ve korku duyguları savunma mekanizmaları sayesinde bilinç seviyesine çıkamamaktadır (Stalh, 2014).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip insanlar, korku veya kaygı yerine kendilerini az ya da çok seviyede yara almayacak kadar güçlü hissetmektedirler. Bu durum, bebeklik döneminde hayatta kalma ile ilgili geliştirdikleri bir yaşam stratejisi olmakla birlikte aksinin gelişmesi halinde ölümcül bir durumla karşı karşıya kalabilmektedirler. Çevresindeki insanlardan aldığı takdir ve ilgi sayesinde içindeki boşluk, sevgi ve şefkat duyguları bu sayede kendilerine olan inançlarının dengelenmesini sağlayacaktır. Bu sayede, sahip oldukları başarılarla ve kendilerine atıfta bulunmaktadırlar. ‘Ben iyiyim ama sen iyi değilsin!’ sloganını benimseyerek baskın bir bireysellik sergilerler. Kendilerine olan inançları sayesinde bir başkasına ihtiyaç duymamaktadırlar (Stalh, 2014).

Yapılan çalışmalarda, bu tarz çocukların ve yetişkinlerin duygusal uyarımlarının gelişmiş olduğu vurgulanmıştır. Stresle karşı karşıya geldiklerinde ve ayrılık yaşadıklarında derin duygulanım yaşarlar. Bu bireylerin duyguları bilinç düzeyine ulaşmadan bastırılır ve olumsuz duygulanımları nötr olmuş ve kontrol altına alınmıştır (Stalh, 2014).

Romantik ilişkilenmelerinde, yakınlıktan uzak bir ilişki çerçevesinde yaşamaktadırlar. İlişkilerinde fedakarlıkta bulunma girişiminde bulunmazlar. Kayıtsız kaçıncı bağlanma

stiline sahip bireylerde bağlanma sorunları yaşanması halinde ve aralarında mesafe geliştiğinde; ‘gözden ırak, gönülden de ırak’ sözünün tezahürü olarak bağ geliştirdikleri kişilerle samimiyetleri kopmaktadır. ‘Olağanüstü savunma stratejileri sayesinde fazla üzüntü duymadıkları için psikoterapilerde kayıtsız bağlananlara sık rastlanmaz. Seanslara daha çok duygusal açlık çeken ve o güne kadar eşlerinin davranışlarını eğitsel önerilerle değiştirebilen depresif eşleri gelir (Stalh, 2014).

2.1.4 Bağlanmanın Nörobiyolojisi

Günümüzdeki çalışmaların ışığında, gelişimsel nörobilim, normal ve anormal gelişim olarak daha detaylı ve daha etkileşim halinde psikonörobiyolojik yapıdaki modelleri oluşturmaktadır (Schore, 2001).

Bowlby’a göre, çocuğun kişiliğinin inşasında, ebeveyn-çocuk etkileşiminin önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu etkileşim köklerini ebeveynlerinin kendi ebeveynleriyle kurdukları etkileşimden etkilendiğini vurgulamıştır (Kobak ve ark, 1993). Bakım verenin nörobiyolojik yapısı dikkate alındığında, temelde bulunan üç yapı iyi anlaşılmalıdır. Bunlar ‘kontrol sistemleri’, ‘hedefe yönelik davranış’ ve ‘iç çalışma model’leridir. Kontrol sistemleri, denge sistemini sağlamaya yönelik bir sistemdir. Hedefe yönelik davranış, iç mekanizmada oluşan küçük ölçekli modellerle çevresini oluşturmaktadır (Bowlby, 1969). Ön görme, planlama ve değişim olmak üzere bu üç yapı, bağlanma modellerinin parçası olmakla beraber bağlantı sağlamaktadır (Gonzalez ve ark, 2009). Bireyin bakım vereni ile bağlanmayı erken dönemde kurmakla birlikte çocuğun dünyaya karşı algısının nasıl etkileşim sağlayacağına dair bilişsel bir yapılanmanın oluşumunu sağlamaktadır (DiTommaso ve ark, 2003). Nörobiyolojik bakış açısından değerlendirilirse, çocuğun ilk dönemlerinde sevgi ve ilgi ihtiyaçları gözetilmediğinde, yazılım ve donanım hataları görülmektedir. Bunun sebebi, ilk yaşam sürecinde ihmal edilmiş olmasıyla birlikte sinaps ağlarının gelişmemesinden kaynaklanmaktadır. Yetişkinlik döneminde, bebekliğinde alamadığı sevgi ve ilgiden ötürü, sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurmuş ve ihtiyaçlarını sağlamış bir birey kadar dopamin ve oksitosin üretmemektedir (Stalh, 2014). Ayrıca, dopamin ve oksitosin hormonlarının salınımıyla birlikte şefkat ve sevgi uyarıcı etken madde olarak en yüksek seviyede motivasyon sağlamaktadır. Dolayısıyla, yakınlık duyamama ve yalnız olma durumları halinde bu motivasyon düşmektedir. Ağır depresyon vakalarında görülmektedir ki kişi haz duygusunu kaybetmekle birlikte hayattan bir tat alamamaktadır (Stalh, 2014).

Yapılan çalışmalarda, yirmi yaşın altındaki annelerin bilişsel yapılanmasının düşük olmasıyla birlikte; ebeveynlik sorumluluklarını ve bebeğinin gelişimsel süreçlerini takip etmesinde güçlük yaşadıkları görülmüştür (Riva Crugnola ve ark, 2014).

2.1.5 Gelişimsel Olarak Bağlanma Stilleri

Bağlanma, gelişimsel olarak değerlendirildiğinde çocukluk döneminde anne-babaya, ergenlik döneminde arkadaşlara, yetişkinlik döneminde ise romantik ilişki kurduğu kişiye yönelik geliştirmektedir (Demirhan, 2020).

2.1.5.1 Bebeklikte Bağlanma ve Kuramsal Bakış

Bağlanma ilişkisi bebeklik döneminde içgüdüsel olarak sağlanmakla birlikte bu ihtiyacın karşılanması bebeklere güven vermektedir. Bebeklerin bağlandıkları figür, bebeğin ortamını keşfedebilmesine ve bilişsel gelişimine önemli derecede katkı sağlamaktadır. Bebekler, bağlanma figürüne her ihtiyaç duyduklarında yanında olacağının bilinciyle güven ve huzur içinde çevrelerini keşfetmektedirler (Tuna, 2018). Yaşam öyküsü bağlanma modellerinin özünde, bebek ve çocukların bakım verenleri ve çevresinin güvenli olmasının tahmin edilmesiyle ifade edilmektedir. Güvenli bağlanmanın bilinçaltı süreçlerdeki çıktısının yaşamın ilk 5-7 yıllarında gelişim sürecinde kişinin gelecekteki doğurganlık stratejisini belirlemede kurgusallığı ön görülmektedir. Güvenli bağlanma ile geç olgunlaşma durumu, uzun soluklu ilişkilerin bağlılığını geliştirmekle birlikte, ebeveynlikte daha çok alt yapı hazırlığı ile üreme stratejilerini geliştirmektedir (Del Giudice, 2009).

2.1.5.2 Çocukluk ve Ergenlikte Bağlanma

Bağlanma, çocukluk döneminde aile ile başlarken ergenlik döneminde form değiştirip akranlarla geliştirmektedir (Hamarta, 2004). Bağlanmanın yönü değişse bile, çocukluk döneminde kurulan bağlanma temeli kalıcı ve değişmezdir. Bağlanma bebeklik döneminde fiziksel ihtiyaçları baz alırken ergenlik döneminde gelişimsel süreçlerinden ötürü duyguların ve yaşanmışlıkların aktarıldığı iletişim boyutuna dönüşmektedir (Damarlı, 2006).

Çocukluk ve ergenlik dönemini kapsayan ve bağlanma sistemini inceleyen boylamsal bir araştırmada, 16-18 yaş aralığında bağlanma kalıcılığı incelenmiştir. 16-18 yaş aralığındaki bağlanma temsilleri, boylamsal ve zamandaş kriterlerle test edilmiştir. Çalışmanın sonucuna

göre, bağlanma temsiliyeti olanların bağlanma ilişkilerinin kalıcı olduğu saptanmıştır. Belirtilen yaş aralığındaki katılımcılardan güvensiz bağlanma stiline sahip olanların çalışmanın sonucuna göre güvenli bağlanma geliştiremedikleri belirtilmiştir. Çünkü bu durum, saplantılı bağlanma ilişkisi geliştiren bireylerin bu bağlanma stiline sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Çalışmaların neticesinde, bağlanmanın zihinsel temsiliyeti ve benlik ilişkisi, güvenli bağlanma temsili ve kimliğin bağlanma ilişkileri arasında boylamsal ve zamansal olmak üzere anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Zimmermann, P. ve Becker - Stoll, 2002) .

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ilgi ve aidiyet duygularının yüksek olduğu ailelerden gelen gençlerin güvenli bağlanma ilişkilerinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Otoriter ve denetleyici bir sistemden gelen gençlerin ise güvensiz bağlanmayla anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, ailelerin ebeveynlik tutumlarının, çocukların bağlanma stillerini önemli derecede etkilediği görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.1.5.3 Yetişkinlikte Bağlanma

Kişinin diğerleri ile olan sosyal ilişkilerinde göstermiş olduğu davranım örüntüleri kişiliğini yansıtmaktadır. Ayrıca, kişiler arası ilişkilerde yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu yönde etkisi olmakla birlikte olumsuz bir ilişkilene mede ise ilişki, tam manasıyla stres kaynağına dönüşmektedir (Sepetçi, 2019). Dolayısıyla bu durum, erken yaşamımızdaki bağlanma stillerinin, erişkinlik dönemine yansımaları kuramsal bakış açılarıyla da desteklemektedir.

Güncel araştırmaların ışığında görülmektedir ki, çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindekiyle paralellik gösterdiği görülmüştür. Aile döngüsünde vurucu herhangi bir değişim veya dönüşüm olmadığı sürece değişimin zor olduğu saptanmıştır (Tuna, 2018). Yine yapılan çalışmalarda, bağlanma sağlıklı bir şekilde kurulduğunda, bireyin aile ve iş yaşamında gelişimsel süreç boyunca yaşamsal doyum düzeylerinin arttığı görülmüştür (Gürçam, 2017).

Hazan ve Shaver, yetişkinlerin romantik ilişkilerine dair yaptıkları çalışmalarda yaşantı, duygulanım ve inançları incelemişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre, yetişkinler için güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı-kaçınan olmak üzere üç farklı türde bağlanma stili tanımlanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin hem çocukluk döneminde, hem de romantik

ilişkilerinde daha uyumlu ve olumlu ilişkilene sağladıkları saptanmıştır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin ise partnerine karşı güvensiz, kıskanç ve takıntılara sahip oldukları belirlenmiştir. Kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise, romantik ilişki geliştirmek adına çekimser olduğu, kaçındıkları ve bundan dolayı da romantik ilişki geliştirmeye dair olumsuz inanç duymakta olduğu saptanmıştır (Şipit, 2019).

2.1.5.4 Ebeveyn Çocuk İlişkisinin Niteliği

Ekolojik bakış açısına göre, anne-baba ve çocuğun gelişimine bakıldığında; ebeveynlik, aile içi ilişkilene uygulama ile sağlanırken; anne- babanın davranış örüntülerinin ise ebeveyn-çocuk etkileşiminde doğrudan veya dolaylı olarak sağlandığı sosyal, yapısal ve kurumsal olmak üzere çevresinden etkilendiği bir yaşam biçimidir (Cooklin ve ark, 2015). Başka bir bakış açısından bakmak gerekirse, SRM tekniği çeşitli kaynakları tanımlamak için kullanılan bir tekniktir ki; bu aile tekniğine göre, ailenin 12'ye 1 karşılığı olan ilişkileneye bağlı olarak dört ana kaynağın çeşitliliğinde; ailenin gruba etkisi olurken, oyuncunun etkisi, eşin etkisi ve ilişki etkisi olmak üzere her grup birbirinden etkilenmektedir. SRM tekniği ile aile sistemi baz alındığında her bir aile üyesi için anneler, babalar, yaşça büyük kardeşler ve küçük yaşta ki kardeşler olmak üzere 'eşin etkisini' yansıtmaktadır. Düşünceler, duygular ve davranışlar diğerlerinin etkisiyle bireysel olarak çıktısını göstermektedir (Cook, 2000). Bu teknik ile ailenin domino taşları gibi ayrılmaz veya parçalanmaz olmasının, birbirleri üzerinde önemli derecede etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Çiftler aralarında kurdukları bağları karakterize ederek yüksek düzeyde bağlılık geliştirmelerine karşın; aynı zamanda çatışmayı ve suistimali de kapsayan bir yapıda bulunmaktadır (Feeney ve Karantzas, 2017). Dolayısıyla, ebeveynlerin ilişkisi bağlanma stiline oluşturmada da etkilemektedir.

Ainsworth'a göre, duyarlı ve nitelikli ebeveynler, çocuklarının çevresini keşfetmesini, keşfetme becerilerinin gelişimi için güvenli alt yapı geliştirmelidir. Çocukların ebeveynlerden birisiyle veya ikisiyle güvenli bağlanma geliştirmesini, çocuğun çevresini keşfetmesini ve keşfetme becerisi kazanmasıyla birlikte aynı zamanda kendine olan inancının da alt yapısının oluşturmada ve gelişimini sağlamaktadır (Cutrona ve ark, 1994). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği ve empatinin ergenlik süreciyle anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Nitelikli ilişkilerin, sıcaklık ve yüreklendirici bir yaklaşım gösterilmesi halinde, empatik bir yapılanmayla ergen bireyin sosyalleşmesine zemin hazırlamaktadır (Boele ve ark, 2019). Annenin Bağlanmadaki Rolü

Annenin doğum öncesi bağlanma geliştirmeye başlaması önemlidir. Çünkü, doğum sonrası zayıf bir bağlanma kalitesi geliştiğinde annenin potansiyel olarak riskli davranış geliştirmesiyle beraber olumsuz sağlık gelişimi göstermesinin de ilintili olduğu anlaşılmıştır (Petri ve ark, 2018). Ayrıca, annenin duygusal reaksiyonları karşısında çocuk, ilişkilerinde güven duymayı öğrenmekle birlikte temel güven duygusunu da öğrenmektedir. Güven duygusu; aidiyet ve hoş görü anlayışı gösterilmesini sağlamaktadır. Çocuklar aidiyet ve güven duygularını somut olarak hissederler. Yetişkinlik döneminde de bu duyguyu anımsayabilir. Bu duygu kişide olumlu bir iz olarak kalmaktadır. Bununla birlikte, anneye bağlılığın geliştiği ilk üç yılda, bebeğin beyinde motivasyon ve bağlanma ile ilgili nöronal ađ yapıları oluşmaktadır. Bu süreçte çocuklar, ihtiyaç duydukları ilgiyi alamadıklarında, ilgi gören çocuklara nispeten beyinlerinde daha az nöronal ađ yapısı oluşmaktadır. Yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin annelerin duyarlı, uyum sağlayan, iş birlikçi ve empatik oldukları görülmüştür. Bununla birlikte, çocukluk döneminde anne ile geliştirilen bağ ilişkisi yetişkinlik döneminde başka birisine bağlanabilmek için mühimdir. Beynin bağlanmasını ‘güven, sıcaklık ve koruma’ ile mi yoksa ‘terkedilmek, yalnızlık ve korku’ ile mi sağladığı önem arz etmektedir. Dolayısıyla belirli bir süre, yaklaşık üç yaşımıza kadar olan deneyimlerimizi bilinç düzeyinde hatırlamak mümkün olamayacağından, bilinçaltı ile çocuklukta geliştirilen bağlanma süreçleri bilinçaltı ile yönlendirilmektedir (Stalh, 2014).

Ayrışma sürecinde (mutual regüasyon) bebeğin bakım vereniyle kurduğu iletişim, bebeğin çevredeki uyanlarla kuracağı iletişim için ipucu oluşturmaktadır. Bebeğin verdiği bu mesajı bakım vereni fark edemese bile bebek uyarıcı davranış örüntülerini sürdürmeye devam etmektedir. Ko-regüasyon ve mutual (birliktelik içeren) regüasyon süreçlerini takip eden işleyiş, bebeğin ilk dönem davranışsal örüntülerini temsil etmektedir. Bu etkileşim sayesinde bebeğin zihninde şemalar gelişmektedir. Bakım verenin mesajı nasıl aldığı, mesajı nasıl ulaştırılabileceği ve nasıl reaksiyon göstereceğine dair şemalar geliştirmektedir (Stalh, 2014).

İçsel bağlanma, ‘nesne sürekliliği’ sürecini temsil etmektedir. Nesne sürekliliği; çocuğun annesinden ayrı odalarda olsalar bile annesinin varlığını hissedebilmesi olarak adlandırılan sürece denir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, bebek annesinin fiziki görüntüsünü içselleştirmesiyle birlikte güven duygusunu tesis etmek adına bedensel ve görsel olarak da algılaması gerekmemektedir. Annesini algılayışı kendi sistemindeki içerikle oluşmuştur. Kişinin annesiyle kurduğu bu içsel bağlılığı ve sıcaklığı, yetişkinlik döneminde

de benzer olarak sevdiği insanlar için de hissetmektedir. İçsel bağlılık olgusu, kökten derin güven ve emin olma hissiyatını içermektedir (Stalh, 2014).

Annelerin duyarlı ve samimi olmasına rağmen çocukların bağlanması güç olabilmektedir. Çünkü, bu tür çocukların duygusal bir yapılanmada korkak olabileceği ve bireyler arası ilişkilerde şüpheli bir yaklaşım geliştirebileceği ön görülebilmektedir (Stalh, 2014).

2.1.5.5 Babanın Bağlanmadaki Rolü

Bağlanma konusunda birçok çalışmada görülmüştür ki, hayatın ilk yılında anne-çocuk arasında bağlanma ilişkisinin kurulmuş olması, yaşam boyu gelişim sürecini önemli derecede etkilediği belirtilmiştir. Başka bir bakış açısından ise, bağlanmanın vücut bulması ikinci ve üçüncü yıllara kadar dayanmaktadır. Bu süreçte bağlanmayı etkileyen faktörler; annenin sosyal destek görmesi, ebeveyn ilişkisi, babanın toplumsal rolü ve kültürel çatışmalardır. Dolayısıyla, bebeğin bakım vereninin sağlamış olduğu ilgi, temel bakım ve koruma sağlamasının harmanlanmasıyla, bebeğin sosyo-duygusal gelişiminin temellerini atmaktadır. Çocukların gelişim sürecinde bağlanma zamanla içselleştirilir. Çocuklar, sahip oldukları bağlanma ilişkisine binaen zihinlerindeki şemalarını ve çalışma modellerini oluşturmaktadırlar. Ön ergenlik döneminde görülmüştür ki, çocuk ile bakım vereni arasındaki iletişim boyutunun önemi ve bakım verenin ulaşılabilir olmasıyla birlikte çocuğun ihtiyaçlarına karşın hassas ve alakadar olmasının önemi vurgulanmıştır. Bebeklikte bağlanmanın etkisiyle ön ergenlik döneminde bu bağın şekil alması ve duygu düzenleme becerisi niteliğinin olumlu bir şekilde yapılanmasıyla birlikte sorunlarla başa çıkabilecek bir yapılanmayı da sağlamaktadır (Stalh, 2014).

Babalar çocuklarıyla kurdukları bağı oyunla geliştirmektedir. Anneler güven verici ve kapsayıcı olan bakım verenler olmakla birlikte, babalar da oyun arkadaşlarıdır. Çocukların çekimser olduğu ve tecrübe etmemiş olduğu durum ve olgulara hazırlayarak motive etmektedirler. Annelerse, bu tür durum ve olgular karşısında tedirgin ve tedbirli olmaya hazırlıklıdırlar. Bazı geleneksel toplumlarda, babalar çocuklarını çekimserlik yaşadığı veya cesaret edemedikleri durum ve olgulara karşı yüreklendirir ve bilgeliklerini de bu sayede çocuklarına aktarmış olmaktadır. Baba-çocuk ilişkilenmesinde çocuk, babasının duyarlı ve empatik oyun oynama sisteminden olumlu yönde etkilenmektedir. Grosmann çiftinin yapmış olduğu uzun çalışmalar sonucunda, çocuğun ileriki süreçlerde bağlanma becerisini

geliştirmesi ve öz güvenin gelişiminde de babanın önemli rol oynadığını belirtmektedir. Ayrıca, çocuklarının gelecekte geliştireceği arkadaşlık ilişkilerinde babaların önemli rolü olduğunu belirtmektedir. Babalarıyla iyi ilişki içerisinde olup, bağ kuran bireylerde daha fazla öz güven duygusu gelişmiştir. Duyarlılığa sahip babaların çocukları, çevresindeki insanlar tarafından güvenilir olarak addedilirler. Dahası, çocukların yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde öz güvenli olmalarını ve şahsi zaaflarıyla başa çıkma mekanizmalarını da geliştirebilmektedir. Bağlanma ilişkisi bebeklik döneminde bakım vereni ile etkili bir şekil almaktadır. Güvenli bağlanma ilişkisi geliştiren bebekler, annelerinin kendilerine güven ve koruma sağlayacakları hususunda inançları oluşmuşken; güvensiz bağlanmaya sahip bebeklerde ise durum tam tersi tezahür etmektedir. Güvenli bağlanma sağlamış çocuklar organize olmuşken; güvenli bağlanma sağlayamamış çocuklar organize olamamış davranış örüntüleri sergilemektedirler. Suiistimal edilmiş çocuklar önemli ölçüde risk altında olmakla birlikte bir kısmı da dağınık bağlanma ilişkisi kurmaktadır (Stalh, 2014).

Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin davranış örüntüleri, suiistimal edilmiş ve suiistimal edilmemiş olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Yapılan bir çalışmada ortaöğretim düzeyindeki bu çocukların depresyon, kabul görme riski taşıması ve güvenli bağlanma ilişki modeliyle suiistimal edilmesi konuları ele alınmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, anneleriyle iyi ilişkiler içinde olan çocukların suiistimal edilmiş çocuklara nazaran daha az depresif semptom gösterdikleri incelenmiştir. Çocuk- bakım vereni arasında gelişen bağ sürecinde yaşanmış olumsuzluklar, ihmalkarlıklar, yetersizlikler bu ilişkilenenin yapılanmasını bozacaktır. Ayrıca, otorite sahibi, baskı kuran, ilgisiz babaların çocukları ise insanlarla daha soğuk ilişkiler içinde olup, küçümseyici bir bakış açısına sahip olmaktadır (Stalh, 2014).

Bowlby'a göre, etkin olmayan ebeveynlerin patolojiye sahip olması, çocuklarını korumasını ve ihtiyaçlarını karşılamasını olumsuz yönde etkilemektedir. -İlgi kavramı- yetersiz ebeveynlik, ihtiyaçları karşılayamama, aşağılama ve yok sayma veya reddetmeyi kapsamaktadır. -Kontrol- kavramı ise, çocuğunun üzerine titreme, aşırı koruma, çocuğunun özerkliğini kabul etmeme ve aşırı olarak çocuğun üzerinde vesayet kurmasına denilmektedir (Stalh, 2014).

2.1.6 Psikopatolojik Bakış

Güvenli bağlanma ve dağınık bağlanma psikopatolojiyle ilintilidir. Güvensiz bağlanma ve dağınık bağlanma stiline sahip çocukların anneleri ruhen ve bedenen davranış

problemlerine sahip olmakla birlikte; duygu düzenleme becerilerinde de aksaklık göstermektedir (Kim ve Rogosch, 2009). Bununla birlikte, Bowlby'ın bağlanma üzerine temellerini attığı çalışmalardan günümüzdeki duruma bakıldığında, güvensiz bağlanma ilişkilenmeleri bireyin ileriki gelişim süreçlerinde psikopatoloji oluşumuna zemin hazırlamakla birlikte; güvenli bağlanma ilişkilenmesiyle sağlıklı gelişim süreçlerini değerlendirmiştir (Sermin, 2011). Güvensiz bağlanma stilinin gelişimi, nörolojik bozukluğun gelişimsel olarak oluşumuna alt yapı sağlamaktadır (Williams ve ark, 2019). Bununla birlikte, bağlanmanın, psikopatoloji ve suiistimal edilmenin arasındaki ilişkide önemli bir yapılanma sağladığı görülmüştür. Suiistimal edilmenin sonucunda bakım verenin güvensiz bağlanma ilişkisi geliştirme riski altında olan çocuklar, davranışsal ve duygusal bağlamda sorun çıkarma alt yapısına sahip olmaktadır. Dolayısıyla, ilişkinin niteliği bakım verenin suiistimal etmesi sonucunda psikopatoloji gelişmesine göre en az iki farklı işleve sahiptir: Öncelikle, güvensiz bağlanma stili sağlanması halinde psikopatoloji gelişmesine neden olmakla birlikte; ikinci olarak, güvenli bağlanma sağlanması halinde ise psikopatoloji semptomlarına engel olacak bir koruyucu faktör özelliği gösterebilir (Kim ve Rogosch, 2009).

Güncel çalışmalarda görülmüştür ki, bireyin strese maruz kaldığı durumlara sebep olabilecek fizyolojik ve davranışsal tepkiler üretebilirken tam tersi olarak da böyle bir yapı geliştiremeyebilir. Erken dönemde yaşanmış durum ve olguların, yaşamdaki diğer gelişim evrelerinde bireyin reaksiyonlarına şekil vermekte olduğu belirtilmiştir (Schoore, 2002). Ayrıca, Bilişsel Bağlam Çerçevesi'ne göre, ebeveyn çatışmalarının neden olduğu, bu durumdan nasıl olumsuz etkilenecekleri ve nasıl başa çıkabilecekleri, bireyin gelişimine veya psikopatolojinin oluşumuna neden olmaktadır (Figge ve ark, 2018).

Her bireyin farklı bağlanma stilleri geliştirmesiyle, farklı düzeylerde öz saygı düzeyi de gelişmektedir. Bu farklı düzeylerin oluşumunda psikososyal depresif kırılmaların olması ve ölüm korkusu gibi faktörler etkili olmuştur. Mayer'in elde ettiği bulgularla güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin öz yeterliliğe sahip olması ve düşük seviyede psikolojik stres yaşaması, yüksek düzeylerde öz saygıya sahip ve daha az suçlayıcı olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Chotai ve ark, 2005). Annenin depresyon tanısına sahip olması özellikle postpartum (doğum sonrası) dönemde bebeğiyle arasındaki bağı olumsuz olarak etkilediğine dair belirtiler taşımaktadır (Licata ve ark., 2016). Ayrıca, depresyon ve anksiyete bozukluğu tanıları almış annelerin çocuklarında potansiyel olarak patolojik semptomların oluşum riskini arttırmaktadır (Reck ve ark, 2016).

2.1.7 Bağlanma Konusunda Yapılan Araştırmalar

Yapılan çalışmada, ilkokul dönemindeki n ergen bireylerde bağlanma stiliyle ilgili bir ölçek geliştirmek istenmekle birlikte çalışma birkaç kez farklı teknikler kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın ilk ölçümlerinde 367 kişi ile çalışma yürütülürken, ikinci aşamasında 407 kişi ile çalışmaya devam edilmiştir. 3 hafta içinde testin güvenilirliğini sağlamak için belirli aralıklarla tekrarlanmıştır. Bu yöntemle testin tekrar güvenilirliğinin ve yapı geçerliliğinin sağlanması amacıyla faktör analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, kaçınan, kaygılı ve güvenli olmak üzere üç farklı bağlanma stili incelenmiştir. Geliştirilen 11 madde ile güvenirlik ve geçerlik değerleri ortaya çıkmıştır (Koçak, 2003).

6 yaşında 110 öğrenciyle yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal beceri seviyeleri ölçülmek istenmiştir. Çalışmada, Sosyal Beceri Değerlendirme Sistemi ğretmen Formu Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Hikayeleri ve Kişisel Bilgi Form'ları uygulanmıştır. Sonuç olarak, cinsiyetin etken faktör olmadığı fakat kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasen sosyal becerilerini daha çok geliştirdikleri görülürken; yine kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasen daha güvenli bağlanma ilişkisi geliştirdikleri görülmüştür (Seven, 2006).

Muğla Üniversitesi- Eğitim Fakültesi'nden rastgele seçilen 504 ğrenci (241 kız ğrenci, 263 erkek ğrenci) katılmıştır. Katılımcılara Karar Stratejileri, İlişki lekleri Anketi leği ve Bilgi Formu uygulanmıştır. Güvenli ve korkulu bağlanma ilişkisi geliştirmelerinin yanı sıra aile tutumu ve yaş etkenleri faktör olarak görülmüş olup, aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur (Erözkan, 2011).

Üniversite ğrencisi olan 95 kişiyle ebeveynleriyle bağlanma ve kurulan iletişim ilişkilerine çalışma gerçekleştirilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip gençlerin sorunlarıyla başa çıkma durumlarında ailelerinden destek almaya daha çok yönelim gösterdikleri saptanmıştır. Kaygılı- kararsız bağlanma stiline sahip genç bireylerde ise problem yaşadıklarında aileleriyle iletişim sağlamadıkları saptanmıştır (Harvey, M., ve Byrd, 2000).

481 Üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada bağlanma stillerine göre aile ilişkileri ve iş ilişkilerinin anlamlılığı ölçülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre; saplantılı bağlanma stiline sahip genç bireylerin aile ortamlarından daha çok iş ortamlarında olumsuz aktarımda bulundukları; güvenli bağlanma stiline sahip genç bireylerde ise hem aile hem de iş ilişkilerinde olumlu geri bildirimlerde bulundukları saptanmıştır. Saplantılı bağlanma stiline sahip genç bireyler, bu iki grupta nispeten daha az ayırt edebilmektedirler (Sumer, H. C., ve Knight, 2001).

2 yaşımda bebeği olan 102 annenin ebeveynlik ve bağlanma stili arasındaki ilişkilerinde ebeveynin duygu durum ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın boyutlarında, ocuk ve anne etkileşim seanslarında öfke, otorite kalitesi, baskı, sorumluluk bilinci ve sıcaklık etken faktörlerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, ebeveynlikle annenin bağlanması arasında duygu durum ilişkisi bulunmamakla birlikte olumlu yönde ilişkilenme saptanmıştır (Adam ve ark., 2004).

Rnnlund ve Karlsson ergen bireylerdeki davranışsal sorunlarda bağlanmanın ne kadar etkisi olduğunu araştırmalarında konu edinmiştir. Olumsuz davranımla güvensiz bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış olup, güvenli bağlanma ile ise ters yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır (Tuna, 2018).



2.2 Duygu düzenleme

2.2.1 Duygu Düzenleme Tanımı

Kişinin yaşamında psikolojik, biyolojik ve dış etmenlerin etkileşimiyle duyu haritası ortaya çıkmaktadır (Sezgin, 2020). Başka bir deyişle, bireyin deneyimlerini duygularıyla ifade etmesi olarak tanımlanırken; güncel literatürde ise inovatif bir yapılanma içinde olduğunun anlaşılması zor bir beceridir (Rutherford ve ark, 2015). Duygu düzenleme, insanın bakım vereni veya çevresindeki kişi veya kişilerin davranış örüntülerinden edindiği ve sosyal çevresiyle etkileşim kurmasıyla sağlanmaktadır. Ayrıca, duygu düzenleme becerisi, bireyin duygu ve davranışlarının çıktısının nasıl bir süreçte tezahür edeceğine ilişkin davranış örüntülerini içeren kavram olarak nitelendirilmektedir. Bunun yanı sıra, duygu düzenleme olumsuz duyguların -öfke, üzüntü, kaygı gibi- regüle edilmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda olumlu duyguların -sevgi, ilgi ve mutluluk gibi- paylaşılmasını kapsamaktadır (Sezgin, 2020). Ayrıca, duygu düzenleme becerisi, kişinin belirli bir olgu veya durum karşısında geliştirdiği duygusal, bilişsel veya sosyal ihtiyaçlarına karşın duygu ve davranışlarını düzenleyebilme becerisini sağlayabilmesidir (Sille, 2016). İnsanlar olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkmak için kendilerince başa çıkma becerileri geliştirirler; duygusal uyarılmayı engellemek, bakım vereniyle ilgilenmek, kendi kendini teskin etme, dikkatini başka etmenlere yöneltme vb. başa çıkma mekanizmaları geliştirmektedirler (Sezgin, 2020).

Sayısız çalışmanın neticesinde, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların hayatının ilk iki yılında diğer yetişkinlerle ilişki kurabildiği ve aynı zamanda ebeveynleriyle uyum içinde olduğu ve olumlu duygu düzenleme sağlayabildiği görülmüştür (Greenberg ve ark., 1997).

2.2.2 Duygu Düzenlemenin Nörobiyolojisi

Duygular, kişinin yaşamındaki mevcut durum ve olgulara fizyolojik, bilişsel ve davranışsal reaksiyon vermesiyle ve yeni karşılaştığı olgulardan da sorumlu olmasıyla nitelendirilmektedir. Bunun yanı sıra, duygu düzenlemede mizaç, nörofizyolojik ve bilişsel süreçlerin ekseriyetiyle aile ortamı ve bakım verenin kişilik özelliklerinin de önemli düzeyde etkisi bulunmaktadır (Sezgin, 2020). Doğumdan kısa bir süre sonra bebeklerde ilgi, acıya karşı stres; ilk altı ay içinde öfke, şaşkınlık, sevinç, korku, üzüntü, utangaçlık gelişirken; 18-24 ay diliminde ise empati, kıskançlık, utanma; 30-36 aylık dönemde ise suçluluk, gurur, utanç duyguları gelişmektedir. Bebeklerin bir yaşının sonuna doğru zengin duygusal kapasiteye

sahip oldukları ve değişik şekillerde bu duygularını ifade edebildikleri görülmektedir. Örnek vermek gerekirse, bir yaş civarındaki bir çocuğun öfkesi istediğini elde edebilmek adına kullandığı bir duygu haline dönüşebilir. Dolayısıyla, çocukların ilk deneyimledikleri duyguların belirlenen hedef ve sonuçlarla doğrudan ilgisi bulunmaktadır (Kandır, 2008). Çocukluk döneminde, çocuğun kişisel olarak kendi sistemini kurması ve düzenleme davranış örüntülerinin oluşumunu tamamladığında, davranış örüntüleri bilişsel ve duygusal olarak ifade edilerek şekillenmektedir. Bunun yanı sıra, çocuğun düzenleme sistemini kuruyor olması, sosyal etkileşimini de arttırmakla birlikte öğrenme sürecini de olumlu yönde desteklemektedir (Sille, 2016). Bebeğin doğumundan sekiz yaşına kadar duygusal gelişimi için yedi temel anlayış geliştirmektedir. Sırasıyla; duygusal davranış ve tepkiler göstermesi, duyguların farklı durumlarda ortaya çıkması, duyguların diğer insanlarla iletişim boyutunun temeli olarak ifade edebilmesi, duygularını ifade ederken farklı yollarla ifade etmesi ve duyguların farklı olgu ve kişilerle kurulan etkileşim sonucunda zamanla değişim sağlayabileceğini öğrenmektedir (Kandır, 2008).

Dahası, Salovey ve Mayer, duygu düzenleme becerisinin duygusal zekayla doğrudan ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Wessing ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada, çocukların bilişsel olarak duygu düzenleme davranışlarını frontal bölgenin işlevselliğinde sağladıkları saptanmıştır. Duygusal zekanın dört alt boyutu bulunmaktadır. Birinci boyut, duygularının farkında olmaktır. Duygularının bilincinde olan çocuklar, çevresine karşı daha sağlıklı kararlar almakla birlikte çevresine karşı bir sistem geliştirebilir. Dolayısıyla, olumsuz durum veya olgularla karşılaştıklarında regülasyon sağlayabilmeleri için rahatlama, gevşeme, dikkatini dağıtma, karamsar olmama gibi davranım örüntülerini uygulamaktadırlar. Bu regülasyon örüntüsünü sağlayabilen bireyler duygu düzenlemelerini sağlayabilmekle beraber daha sağlıklı yaklaşım ve tutum geliştirebilirler. Üçüncü boyut ise motive olabilme becerisini içermektedir. Bu beceriye göre, çocuğun hedefleri doğrultusunda duygularını yönetmesidir. Çocuğun olumsuz duygu düzenlemesini kontrol altına alması halinde olumlu olarak kullanması daha üretken bir şekilde başa çıkmasını sağlamaktadır. Dördüncü boyut ise başkalarının neler hissettiğinin farkına varmaktır. Bu boyutun önemi ise empati sağlayıp, etkileşim sonucu kuvvetli bağlar geliştirmeyi sağlamaktır (Sille, 2016).

Reaksiyon modülasyonu, duygu ve tecrübenin ilişkili olma halini açıklamakla birlikte bedensel reaksiyonları doğrudan etkisi altına almaktadır. Örnek vermek gerekirse, öfke duyan kişi duygusal geçişlerinin görünmemesi adına bastırma savunma mekanizmasını en çok kullanır. Bu sayede, yüz ve bedendeki jest ve mimiklerin hareketliliği fark edilmeyecektir.

Bunun yanı sıra, bastırma yüzdeki jest ve mimikleri bastırırken olumsuz duygulanımı sönmölendirememektedir (Lorber, 2012).

2.2.3 Duygu Düzenleme Becerisi

Duygu düzenleme, kişinin var oluşunda sosyal çevresine uyum sağlayabilmesi adına kişisel hedeflerini desteklemek amacıyla duygusal uyarılmanın başlatılması, ihtiyaçlar ve duygusal geçiş anlamını içermektedir. Ayrıca, duygu düzenleme olumlu ve olumsuz duygu skalasını içermektedir. Duygu hissiyatının yoğun olması hali ve sürekliliğiyle etkilenmektedir (Sille, 2016).

2.2.3.1 Annenin Duygu Düzenlemesi

Bakım verenin durum ve olgulara göstermiş olduğu reaksiyonlar, bebeğin duygusal zekasında davranış örüntüsünü oluşturmakla birlikte, bebek durum ve olgulara da aynı reaksiyonları göstermektedir. Ebeveyn çocuğun duygu düzenleme becerilerinin temelini oluşumunu sağlamakla birlikte; aynı zamanda sevgi, merhamet, güvenlik, değeriilik ve destek gibi şemaların oluşumunda da anlamlı düzeyde katkıları bulunmaktadır (Sezgin, 2020). Bununla birlikte, çocuk duygusal olarak regölasyon sağlayamadığında ebeveyninin sıcaklık göstermesi olumsuz uyarılara karşı engelleyici olmaktadır. Ayrıca, annenin çocukluk dönemi boyunca yakınlık kurması, duygu düzenlemede çeşitli gelişim modellerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Manzeske ve Dopkins, 2009). Ebeveynler, çocuğun sosyal ve duygusal gelişim sürecinde duygusal söylemlerini ve sosyal becerilerini önemli derecede etkileyen model yapıları oluştururlar. Sosyal etkileşim kuramları çerçevesinde yer alan sosyal öğrenme kuramına göre; insan davranış örüntüleri sadece pekiştirme yoluyla değil, davranışsal ve çevresel faktörlerin birbirleriyle olan etkileşimiyle açıklanabilir. Bandura, gözlemleyerek taklit etme üzerinde durmuştur; dikkat etme, bellekte yer edinmesi, davranışın oluşumu ve güdülenme süreçlerini içeren öğrenme sistemini keşfetmiştir. Çocuklar için ebeveynlerin tutum ve yaklaşımları kapsayıcı niteliktedir. Çocuğun sosyal ilişkilerinin gelişiminde anne-çocuk iletişiminin önemli bir rolü vardır. Anne-çocuk arasındaki iletişim bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesini sağlamaktadır. İnsanlarla olumlu yönde ilişkiler geliştirmesini sağlamaktadır. Ayrıca, anne-çocuk ilişkisinde tutarlı olunması bağlanma ve kendilik duygusunun gelişimi ve nesne ilişkisinin sağlıklı bir şekilde gelişimi için önemlidir (Kandır, 2008). Literatür araştırmalarında görölmüştür ki, anneler, çocukların duygu

düzenleme becerisi ve duygusal gelişim sistemlerinde davranış örüntüleri ve tutumları ile rol model olmaktadır (Sille, 2016). Bunun yanı sıra, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkide anne-babanın kişilik örüntüleri, çocuğun temel ihtiyaç ve bakımı noktasında belirleyici niteliktedir. Ebeveynin kendi duygulanım reaksiyonlarıyla yüzleşmesi, istikrarı, gelişim şekli ve yönetimi bilişsel düzeyde çocuğun kendi regülasyonunu sağlamasında aktif bir rol çeşitliliğine sahiptir (Sezgin, 2020). Bununla birlikte, duygu düzenleme davranım örüntüleri, çocuğu kontrol etme modellerine göre değişim gösterebilmektedir. Koop (1989), adaptif duygu düzenleme davranım örüntülerinin uzun vadede daha etkili olabileceğini belirtmiştir. Bu duruma örnek olarak, annenin yürüme dönemindeki bebeği için karşılaşacağı ufak stres ve tehlikeli durumlarla başa çıkabilmesi verilebilir. Dolayısıyla, çocuk kendi ortamına aşinalık duyduğu durumlarla karşılaştığında, özgürce duygu düzenlemesini sağlayabilmektedir. Tehlikeli bir ortamda ise bakım verenin desteğiyle duygu düzenlemesini sağlayabilmektedir (Sille, 2016).

Gross ve Thomson'nın duygu düzenleme modeli, ebeveynlikle ilgili önermeler sağlamak adına sağlam bir temel oluşturarak yetişkinlerle çalışma yürütmesi ve hatırı sayılır önemli çalışmalarda da yer alması nedeniyle bu model esas alınmıştır. Gross ve Thomson'nın geliştirdiği duygu düzenleme modeline göre bireyin yaşadığı duyguların farkına varması ve bu farkındalıkla birlikte nasıl ifade ettiklerini de içeren süreç olarak tanımlamışlardır. Gross ve Thomson duygu düzenleme modelinde, beş duyu organından ve durum düzenlemesinden ikisini tanımlamışlardır. Bunlar, Lion'nun yetişkinlerle olan literatür çalışmasından alıntılanmıştır. Duyguları yönetmek için çeşitli duygu salınımları hakkında düşünüldüğünde bilişsel olarak tekrardan değerlendirmelidir. Örnek olarak, kişi korkusunun azalması için 'heyecanlanma' hissedebilir. Kişinin bu durumuyla birlikte korktuğu durum tekrardan incelenmelidir (Lorber, 2012). Bu sayede, duygular yer değiştirebilmektedir.

Psikolojik kontrol kavramı, ebeveynin çocuğunu kontrol etmek için çocuğuyla arasında gelişen duygusal bağı kullanır. Örneğin, çocuğun hata yapması hususunda ebeveynin üzgün olması ve ağlaması gibi. Böyle bir durumda özerk olarak duygu düzenlemesinin gelişmesi beklenen seviyede olmayabilir. Ebeveynler, kontrol sağlarken durumun uygunluğuna ve ihtiyaca göre desteklerini sağlamalıdır. Aksi geliştiğinde, sürekli kontrol etmek, olumsuz duygusal uyarılmaya sebep olacağından, duygularını düzenleyememesine sebebiyet vermektedir. Ayrıca, kontrol davranış örüntüleri, ebeveyn çocuk etkileşiminde olduğu süreçte ilkökul ve ergenlik dönemindeki çocukların duygu düzenlemesine ket vurmaktadır. Ebeveynin psikolojik kontrol sağlaması, çocukların ve ergenlerin düşük öz saygı duymalarına neden olurken; sosyal ortamlarda kıyaslanma depresyon, kaygı ve fizyolojik rahatsızlıklara

neden olabilmektedir. Dahası, çocukların duygu düzenlemeyi daha anlamlı bir şekilde kullanmayı öğrenmeleri ile ebeveyn kontrol sistemine ihtiyaçları azalmaktadır. Böylelikle, çocuğun gelişimiyle birlikte ebeveyn kontrol sistemi de bu düzlemde gelişmeye devam edecektir. Ancak buna karşıt, ebeveyn kontrolü sağlanmadığında sistemin gelişimi ve uyarlanışında sorunlar oluşabilmektedir. Başka bir deyişle, genç yetişkinlik döneminde aile dışındaki insanlarla yakın ilişki geliştirilebilmesi için annenin çocukluk döneminde sıcaklık göstermesi bir alt yapı görevini üstlenmektedir. Ayrıca, çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalarda, annenin sıcaklık göstermesi çocuğun kendi duygu düzenlemesi ve oto kontrol sağlamasıyla ilgili anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Böylece, çocuklar gelişimleri süresince bağımsız olarak duygu düzenlemelerini sağlamaktadır. Bununla birlikte, belirli bir olgunluğa gelmiş bireylerde annenin sıcaklık göstermesi duygu düzenlemelerine katkı sağlamamaktadır. Sonuç olarak baktığımızda annenin yakınlık göstermesi genç yetişkinlikte dahi duygu düzenlenmesine olumlu katkısı bulunmaktadır. Ebeveynlerin, ebeveynlik kontrolü sağlamasıyla çocukların olumlu ve olumsuz duygulanımlarını açığa çıkarmaları için sağlıklı ve geçerli sistemleri öğrenmelerine destek olmaları; konuyla ilgili geri bildirimlerle çocukların duygu düzenleme gelişimine olumlu bir yönde katkı sağlayabilmektedirler (Manzeske ve Dopkins, 2009).

Ebeveynlerin kendilerine öz eleştiride bulunması ile çocuklarının olumsuz duygu ve olgulara yönelik daha az olumsuz duygulanım yaşamalarını sağlarken, aynı zamanda davranış örüntülerini de olumsuz yönde kontrol altına alarak esnek bir yapı sergilemiş olmaktadırlar. Örneğin, öfkeli bir annenin, bebeği yürürken oyuncağını alması ve ağlama atağı geçiren çocuğuna kızması, annenin bu olumsuz duygulanımını daha olumlu bir yönde düşünme eğilimi ile durumu tekrardan değerlendirmesiyle çocuğun kendisini kontrol edebilmesi için bilinçli bir yaklaşım sağlayacaktır. Evrensel olarak görülmektedir ki, ebeveynlerin duygu düzenlemelerini yeterli düzeyde sağlayamamaları veya bu durumu aşırı seviyelerde yaşamaları ebeveyn-çocuk ilişkilensinde davranış örüntülerinin koordinasyon sağlamasına zarar vermektedir. Bununla birlikte, ebeveynler duygu düzenleme süreçlerindeki farklı tutum ve yaklaşımlarıyla duygu düzenleme sağlayabilmektedirler. Dahası, ebeveynlerin duygu durum düzenleme süreçlerini anlamlandırmaları, ebeveynler arasındaki farklılıkları gün ışığına çıkmasını sağlayacaktır. Örneğin, anne duygu düzenlemesini sağlamak adına birçok girişimde bulunmasına rağmen çok öfke duyabilirken, diğer bir anne duygu düzenleme girişiminde bulunmamasına rağmen üzgün/depresif olabilir. Bunun yanı sıra, nevroitiklik kişilik özelliğine sahip ebeveynlerle ilgili birçok çalışma yürütülmüştür. Yüksek seviyede

nevrotik özelliğe sahip ebeveynlerde, genel anlamda olumsuz ebeveynlik davranışıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Baba olumsuz duygusunu sağlıklı bir şekilde azaltarak duygu düzenlemesini sağlamaya çalışırken diğer bir yandan başka bir babaya baktığımızda ise herhangi bir girişimde bulunmadığı görülmektedir (Lorber, 2012). Ayrıca, nevrotik ebeveynlerde çocuğun temel bakım, ilgi ve olumlu duygusal gelişimine yönelik kısıtlı olma halinde isteksizlik görülmektedir. Yüksek düzeyde nevrotiklikte ebeveynlerin çocukla ilişkileneşinde olumsuz duygu durum düzeyinin artması ve gittikçe daha müdahaleci olmasıyla pozitif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Yapılan bu çalışmada yine ebeveynlerin olumlu duygu düzenleme becerisinin gelişmiş olması ve düşük nevrotiklik özellikleriyle de çocukta olumlu duygu düzenleme becerisinin çocuğun gelişimi ve sosyal işlevselliğiyle ilişkili olduğu görülmekle birlikte; yüksek nevrotik özelliklerine sahip ebeveynlerde düşük seviyede duygu düzenleme becerisi geliştirdiği ve daha kötü bir sosyal ilişki içerisinde geliştirdiği görülmüştür (Sezgin, 2020).

Yapılan araştırmada görülmüştür ki, okul öncesi döneminde olan çocukların sosyal duygusal gelişimi incelendiğinde, ebeveyn davranışları çocuğun hayal gücü, kendi öz saygısının sınırlarını koruması, kendine inanması, yardımsever ve işbirlikçi olabilmesi adına anne baba, çocuğun duygusal gelişimine olumlu yönde katkı sağlaması gerekmektedir. Yapılan bir başka çalışmaya göre, olumsuz ebeveynlik duygulanımının sertlik veya ilgisizlikle kontrol edilmeye çalışıldığı görülmüştür. Bu durum, kısır döngüyü oluşturmakla beraber faydasız girişimleri kendi içinde doğrulamaktadır (Sille, 2016).

2.2.3.2 Çocukların Duygu Düzenlemesi

Duygu düzenleme becerileri ebeveyn çocuk ilişkisinin niteliğiyle hayatının ilk yılında gelişmektedir. Duygu düzenleme becerisi; çocuğun karşılaştığı durum ve olgulara karşı kontrol mekanizmaları geliştirmesi ve duygusal döngüyü sağlayabilmesidir (Kim ve Rogosch, 2009).

Çocukların duygu düzenlemesi kalıtsal özellikler, mizaç ve ebeveynlik tutumları gibi içsel ve dış süreçleri kapsamaktadır. Bu durum, aktif bir sürecin oluşmasını sağlar. Çocukluk dönemi, duygu düzenleme sürecinin ruhsal ve fiziksel anlamda boyut kazanması için önemli bir süreçtir. Bebeklik döneminde bu durum bebeğin bakım vereni tarafından sağlanıyorken, okul dönemi ve akabinde ergenlik döneminde bireyin kendisi tarafından bu kontrol sağlanmaktadır. Dahası, kendi sistemini düzenleme davranışı, bilişsel, sosyal ve duygusal

olmak üzere üç gelişim alanında tezahür etmektedir. Kendi sistemini düzenlemek, çocuğun ilk döneminde özellikle sosyo-duygusal gelişiminde önemlidir. Bununla birlikte, 2-3 yaşlarındaki çocukların, annesiyle duygu düzenleme sağlayabildiği- anne ile göz kontağı sağlaması, annesine sarılması veya öpmesi gibi- davranım örüntüleriyle uygulayabildiği; bağımsız duygulanım sağlamış olan çocuklarda ise -kendisini teskin edebildiği, kendisine şefkatle temas sağlayabildiği, kendisini uyarımsal olarak (sürtünme veya ritmik hareketler sağlaması) veya olumsuz duygulanımlarını (huzursuzluk, nefret ifadesi göstermek gibi) davranım örüntüleriyle sağlayabildiği görülmektedir (Sille, 2016).

Duyguyu ifade edebilme becerisi; bireyin kendi duygulanımını ve başkalarının duygularını algılayarak bütünsel olarak aktarım sağlayabilmesine denir (Sille, 2016).

Duygu düzenleme becerisi, çocukların sosyal ilişkilerinin kalitesini, yetkinlik düzeylerini, günlük hayatlarını, ruh halindeki değişikliklerini düzenlemesinde oldukça etkilidir. Okul öncesi dönemde olan çocukların gelişiminde duygu gelişimine paralel olarak duygu düzenleme becerisi de gelişmektedir. Çocuklar, olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkmak için kendilerince başa çıkma becerileri geliştirirler. Duygusal uyarılmayı engellemek, bakım verenlerle ilgilenmek, kendi kendini teskin etme, dikkatini başka etmenlere yöneltme vb. başa çıkma mekanizmaları geliştirmektedirler (Sezgin, 2020). Bununla birlikte, yapılan araştırmalarda görülmüştür ki, çocuğun sahip olduğu çevresinde, sosyal ilişkilerinde ve kişiler arası ilişkilerinde duygusal tolerasyon ile duygu düzenlemesini sağlayabilmektedir (Sille, 2016).

Güncel çalışmalara bakıldığında, duygu ve davranışları iyi okuyabilen ve kavrama becerileri daha gelişmiş olan çocukların fizyolojik ve sosyal olarak daha sağlıklı oldukları, okul başarılarının iyi olduğu ve daha az davranışsal problem geliştirdikleri görülmüştür (Sezgin, 2020).

2.2.4 Psikopatolojik Bakış

Duygu durum, bireyin sahip olduğu duygu ve deneyimlerini ifade etmesi olarak adlandırılmaktadır. Bireyin duygu durum ve davranım örüntülerinin devre dışı bırakılması psikopatoloji belirtilerinin açığa çıkmasına zemin hazırlanmaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenlemenin gelişiminde ebeveynlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin davranış örüntüleriyle uyumsuzluk göstermesi ve gelişememesi halinde risk barındırmaktadır.

Tedavi edilmemiş çocukların duygu düzenleme örüntüleri düzensiz reaksiyon göstermelerine neden olmaktadır (Kim ve Rogosch, 2009).

Literatürde, duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki ilişki sağlıklı örneklerle incelendiğinde, suistimal edilmiş örneklerin duygu düzenleme yapılanmasını içeren çalışmalara kıyasen duygu düzenleme gelişiminin nasıl niteliksel olacağı gösterilmektedir. Buna ek olarak, birçok çalışmada görülmüştür ki, çocukların duygu düzenleme örüntülerinde aksaklık olması hali farklı şekilde psikopatolojik semptomların gelişmesine neden olmaktadır. Yine yapılan araştırmalarda, duygu düzenleme becerisi bozuk olan çocukların çeşitli psikopatolojik klinik türlerle karşı karşıya kalabileceği görülmüştür. 2 yaş kız çocuklarının duygu düzenlemesi gelişimsel olarak beklenen düzeyde olmadığı; klinik görüşe göre davranım bozukluğu geliştiği ve potansiyel olarak da problem geliştirebilecekleri ön görülmüştür. 8-12 yaş aralığındaki çocuklar, anksiyete bozukluğu ile ilgili bilince sahip olduklarında, DSM-IV kriterlerine göre sağlıklı akranlarına kıyasen kaygı bozukluğu kriterlerini karşılamadıkları görülmüştür (Kim ve Rogosch, 2009).

Babaların depresyon tanısı alması yaygın bir patolojik durum iken; anksiyete bozuklukları, alkol bağımlılıkları veya gelişimsel bozukluklar, çocukların gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Depresyon tanısı almış babaların çocukların duygusal ve davranışsal olarak bozulmalarını iki kat düzeyinde arttırdığı tespit edilmiştir (Barker ve ark, 2017). Başka bir bakış açısıyla; duygu düzenleme becerisinin suistimal edilmiş olmasının duygu ve davranışsal olarak ilişki noktasında etkisi bulunmaktadır. Bu durum ayrıca suistimal edilmiş çocukların uyumsuz davranışlarını da açıklamaktadır (Sezgin, 2020).

2.2.5 Duygu Düzenlemelerine Yönelik Araştırmalar

8-14 yaş aralığında olan çocuklarla yapılan bir çalışmada, bilişsel duygu düzenleme davranışı frontal lobda incelenmiştir. Çalışmaya katılım gösteren çocukların yüzlerindeki jest ve mimikler yaşanan duygusal geçişlere göre değişim sağlamaktayken; beyinlerindeki sağ parietal kortekste hareketlilik gözlenirken; sol preforontal kortekste de hareket azlığı görülmektedir. Dolayısıyla, duygu durum yaşandığında sağ parietal korteksin daha hareketli olduğu düşünülmektedir (Sille, 2016).

Diğer bir çalışmada, 60-72 ay aralığında olan 339 çocuğun akran ilişkilerinde duygu ve davranışsal örüntülerinin duygu anlama becerileri ele alınmıştır. Çalışmanın neticesinde,

çocukların duygu anlama becerilerinin duygusal ve davranış örüntüleri olarak çeşitlilik gösterdiği belirtilmiştir (Kuyucu, Y. ve Tepeli, 2013).

Tepeli'nin yapmış olduğu çalışmada 60-72 ay aralığında olan 350 çocuktan duygusal anlama becerileri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda; yaş, kardeş sayısı, okul öncesi eğitim kurumuna devam süresi ve annenin öğrenim durumuna göre çocukların sosyal beceri çeşitlilik gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra, cinsiyet, ailenin aylık toplam geliri ve babanın öğrenim durumu gibi değişken faktörlerin çocukların sosyal anlama becerisine etkisi olmadığı saptanmıştır (Kuyucu, Y. ve Tepeli, 2013).

Yapılan bir araştırmada ebeveynlerin çocuğu yaşamış olduğu tecrübelerle karşı yüreklendirmesini ve çocuğun duygusal gelişimini bütüncül bakış açısıyla değerlendirmiştir. Çalışmanın örneklemi Avusturalya'da yaşayanlardan sağlarken, çalışmanın sonucuna göre; ailenin tutumu, pedagojik bakış açısı ve ebeveyn duygu düzenleme becerilerinin, çocuğun sorunlarla başa çıkabilmesi için olumlu bir organizasyon çıktısı sağlamaktadır (Chen, 2015).

Okul öncesi dönemdeki çocukların anneleriyle olan bağlanma ilişkisi, yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri incelenmiştir. Çalışma 60-72 ay arasındaki 224 çocuk ile gerçekleştirmiştir. Sonuç olarak, güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların diğer unsurlara kıyasen içe dönüklük ve anksiyete düzeyleri yüksek olduğu ve duygu düzenleme becerilerinin de çeşitlilik gösterdiği saptanmıştır (Sille, 2016).

Yapılan bir araştırmada, okul öncesi döneminde olan 116 örneklemden oluşan 3-4 yaş aralığındaki çocuklarla duygu düzenlemelerine yönelik stratejileri araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre, çocukların olumsuz duygulanımları; öfke, kızgınlık ve üzüntü gibi duygularına yönelik daha fazla duygu düzenleme stratejileri geliştirdikleri bulgulanmıştır. Ayrıca, çocuklarda incelenen başka önemli bir etken ise dil gelişimi olmakla birlikte, bu alanda da duygu düzenleme becerilerinin de çeşitlilik arz ettiği saptanmıştır (Cole, P., Waxler, C.Z., Fox, N.A., Usher, B.A.veWelsh, 1996) .

İncelenen bir çalışmada, depresif belirtiler gösteren 91 anne ve onların yürüme döneminin başında olan bebeklerinin laboratuvar ortamında duygu düzenleme becerilerinin etkisi üzerine yapılan bu çalışmada; bebeklerin duygu odaklı olan bakım verenini tercih ettiği görülmüştür. Bebeklerden erken gelişim döneminde olanlar, bakım verenin duygu düzenleme stratejilerini tercih ederken, yaklaşık 36 aylık olan bebeklerin ise sosyalleştikleri görülmüştür. Araştırmanın diğer bir sonucunda, annelerin depresif belirtilerinin, yürüme döneminin

başında olan bebeklerinin duygusal gelişimini etkilediği saptanmıştır (Premo, J.E. ve Kiel, 2014).

Okul öncesi dönemde duygu düzenleme ve davranış problemleri üzerine yapılan bir çalışmada; 79 örneklemin katılımıyla, bu çocukların bireysel özellikleri dikkate alınarak sınıflandırılma sağlanmıştır. Bu sayede, duygu özelliklerini daha az düzeyde kullanan çocukların daha fazla depresif ve kaygılı belirtilere sahip olduğu bulgulanmıştır (Cole ve ark., 1996).

153 çocuk ve anneleriyle yürütülen diğer bir çalışmada ise, anneleri tarafından bilinçli olarak hayal kırıklığı yaşatılan çocukların yüzlerindeki jest ve mimikleriyle duygu düzenleme stratejileri kayıt altına alınmıştır. Sonuç olarak; küçük çocuklar daha çok üzüntü duymakla birlikte annelerine ilgi duyarak onlarla duygularını regüle edebilirken; daha büyük yaş grubundaki çocukların bilişsel düzeyde kendilerine yönelik duygu düzenleme becerileri sağlamakla birlikte annelerinin de duygu düzenleme becerilerine olumlu yönde katkı sağladıkları saptanmıştır (Sille, 2016) .

Yapılan bir çalışmada ise, 3. sınıf öğrencisi olan çocukların annelerinin duygu sosyalleşmesindeki farklılıkları ve çocukların duygu yönetimine olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın araştırma deseninde; çocukların duygularının bilişsel yapılanmasında kendilerini kontrol etme düzeyleri, duygusal yetkinlik ve yönetimi gibi konuları hangi düzeylerde ne kadar etkileyeceği üzerine araştırmanın sorularına cevap aranmıştır. Sonuç olarak çalışmada, annenin ve çocukların bilişsel düzeyi değerlendirdiğinde kendi duygu düzenlemelerini sağlamaları arasında anlamlı ilişkisi olduğu bulgulanmıştır .

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde tasarlanmıştır. Bu bağlamda, annenin duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stilleri ile çocuklarının duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreninde İstanbul ilinde Anadolu yakasında ikamet eden 20-50 yaş aralığındaki ebeveynlerdir. Araştırmanın örnekleminde 109 kadın, 45 erkek olmak üzere toplamda 154 yetişkin katılım olmaktadır.

Çalışmaya katılım şartları:

- 18 yaş ve üstü olmak
- 20-50 yaş aralığında olmak
- İstanbul- Anadolu yakasında ikamet ediyor olmak
- Okur-yazar olmak
- Çocuk sahibi olmak
- Herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik hastalığı olmamak

Dışlanma kriterleri

- 18 yaş altında olmak
- 20-50 yaş aralığında olmamak
- Okur-yazar olmak
- Çocuk sahibi olmamak
- Herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik hastalığı bulunmak

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, Maternal Bağlanma Ölçeği, Erişkin Bağlanma Ölçeği, Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form sosyodemografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların cinsiyet, yaş, meslek, eğitim, çocuk sayısı ve çocuk cinsiyeti vb. gibi maddeler içermektedir.

3.3.2 Duygu Düzenleme Ölçeği – The Emotion Regulation Checklist

Duygu Düzenleme Ölçeği 6-13 yaş grubunda çocuklara uygulanmakta olup, Türk kültürüne Kapçı ve arkadaşları tarafından uyarlanmıştır (2009). Okul öncesi ve okul döneminde çocukların duygu düzenleme becerilerini ölçmek için kullanılır. DDÖ, Değişkenlik/Olumsuzluk alt ölçeği ve Duygu Düzenleme alt ölçeği olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Duygusal tepkileri, durum veya olguların duygusallığını göz önünde bulundurarak 24 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçek ve uyarlanan ölçek arasında .84 ve .75 alfa katsayısı hesaplanmıştır (Kapçı, 2009).

Shields ve Cicchetti'nin ölçek çalışmasını 1997 yılında yapmışlardır. Ölçeğin .96 Cronbach alfa değerleriyle değişkenlik/olumsuzluk alt ölçeğinin, .83 Cronbach alfa değerleriyle duygu düzenleme alt ölçeğinin, .89 Cronbach alfa değeriyle ölçeğin fazlasıyla güvenilirliğini sağlamıştır. Bunun yanı sıra, duygu düzenleme becerileri iyi ve kötü olan çocukların beceri düzeylerini ayırt edebildiği için geçerliliği yüksek değerler bulgulanmıştır. DDÖ ve alt ölçeklerinde yer alan maddelerin güvenilirlik analizi için Alpha modeli kullanılmıştır. Buna göre: $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek/boyut güvenilir değildir, $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin/boyutun güvenilirliği düşük, $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek/boyut oldukça güvenilir ve $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek/boyut yüksek derecede güvenilirdir (Kapçı, 2009).

3.3.3 Çocukların Olumsuz Duyguları ile Baş Etme Ölçeği – Coping with Children’s Negative Emotions Scale (CCNES)

Annelerin çocuklarının olumsuz duygulanımlarını regüle edebilmesi için Fabes, Eisenberg ve Bernzweig (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Türkçe’ye uyarlanmış ve beş alt ölçekten oluşmaktadır (Altan, 2006). Her alt ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Okul öncesi döneminde olan 101 çocuğa ölçeğin uygulanması ile yapılan çalışma sonucunda gerçekleşmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı her alt ölçek için, ‘Problem Odaklı Tepki’ için .78; ‘Duygu Odaklı Tepki’ için .80; ‘Dışavurumcu Tepki’ için .85; ‘Küçümseyici Odaklı Tepki’ için .78; ‘Cezalandırıcı Tepki’ için ise .69 ve ‘Anne Kaygısı’ için .70 değerleri belirlenmiştir (Aytun ve ark, 2013).

3.3.4 Maternal Bağlanma Ölçeği

Maternal Bağlanma Ölçeği, sevgi ile oluşan bağlanmayı ölçmek adına Muller tarafından 1994 yılında oluşturulmuştur. Türkçe’ye uyarlaması Kavlak tarafından yapıldıktan sonra dil uzmanı tarafından maddeler Türkçe’ye çevrilmiştir ve ortak metin oluşturulmuştur. İçerik geçerliliğinin sağlanması adına filologlar, teorisyenler, jinekologlar, çocuk hemşireleri ve yeni doğan bebeğe sahip 12 uzman tarafından değerlendirilmiştir. Bu ölçek okur-yazar olan kadınlara uygulanabilmektedir. Ölkekten alınabilecek en yüksek skor 104 iken; en düşük skor ise 26’dır (Kavlak, 2004).

Muller, bu ölçeği iki fazda test etmiştir. Maternal Bağlanma Ölçeği’nin iç geçerliliği sağlama koşulunu 8 uzman tarafından uygulatarak sağlanmakla birlikte çalışmaların neticesinde hem fikir olmalarıyla Kendall’s $W=0.274$ ($p=0.001<0.01$) ölçeğin iç tutarlılığı için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Dolayısıyla, ölçeğin her maddesinin, bütünsel olarak tutarlı olduğu ispatlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri ise, ölkedeki maddelerin homojenitesinin bir ürünüdür. Cronbach Alfa güvenilirlik değeri yüksek bulunmakla birlikte anlamlı olarak sonuçlandırılmıştır (Kavlak, 2004).

3.3.5 Erişkin Bağlanma Ölçeği

Erişkin Bağlanma Ölçeği (Adult Attachment Style Scale), Hazan ve Shaver tarafından (1987) yılında geliştirilmiş ve üç farklı boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlanmasını Mikulincer’in devam ettirmesiyle her bir bağlanma biçimi 5 madde ile temsil edilmekle

birlikte; hangi alt ölçeğin maddelerinden yüksek puan alınır, o bağlanma biçimine sahip olunmaktadır. Ölçeğin uyarlanması, örneklem sayısının yeterliliği Kaiser Meyer Olkin ölçümü ile hesaplanmıştır. Güvenilirlik iç tutarlılığı için ise Thurstone tipi ölçekler kullanılırken; Kuder-Richardson Testi kullanılmıştır. Yapısal geçerlilik için faktör analizi için Varimax PCA rotasyon uygulanmıştır. T, ortalama//SS =0.3 ile kategorik değişkenler Ki kare Testi ile ölçülmüştür (Kesebir ve ark, 2012). Güvenli, kaçınan ve kaygılı/ikircikli bağlanma için Kuder- Richardson iç tutarlılığı sırasıyla 0.72, 0.82 ve 0.85 olarak ölçüm sağlanmıştır. Maddelerin toplamında korelasyon puanlaması 0.4'ün altında bulunmamaktadır (Kesebir ve ark, 2012).

3.4 Veri analizi

Araştırmada Spss 24.0 sürümü kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerin dağılımlarının belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler yapılmıştır.

Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Shapiro Wilk ya da Kolmogorov Smirnov normallik testleri ile ölçülmüş ve verilerin değerlerine bakıldığında normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda tüm testler non-parametrik testlerden seçilmiştir.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenler ile ölçeklerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U Testi ile Kruskal Wallis testi uygulanarak anlamlılıklar değerlendirilmiştir. Çalışmada 0,05'den ve 0.01'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 1: Katılımcılara ait sosyodemografik veriler (N=154)

Demografik değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	109	70,8
Erkek	45	29,2
Toplam	154	100,0
Yaş Grup (Min:22, Max:67, Ort:36,87 (SS:8,19))		
20-29 yaş	34	22,1
30-39 yaş	72	46,8
40-49 yaş	32	20,8
50 yaş ve üstü	16	10,4
Toplam	154	100,0
Eğitim Düzeyi		
Lise ve altı	28	18,2
Üniversite	89	57,8
Yüksek Lisans/Doktora	37	24,0
Toplam	154	100,0
Meslek		
Çalışıyor	121	78,6
Çalışmıyor	33	21,4
Toplam	154	100,0
Kaç Çocuğunuz var?		
1 Çocuk	66	42,9
2 Çocuk	59	38,3
3 Çocuk	29	18,8
Toplam	154	100,0
Çocuk Yaş Grup (Min:00, Max:40, Ort:8,90 (SS:8,37))		
0-3 yaş	47	30,5
4-7 yaş	42	27,3
8-11 yaş	26	16,9
12 yaş ve üstü	39	25,3
Toplam	154	100,0
Çocuğun Cinsiyeti		
Kız	82	53,2
Erkek	72	46,8
Toplam	154	100,0

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde %70,8’inin (n=109) kadın olduğu ve %29,2’sinin (n=45) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaş gruplarına ait veriler incelendiğinde %22,1'inin (n=34) 20-29 yaş arasında olduğu, %46,8'inin (n=72) 30-39 yaş arasında olduğu, %20,8'inin (n=32) 40-49 yaş arasında olduğu, %10,4'ünün (n=16) 50 yaş ve üstü olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde, %18,2'sinin (n=28) lise ve altı olduğu, %57,8'inin (n=89) üniversite mezunu olduğu, %24,0'ının (n=37) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların meslek durumları incelendiğinde, %78,6'sının (n=121) çalıştığı, %21,4'ünün (n=33) çalışmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların çocuk durumları incelendiğinde, %42,9'unun (n=66) 1 çocuğu olduğu, %38,3'ünün (n=59) 2 çocuğu olduğu, %18,8'inin (n=29) 3 çocuğu olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların çocuk yaş durumları incelendiğinde, %30,5'inin (n=47) 0-3 yaş aralığında olduğu, %27,3'ünün (n=42) 4-7 yaş aralığında olduğu, %16,9'unun (n=26) 8-11 yaş aralığında olduğu, %25,3'ünün (n=39) 12 yaş ve üstü olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çocuklarının cinsiyet durumları incelendiğinde, %53,2'sinin (n=82) kız çocuğu olduğu, %46,8'inin (n=72) erkek çocuğu olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde, çalışmaya katılım göstermiş olan 154 örneklemin sosyodemografik bilgileri ve ayrıca, gönüllü olarak katılım gösteren örneklemelere uygulanan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin sonuçlar yer almaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2: Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler (N=154)

	N	Min	Max	Mean	Std. Sapma
Maternal	154	26,00	65,00	34,90	7,29
EBÖ Kaçınan	154	6,00	12,00	9,09	1,61
EBÖ kaygılı	154	6,00	12,00	8,41	1,52
EBÖ Güvenli	154	6,00	12,00	10,36	1,46
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	154	20,00	40,00	27,74	3,62
DDÖ Duygu Düzenleme	154	16,00	30,00	23,11	2,92
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	154	9,00	41,00	21,41	5,30
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	154	12,00	52,00	19,81	8,00
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	154	12,00	59,00	28,87	9,24
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	154	12,00	60,00	42,38	10,27
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	154	13,00	60,00	46,61	10,33
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	154	12,00	60,00	46,66	9,57

Tablo 2’de Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyutlarından alınan puanlara ilişkin betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 3: Ölçek ve Alt Ölçeklerinin İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-Maternal	r	1											
2-EBÖ Kaçınan	r	-0,067	1										
	p	0,411											
3-EBÖ kaygılı	r	-0,022	-,448**	1									
	p	0,784	<0,001										
4-EBÖ Güvenli	r	-0,029	,182*	0,053	1								
	p	0,723	0,024	0,510									
5-DDÖ değişkenlik/olumsuzluk	r	-0,020	-0,136	0,109	-0,107	1							
	p	0,802	0,094	0,180	0,188								
6-DDÖ Duygu Düzenleme	r	-0,136	0,028	-0,112	0,005	0,131	1						
	p	0,092	0,730	0,168	0,954	0,106							
7-ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	r	-0,027	-,198*	0,034	-0,085	,222**	0,092	1					
	p	0,735	0,014	0,679	0,294	0,006	0,257						
8-ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	r	,168*	-0,049	-0,074	-,206*	,255**	0,036	,488**	1				
	p	0,037	0,547	0,361	0,010	0,001	0,657	<0,001					
9-ÇODBE Küçümseyici tepkiler	r	0,079	-0,127	-0,072	-0,101	0,086	0,052	,461**	,565**	1			
	p	0,333	0,118	0,375	0,213	0,291	0,518	<0,001	<0,001				
10-ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	r	-,191*	0,036	-0,030	0,132	-0,037	,182*	,339**	-0,143	0,081	1		
	p	0,018	0,654	0,715	0,102	0,651	0,024	<0,001	0,076	0,318			
11-ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	r	-,165*	-0,090	-0,052	0,098	-0,029	,179*	,240**	-0,136	,247**	,578**	1	
	p	0,040	0,266	0,518	0,225	0,724	0,026	0,003	0,093	0,002	<0,001		
12-ÇODBE Problem odaklı tepkileri	r	-,183*	-0,051	-0,092	0,154	-0,090	0,129	,215**	-,210**	,167*	,658**	,830**	1
	p	0,023	0,526	0,257	0,057	0,265	0,110	0,008	0,009	0,038	<0,001	<0,001	

Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 3’te katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir.

Bu analize göre, Maternal Ölçeği toplam puanı ile ÇODBE ölçeği alt boyutlarından “cezalandırıcı tepkiler” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,168$ $p=0.007 < 0.01$).

Maternal Ölçeği toplam puanı ile ÇODBE ölçeği alt boyutlarından “Duygusal ifadelerle teşvik etme” ($r=-0,191$ $p=0.018 < 0.05$), “duygu odaklı tepkiler” ($r=-0,165$ $p=0.040 < 0.05$) ve “problem odaklı tepkiler” ($r=-0,183$ $p=0.023 < 0.05$) puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

EBÖ alt boyutlarından “kaçıngan” puanı ile ÇODBE ölçeği alt boyutlarından “sıkıntı endişe tepkileri” puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,198$ $p=0.014 < 0.05$).

EBÖ alt boyutlarından “güvenli bağlanma” puanı ile ÇODBE ölçeği alt boyutlarından “cezalandırıcı tepkiler” puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,206$ $p=0.010 < 0.05$).

DDÖ alt boyutlarından “değişiklik/olumsuzluk” puanı ile “sıkıntı endişe tepkileri” ($r=0.222$, $p=0.006 < 0.01$) ve “cezalandırıcı tepkiler” ($r=0,255$ $p=0.0001 < 0.01$) Puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	Z	P
Maternal	Kadın	109	34,77	26,0-39,0 (33,0)	-	0.447
	Erkek	45	35,24	26,0-57,0 (34,0)	0,760	
EBÖ Kaçınan	Kadın	109	9,11	6,0-12,0 (9,0)	-	0.916
	Erkek	45	9,04	6,0-12,0 (9,0)	0,105	
EBÖ kaygılı	Kadın	109	8,56	6,0-12,0 (9,0)	-	0.071
	Erkek	45	8,04	6,0-11,0 (8,0)	1,806	
EBÖ Güvenli	Kadın	109	10,44	6,0-12,0 (11,0)	-	0.512
	Erkek	45	10,17	6,0-12,0 (11,0)	0,656	
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	Kadın	109	27,58	20,0-40,0 (27,0)	-	0.483
	Erkek	45	28,11	23,0-37,0 (27,0)	0,702	
DDÖ Duygu Düzenleme	Kadın	109	23,31	16,0-30,0 (23,0)	-	0.183
	Erkek	45	22,62	16,0-27,0 (23,0)	1,333	
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	Kadın	109	20,95	9,0-32,0 (21,0)	-	0.144
	Erkek	45	22,53	9,0-41,0 (22,0)	1,459	
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	Kadın	109	18,90	12,0-41,0 (17,0)	-	0.130
	Erkek	45	22,02	12,0-52,0 (17,09)	1,513	
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	Kadın	109	28,08	12,0-51,0 (26,0)	-	0.095
	Erkek	45	30,80	13,0-59,0 (31,0)	1,668	

ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	Kadın	109	44,02	19,0-60,0 (45,0)	-	0.003
	Erkek	45	38,42	12,0-59,0 (38,0)	3,007	
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	Kadın	109	47,75	14,0-60,0 (50,0)	-	0.059
	Erkek	45	43,86	13,0-60,0 (47,0)	1,887	
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	Kadın	109	47,64	14,0-46,0 (48,0)	-	0.144
	Erkek	45	44,28	12,0-60,0 (47,0)	1,462	

Mann Whitney U Test

Tablo 4’ te yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır.

ÇODBE alt boyutlarından “Duygu İfadesini teşvik etme” puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Duygu İfadesini teşvik etme puanları kadın ve erkek arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. ÇODBE alt boyutlarından “Duygu İfadesini teşvik etme” puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-3,007$, $p=0,003 < 0.01$).

Tablo 5: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Meslek Durumu Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Meslek Durumu	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	Z	p
Maternal	Çalışıyor	121	34,95	26,0-65,0 (33,0)	-	0.703
	Çalışmıyor	33	34,72	27,0-58,0 (33,0)	0,382	
EBÖ Kaçınan	Çalışıyor	121	9,13	6,0-12,0 (9,0)	-	0.502
	Çalışmıyor	33	8,93	7,0-12,0 (9,0)	0,671	
EBÖ kaygılı	Çalışıyor	121	8,36	7,0-12,0 (8,0)	-	0.424
	Çalışmıyor	33	8,60	6,0-12,0 (9,0)	0,800	

EBÖ Güvenli	Çalışıyor	121	10,44	6,0-12,0 (11,0)	-	0.289
	Çalışmıyor	33	10,06	6,0-12,0 (10,0)	1,061	
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	Çalışıyor	121	27,58	20,0-40,0 (27,0)	-	0.207
	Çalışmıyor	33	28,30	21,0-36,0 (28,0)	1,262	
DDÖ Duygu Düzenleme	Çalışıyor	121	23,09	16,0-30,0 (23,0)	-	0.632
	Çalışmıyor	33	23,18	16,0-30,0 (24,0)	0,478	
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	Çalışıyor	121	21,38	9,0-41,0 (21,0)	-	0.732
	Çalışmıyor	33	21,54	12,0-31,0 (22,0)	0,342	
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	Çalışıyor	121	19,34	12,0-52,0 (17,0)	-	0.048
	Çalışmıyor	33	21,54	12,0-38,0 (20,0)	1,973	
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	Çalışıyor	121	28,11	12,0-59,0 (27,0)	-	0.066
	Çalışmıyor	33	31,66	16,0-51,0 (33,0)	1,835	
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	Çalışıyor	121	42,90	12,0-60,0 (45,0)	-	0.193
	Çalışmıyor	33	40,51	19,0-59,0 (40,0)	1,302	
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	Çalışıyor	121	46,80	13,0-60,0 (50,0)	-	0.594
	Çalışmıyor	33	45,93	14,0-58,0 (50,0)	0,533	
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	Çalışıyor	121	47,09	12,0-60,0 (48,0)	-	0.358
	Çalışmıyor	33	45,09	14,0-58,0 (48,0)	0,919	

Mann Whitney U Test

Tablo 5’te yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları meslek durumuna göre karşılaştırılmıştır.

ÇODBE alt boyutlarından “cezalandırıcı tepkiler” puanları meslek durumuna göre karşılaştırılmıştır. Cezalandırıcı tepkiler puanları çalışan ve çalışmayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. ÇODBE alt boyutlarından “cezalandırıcı tepkiler” puanları çalışanlara kıyasla çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-1,973$, $p=0,048 < 0.05$).

Tablo 6: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Çocuğun Cinsiyeti Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuğun Cinsiyeti	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	Z	P
Maternal	Kız	82	34,26	26,0-65,0 (33,0)	-	0.346
	Erkek	72	35,63	26,0-58,0 (34,0)	0,943	
EBÖ Kaçingın	Kız	82	9,17	6,0-12,0 (9,0)	-	0.633
	Erkek	72	9,00	6,0-12,0 (9,0)	0,478	
EBÖ kaygılı	Kız	82	8,28	6,0-12,0 (8,0)	-	0.296
	Erkek	72	8,56	6,0-12,0 (8,0)	1,045	
EBÖ Güvenli	Kız	82	10,28	6,0-12,0 (11,0)	-	0.624
	Erkek	72	10,45	6,0-12,0 (11,0)	0,490	
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	Kız	82	27,31	21,0-37,0 (27,0)	-	0.108
	Erkek	72	28,22	20,0-40,0 (28,0)	1,607	
DDÖ Duygu Düzenleme	Kız	82	23,15	16,0-30,0 (23,0)	-	0.758
	Erkek	72	23,05	16,0-29,0 (23,0)	0,308	
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	Kız	82	21,00	9,0-38,0 (21,0)	-	0.375
	Erkek	72	21,88	9,0-41,0 (22,0)	0,887	
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	Kız	82	19,68	12,0-52,0 (16,0)	-	0.495

	Erkek	72	19,97	12,0-52,0 (18,0)		
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	Kız	82	28,45	12,0-51,0 (27,0)	-	0.566
	Erkek	72	29,36	16,0-59,0 (28,5)	0,574	
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	Kız	82	41,42	12,0-60,0 (42,5)	-	0.355
	Erkek	72	43,48	25,0-60,0 (44,0)	0,746	
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	Kız	82	46,07	13,0-60,0 (49,5)	-	0.962
	Erkek	72	47,23	24,0-60,0 (50,0)	0,047	
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	Kız	82	46,19	12,0-60,0 (48,0)	-	0.882
	Erkek	72	47,19	28,0-59,0 (48,0)	0,149	

Mann Whitney U Test

Tablo 6’ da yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları çocuğun cinsiyetine göre karşılaştırılmıştır. Belirtilen ölçek ve alt ölçeklerden herhangi birisi ile çocuğun cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 7: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	KW	P
Maternal	20-29	34	34,88	26,0-53,0 (33,0)	3,446	0.328
	30-39	72	35,52	26,0-65,0 (34,0)		
	40-49	32	33,00	26,0-50,0 (32,0)		
	50 ve üzeri	16	36,00	26,0-57,0 (32,5)		
EBÖ Kaçınan	20-29	34	9,29	6,0-12,0 (9,0)	1,740	0.628
	30-39	72	8,93	6,0-12,0 (9,0)		

	40-49	32	9,28	6,0-12,0 (9,0)		
	50 ve üzeri	16	9,00	7,0-11,0 (9,5)		
EBÖ kaygılı	20-29	34	8,50	6,0-12,0 (9,0)	4,758	0.190
	30-39	72	8,51	6,0-12,0 (9,0)		
	40-49	32	7,93	6,0-12,0 (8,0)		
	50 ve üzeri	16	8,75	6,0-11,0 (8,5)		
EBÖ Güvenli	20-29	34	10,23	7,0-12,0 (10,0)	1.925	0.588
	30-39	72	10,37	6,0-12,0 (11,0)		
	40-49	32	10,53	6,0-12,0 (9,0)		
	50 ve üzeri	16	10,25	9,0-12,0 (10,0)		
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	20-29	34	29,23	21,0-36,0 (29,0)	9.529	0.023
	30-39	72	27,56	20,0-38,0 (27,0)		
	40-49	32	26,75	21,0-33,0 (26,0)		
	50 ve üzeri	16	27,31	23,0-40,0 (27,0)		
DDÖ Duygu Düzenleme	20-29	34	22,50	16,0-30,0 (22,5)	3.604	0.307
	30-39	72	23,18	16,0-30,0 (23,0)		
	40-49	32	23,06	16,0-29,0 (22,5)		
	50 ve üzeri	16	24,18	21,0-27,0 (24,5)		
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	20-29	34	21,14	13,0-32,0 (21,0)	0.357	0.949
	30-39	72	21,65	9,0-41,0 (22,0)		
	40-49	32	20,84	10,0-29,0 (21,0)		

	50 ve üzeri	16	22,06	10,0-38,0 (22,0)		
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	20-29	34	19,61	12,0-37,0 (17,0)	4.827	0.185
	30-39	72	19,20	12,0-52,0 (16,5)		
	40-49	32	19,28	12,0-41,0 (16,5)		
	50 ve üzeri	16	24,06	13,0-52,0 (21,5)		
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	20-29	34	26,91	17,0-45,0 (26,0)	5.817	0.121
	30-39	72	28,98	13,0-59,0 (28,0)		
	40-49	32	28,40	12,0-49,0 (27,0)		
	50 ve üzeri	16	33,50	19,0-50,0 (33,5)		
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	20-29	34	40,91	19,0-60,0 (39,0)	2.990	0.393
	30-39	72	43,09	12,0-60,0 (44,5)		
	40-49	32	43,56	22,0-60,0 (46,0)		
	50 ve üzeri	16	40,00	25,0-49,0 (42,5)		
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	20-29	34	46,26	18,0-60,0 (50,0)	4.791	0.188
	30-39	72	48,01	13,0-60,0 (50,0)		
	40-49	32	45,53	24,0-58,0 (48,0)		
	50 ve üzeri	16	43,25	25,0-53,0 (46,5)		
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	20-29	34	45,73	20,0-60,0 (47,5)	4.065	0.255
	30-39	72	47,50	12,0-60,0 (49,0)		
	40-49	32	47,18	23,0-58,0 (48,5)		
	50 ve üzeri	16	43,81	28,0-53,0 (47,0)		

KW=Kruskall Wallis test

Tablo 7’ de yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları yaş gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Yalnızca DDÖ alt boyutlarından “değişkenlik olumsuzluk” puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. “Değişkenlik olumsuzluk” puanı 20-29 yaş grubunda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (KW=9.529, $p=0.023 < 0.05$)

Tablo 8: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	KW	P
Maternal	Lise ve altı	28	35,25	27,0-58,0 (33,0)	0.759	0.684
	Üniversite	89	35,14	26,0-65,0 (33,0)		
	Lisansüstü	37	34,08	26,0-50,0 (32,0)		
EBÖ Kaçınan	Lise ve altı	28	8,67	6,0-12,0 (9,0)	2.689	0.261
	Üniversite	89	9,12	6,0-12,0 (9,0)		
	Lisansüstü	37	9,32	6,0-12,0 (9,0)		
EBÖ kaygılı	Lise ve altı	28	8,53	6,0-12,0 (8,5)	0.645	0.724
	Üniversite	89	8,44	6,0-12,0 (8,0)		
	Lisansüstü	37	8,24	6,0-12,0 (8,0)		
EBÖ Güvenli	Lise ve altı	28	9,60	6,0-12,0 (10,0)	9.799	0.007
	Üniversite	89	10,59	6,0-12,0 (11,0)		
	Lisansüstü	37	10,37	7,0-12,0 (11,0)		
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	Lise ve altı	28	27,71	21,0-36,0 (28,0)	0.009	0.996
	Üniversite	89	27,76	20,0-40,0 (27,0)		

	Lisansüstü	37	27,70	23,0-27,0 (28,0)		
	Lise ve altı	28	23,96	16,0-30,0 (24,0)		
DDÖ Duygu Düzenleme	Üniversite	89	22,85	16,0-30,0 (23,0)	3.547	0.170
	Lisansüstü	37	23,08	16,0-27,0 (23,0)		
	Lise ve altı	28	21,17	12,0-31,0 (22,0)		
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	Üniversite	89	21,28	9,0-38,0 (21,0)	0.123	0.940
	Lisansüstü	37	21,91	10,0-41,0 (21,0)		
	Lise ve altı	28	20,96	12,0-38,0 (19,0)		
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	Üniversite	89	19,33	12,0-52,0 (17,0)	2.215	0.330
	Lisansüstü	37	20,10	12,0-52,0 (18,0)		
	Lise ve altı	28	32,35	16,0-51,0 (33,0)		
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	Üniversite	89	28,04	13,0-50,0 (27,0)	4.639	0.098
	Lisansüstü	37	28,24	12,0-59,0 (26,0)		
	Lise ve altı	28	39,25	19,0-53,0 (39,5)		
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	Üniversite	89	43,31	12,0-60,0 (44,0)	3.556	0.169
	Lisansüstü	37	42,54	20,0-60,0 (45,0)		
	Lise ve altı	28	47,07	18,0-60,0 (50,5)		
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	Üniversite	89	47,55	13,0-60,0 (50,0)	1.672	0.434
	Lisansüstü	37	44,02	18,0-60,0 (46,0)		
	Lise ve altı	28	45,57	20,0-58,0 (47,0)		
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	Üniversite	89	47,17	12,0-60,0 (48,0)	0.332	0.847

Lisansüstü	37	46,24	18,0-60,0 (49,0)
------------	----	-------	---------------------

KW=Kruskall Wallis test

Tablo 8’ de yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Yalnızca EBÖ alt boyutlarından “güvenli bağlanma” puanı ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.” Güvenli bağlanma” puanı üniversite mezunlarında diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. (KW=9.799, $p=0.007 < 0.01$)

Tablo 9: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Sayısı Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuk sayısı	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	KW	P
Maternal	1 çocuk	66	34,57	26,0-65,0 (34,5)	1.331	0.514
	2 çocuk	59	35,08	26,0-57,0 (33,0)		
	3 çocuk	29	35,31	28,0-58,0 (35,1)		
EBÖ Kaçınan	1 çocuk	66	9,13	6,0-12,0 (9,0)	0.498	0.780
	2 çocuk	59	9,00	7,0-12,0 (9,0)		
	3 çocuk	29	9,17	6,0-12,0 (9,0)		
EBÖ kaygılı	1 çocuk	66	8,57	6,0-12,0 (9,0)	1.986	0.370
	2 çocuk	59	8,22	6,0-12,0 (8,0)		
	3 çocuk	29	8,44	6,0-12,0 (8,0)		
EBÖ Güvenli	1 çocuk	66	10,45	6,0-12,0 (11,0)	1.889	0.389
	2 çocuk	59	10,35	6,0-12,0 (11,0)		
	3 çocuk	29	10,17	6,0-12,0 (10,0)		

DDÖ değişkenlik olumsuzluk	1 çocuk	66	28,48	21,0-38,0 (28,0)	9.600	0.008
	2 çocuk	59	27,79	22,0-40,0 (27,0)		
	3 çocuk	29	25,93	20,0-32,0 (26,0)		
DDÖ Duygu Düzenleme	1 çocuk	66	22,68	16,0-30,0 (23,0)	3.016	0.221
	2 çocuk	59	23,55	16,0-28,0 (23,0)		
	3 çocuk	29	23,17	16,0-30,0 (23,0)		
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	1 çocuk	66	21,75	9,0-41,0 (21,5)	0.583	0.747
	2 çocuk	59	20,76	9,0-31,0 (21,0)		
	3 çocuk	29	21,96	10,0-38,0 (22,0)		
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	1 çocuk	66	19,39	12,0-52,0 (16,0)	6.351	0.042
	2 çocuk	59	18,64	12,0-41,0 (17,0)		
	3 çocuk	29	23,17	12,0-52,0 (20,0)		
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	1 çocuk	66	26,45	13,0-59,0 (25,5)	7.923	0.019
	2 çocuk	59	30,25	14,0-51,0 (30,0)		
	3 çocuk	29	31,58	12,0-51,0 (33,0)		
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	1 çocuk	66	42,71	12,0-60,0 (43,0)	6.315	0.043
	2 çocuk	59	43,93	19,0-60,0 (45,0)		
	3 çocuk	29	38,51	22,0-53,0 (37,0)		
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	1 çocuk	66	46,24	13,0-60,0 (48,0)	3.411	0.182
	2 çocuk	59	47,98	18,0-60,0 (50,0)		
	3 çocuk	29	44,68	24,0-58,0 (48,0)		

	1 çocuk	66	46,36	12,0-60,0 (47,5)		
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	2 çocuk	59	47,79	18,0-60,0 (50,0)	2.933	0.231
	3 çocuk	29	45,03	23,0-55,0 (47,0)		

KW=Kruskall Wallis test

Tablo 9’ da yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları çocuk sayısına göre karşılaştırılmıştır. DDÖ alt boyutlarından “değişkenlik olumsuzluk” puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.” Değişkenlik olumsuzluk” puanı tek çocuğu olanlarda diğer çocuk sayılarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. (KW=9.600, $p=0.008 < 0.01$)

ÇODBE alt boyutlarından “cezalandırıcı tepkiler” (KW=6.351, $p=0.042 < 0.05$), “küçümseyici tepkiler” (KW=7.923, $p=0.019 < 0.05$) puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. “Cezalandırıcı tepkiler” ve “küçümseyici tepkiler” puanı 3 çocuğu olanlarda diğer çocuk sayılarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

ÇODBE alt boyutlarından “duygu ifadesini teşvik etme” puanı ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.” Duygu ifadesini teşvik etme” puanı iki çocuğu olanlarda diğer çocuk sayılarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. (KW=6.315, $p=0.043 < 0.05$)

Tablo 10: Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Çocuk Yaş grupları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Çocuk Yaş	N	Ort.	Min-Max (Medyan)	KW	P
	0-3	47	34,61	26,0-53,0 (33,0)		
	4-7	42	36,30	26,0-65,0 (33,5)		
Maternal	8-11	26	33,53	26,0-50,0 (33,0)	1.324	0.724
	12 ve üzeri	39	34,66	26,0-57,0 (33,0)		

EBÖ Kaçınan	0-3	47	9,10	6,0-12,0 (9,0)	0.793	0.851
	4-7	42	9,19	6,0-12,0 (9,0)		
	8-11	26	9,19	7,0-12,0 (9,0)		
	12 ve üzeri	39	8,89	6,0-12,0 (9,0)		
EBÖ kaygılı	0-3	47	8,48	6,0-12,0 (9,0)	0.604	0.896
	4-7	42	8,30	6,0-12,0 (8,0)		
	8-11	26	8,53	6,0-11,0 (8,0)		
	12 ve üzeri	39	8,35	6,0-12,0 (8,0)		
EBÖ Güvenli	0-3	47	10,29	6,0-12,0 (11,0)	3.152	0.369
	4-7	42	10,30	6,0-12,0 (11,0)		
	8-11	26	10,80	9,0-12,0 (11,0)		
	12 ve üzeri	39	10,20	6,0-12,0 (10,0)		
DDÖ değişkenlik olumsuzluk	0-3	47	28,38	21,0-37,0 (28,0)	5.059	0.168
	4-7	42	27,97	22,0-38,0 (28,0)		
	8-11	26	27,34	20,0-33,0 (27,5)		
	12 ve üzeri	39	26,97	21,0-40,0 (27,0)		
DDÖ Duygu Düzenleme	0-3	47	22,65	16,0-30,0 (22,0)	2.914	0.405
	4-7	42	22,92	17,0-27,0 (23,0)		
	8-11	26	23,69	19,0-29,0 (23,0)		
	12 ve üzeri	39	23,46	16,0-28,0 (24,0)		
ÇODBE sıkıntı endişe tepkileri	0-3	47	21,61	9,0-32,0 (22,0)	0.424	0.935

	4-7	42	21,40	13,0-41,0 (21,0)		
	8-11	26	21,76	14,0-32,0 (20,0)		
	12 ve üzeri	39	20,94	9,0-38,0 (22,0)		
ÇODBE cezalandırıcı tepkiler	0-3	47	18,61	12,0-37,0 (16,0)	3.646	0.302
	4-7	42	19,78	12,0-52,0 (16,0)		
	8-11	26	18,80	12,0-40,0 (18,0)		
	12 ve üzeri	39	21,97	12,0-52,0 (18,0)		
ÇODBE Küçümseyici tepkiler	0-3	47	25,61	13,0-43,0 (25,0)	11.188	0.011
	4-7	42	30,11	16,0-59,0 (29,5)		
	8-11	26	27,69	16,0-45,0 (27,5)		
	12 ve üzeri	39	32,25	12,0-50,0 (31,0)		
ÇODBE Duygu İfadesini teşvik etme	0-3	47	40,57	12,0-59,0 (39,0)	5.644	0.130
	4-7	42	44,35	20,0-60,0 (45,0)		
	8-11	26	44,46	19,0-60,0 (47,5)		
	12 ve üzeri	39	41,07	22,0-55,0 (43,0)		
ÇODBE Duygu odaklı tepkiler	0-3	47	44,46	13,0-60,0 (46,0)	5.237	0.155
	4-7	42	49,97	28,0-60,0 (51,0)		
	8-11	26	46,19	18,0-60,0 (50,0)		
	12 ve üzeri	39	45,87	24,0-60,0 (48,0)		
ÇODBE Problem odaklı tepkileri	0-3	47	44,34	12,0-60,0 (46,0)	4.036	0.258
	4-7	42	48,73	27,0-56,0 (50,0)		

8-11	26	48,03	20,0-60,0 (49,5)
12 ve üzeri	39	46,30	23,0-58,0 (48,0)

KW=Kruskall Wallis test

Tablo 10’ da yer aldığı gibi katılımcıların Maternal puanları, EBÖ alt boyutlarından alınan puanlar, DDÖ alt boyutlarından alınan puanlar ve ÇODBE alt boyut puanları çocuğun yaş gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Yalnızca ÇODBE alt boyutlarından “küçümseyici tepkiler” puanı ile çocuğun yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.” Küçümseyici tepkiler” puanı 12 ve üzeri yaş grubunda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (KW=11.188, $p=0.011 < 0.05$)

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı; annenin duygu düzenleme becerileri ve bağlanma stillerine göre çocuklarının duygu durum düzenleme becerilerini incelemektir. Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın temel problemine ulaşmak için cevap aranan sorulara uygun yapılan analizlerden elde edilen bulgular ile ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Bu araştırmada annenin sahip olduğu bağlanma stiline, çocuğun annesiyle geliştirdiği bağlanma stilinden etkilendiği; anne-çocuk arasındaki ilişkinin birbirini besleyen ve destekleyen bir yapıya sahip olmasının da çocuğun güvenli bağ geliştirmesini önemli derecede değiştirebildiği görülmüştür. Bununla birlikte, annenin bağlanma stiline, ebeveynlik davranım örüntülerini etkilediği; ‘cezalandırıcı tepkiler’, ‘küçümseyici tepkiler’ alt boyut ölçeklerinde de bu durumun tezahür ettiği saptanmıştır. Dahası, araştırmamızın sonucunda görülmüştür ki, annenin olumlu yöndeki davranım örüntülerinin çocuğun güvenli bağlanma stili geliştirmesine etkisi bulunmaktadır. Kabul/kararlılık gösteren annelerin, çocuklarına karşı daha duyarlı, empatik ve iletişime açık oldukları görülmüştür. Annesiyle güvenli bağlanma geliştiren çocuğun kaygı ve kaygı içeren uyarılardan emin olması, kendisine inanması, özerk bir birey olması ile güvenli bağlanma örüntüsü geliştirdiği düşünülmektedir (Keser, 2006).

Arı ve Şahin’in (2015) yapmış oldukları çalışmada görülmüştür ki, bağlanma ilişkisi çocuğun duygu düzenleme becerisi geliştirmesine etkisi büyüktür. Güvenli bağlanma geliştiren çocukların, kaçınmacı ve olumsuz bağlanma geliştiren çocuklara kıyasen yüksek düzeyde duygu düzenleme becerisi geliştirdiği saptanmıştır. Bağlanma stilleri çocuğun duysal gelişiminde önemli etkiye sahiptir. Annenin doğumla başlayan olumsuz davranım örüntüleri sergilemesi, çocuğun duygu düzenleme becerisinde görülen farklılığın da bu etkiden kaynaklandığı görülmektedir (Sille, 2016).

Katılım gösteren örneklemelerin çeşitli özellikler göstermesiyle çalışmada bu özellikler farklı boyutlarda tezahür etmektedir. Bu çalışmayla birlikte, yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet, meslek, çocuk sayısı gibi etken faktörlerin anlamlı sonuçları bulunmaktadır. Çocuğun cinsiyeti etken faktörüyle ilgili çalışmada anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Kadınların daha iyi düzeyde ilişki geliştirdikleri çalışmanın çıktısında görülmektedir. Erkeklerle kıyasen kadınların ‘duygularını açığa çıkarma’ yönünden

daha iyi skorlar elde ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte, kadınların cinsiyet faktöründe de anlamlı düzeyde daha yüksek skorlar alması literatür çalışmalarıyla da desteklenmektedir. Bowlby, Ainsworth ve Harlow'un deney ortamında, gözlem notlarında ve anne-çocuk teorilerinde kadınların (annenin) duygularını daha dışa dönük yaşadığı kaydedilmiştir. Bu durumun ayrıca, kültürel cinsiyet rolüyle de ilgisi bulunmaktadır.

Eğitim düzeyleri yüksek olan bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip oldukları ve çevrelerinde kabul gördükleri anlaşılmaktadır. Sümer ve Knight'ın üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada da bu durum desteklenmektedir (Tuna, 2018).

Meslek faktörü incelendiğinde katılımcıların çalışma hayatında olmaları veya olmamaları durumunda stresle başa çıkabilmeleri ile duygu düzenleme düzeylerini geliştirmeleri doğrudan ilintilidir. Dolayısıyla, meslek sahibi ve çalışma hayatında olan katılımcıların stresle başa çıkma ve duygu regülasyonunu sağlamalarına yön vermektedir.

Çalışmada diğer bir etken faktör olan çocuk sayısı katılımcıların belirli sosyodemografik özellikleri içermesi açısından çalışmanın sonucunu etkilemiştir. Refah seviyesi iyi olan bireylerin ebeveyn-çocuk ilişkileneşinde anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Güncel çalışmaların ışığında görülmüştür ki, ekonomik koşullar nedeniyle anne ve baba iş hayatına dönmek durumunda kalmaktadırlar (Stalh, 2014). Dolayısıyla kısa bir sürede kurulan, hayati derecede önemli olan 'bağlanma'da bozulmalar veya kopmalar da meydana gelebilmektedir.

Toplumlar, geçmişten günümüze kadar kadın ve erkeğin toplumdaki yerini ve varlığını konu edinmiştir. Bununla birlikte, kadınların ve erkeklerin toplumda nasıl var olabilecekleri, hangi davranışları sergileyebilecekleri, ne tür haklara sahip veya ne kadar güce kimin sahip olması gerektiği vb. konularla ilgili tartışmalar devam etmiştir. Bu söylemler toplumdan topluma değişmekle beraber temelde aynı konu üzerinde geliştirilmiştir. Ayrıca, deterministler cinsiyetle ilgili farklılıkların hormonal yapıya bağlı olduklarını belirtmişlerdir (İçi ve ark, 2011). Bundan dolayı, hem toplumumuzda hem de günümüz toplumlarında, kadının toplumdaki yeri ve rolü çalışma hayatına katılımıyla, otoriter rolün paylaşılması sebebiyle kadının duygu ve düşünceleri önem kazanmakta olup, toplumsal algıyı önemli ölçüde etkilemektedir.

Literatür incelendiğinde görülmüştür ki, bağımsız anaokullarına devam eden 304 anne üzerinde yürütülen bir çalışmada; çalışan anneler, çalışmayan annelerle kıyaslandığında kendilerinin ebeveynlik rolünü daha çok benimsediklerini düşünmektedirler (Seçer, 2008). Antalya'nın Alanya ilçesinde ikamet eden her aileden rastgele bir kişiye uygulanan ve toplamda 306 katılımcıyla sağlanan çalışmanın sonuçlarına göre, aile bireylerinin çalışan grubunda yer almasıyla birlikte aile yaşam niteliğini daha gelişmiş düzeyde algıladıkları görülmektedir. Bununla beraber, ailenin gelişmişlik düzeyinin ne kadar sağlıklı olduğu anlaşılmakla birlikte, ailenin faydalandığı hizmetler de bu gelişmişlik düzeyi hakkında ipucu vermektedir. Ailenin gelişmişlik düzeyi her bir üyesini etkilemekle birlikte bu etki toplumu da etkisi altına almaktadır. Bunun yanı sıra, ailenin yaşam kalitesinde sağlık hizmetleri, finansal refah düzeyi, iş ve meslek sahibi olma gibi etkenler bu sistemi önemli düzeyde etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda sosyoekonomik statü farklılıkları düşük düzeyde olanların yüksek düzeyde olanlara kıyasen daha çok hasta olduğu, depresyon oranlarının daha yüksek olduğu, daha fazla kaza geçirdikleri ve suça meyilli oldukları saptanmıştır (Şirin, 2014). Dahası, Mondell ve Tyler yüksek düzeyde yeterliliğe sahip ebeveynlerin çocuklarına daha lüks yaşantı sağladıklarını, problemlere karşı çözüm odaklı beceri kazandırmakla beraber, çözüm geliştirmeye yönelik analitik düşünce sistemine yönlendirmede bulunduklarını saptamıştır. Ayrıca, çocuklarına karşı daha az emrivaki yaptıklarını, daha olumlu davranım ve söylemlere yönlendirdiklerini, jest ve mimikleriyle daha merhametli yaklaşım gösterdiklerini vurgulanmıştır (Seçer, 2008).

48-72 aylık çocukların anneleri ve öğretmenleri ile yapılan toplamda 172 kişinin katılım sağladığı çalışmada, kullanılan ölçeklerin neticesinde çocuğun cinsiyetine göre 'değişkenlik/olumsuzluk' alt boyutuyla anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu farkın erkek çocukları için daha iyi olduğu ve öğretmenlerden elde edilen sonuca göre erkek çocukların daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Sille, 2016). Sonuç olarak, bu alanda yapılacak çalışmaların artırılmasıyla daha çok veri elde edilerek bilimin ışığında ilerlememizi sağlayacaktır.

Ebeveynlik doyumunu anneler, babalardan daha fazla yaşamaktadır. Annenin yaşı arttıkça ebeveynlik doyumunu artmaktadır (Seçer, 2008). Erken yaşta anne olmak; annenin annelik sorumluluklarına karşı ilgi duymaması ve isteksizliğe de sebebiyet verebilmektedir. Ergenlik dönemindeki annelerin çocuklarına karşı beklenti içinde oldukları veya çocuklarını kabul etmedikleri bulgulanmıştır (Altınay, 2012). Ayrıca,

yapılan bir diğ er çalışmada ise evli çiftlerin arasındaki yaş farkı, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Kendir, 2016).

48-72 aylık çocukların anneleri ve okul öncesi öğretmenleri ile yapılan bir araştırmada çalışmaya 172 anne ve 14 okulöncesi  ğretmeni katılım göstermiştir. Çalışmada Duygu Düzenleme  l eği uygulanmış olup, mevcut çalışmamızı destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Her iki çalışmada da ‘Değişkenlik/olumsuzluk’ boyutuna ilişkin puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır (Sille, 2016). 5-6 yaş aralığındaki okul öncesi 175  ocuk ve anne-babalarından oluşan bir çalışmada, ebeveynlerinin eğitim düzeyiyle ilgili babaların ‘duygu odaklı tepkiler’ alt boyut puanları ile alt boyut puanları babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir (Mutlu, 2017).

 ocuk sayısı değişkenini içeren, 5-6 yaş aralığında 175 okul öncesi  ocuk ve anne, babalarıyla yapılan bir araştırmada, ebeveynler  ocuk sayısına göre incelendiğinde araştırmamızla aynı sonuçları elde ettiği ve bu çalışmanın da annelerin ‘‘problem odaklı tepkiler’’, ‘‘duygu odaklı tepkiler’’ alt boyut puanlarının  ocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık sonucuna ulaştığı saptanmıştır. Aynı çalışmada, ebeveynler  ocuk sayısına göre incelendiğinde ‘‘cezalandırıcı tepkiler’’ alt boyut puanları çocuğun yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Annelerin ‘‘cezalandırıcı tepkiler’’ alt boyut puanlarının 5 yaşındaki çocuklarda 6 yaşındaki çocuklara kıyasen, ‘‘ceza tepkileri’’ alt boyut puanları daha yüksek bulunmuştur (Mutlu, 2017). Bu sayede, çalışmada kullanılan ölçekler ve bulguların benzer sonuçlar veriyor olması, çalışmamızın doğruluğunu destekler niteliktedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın hipotez kısmı büyük bir kitleyi kapsamasından ötürü geniş bir literatür çalışmasını da beraberinde getirmiştir. Çalışmanın spesifik olarak daraltılması içerik ve mana bakımından okuyucuya kolaylık sağlayacaktır.

Uygulanan ölçeklerin uzun maddeler içermesi ve ebeveynlerden sadece birisinin çocuğunu değerlendirmesi veya ikiden fazla çocuğu olan ebeveynlerin diğer çocuklarını değerlendirememesi durumunda yeterli düzeyde veri sağlanamamıştır. Bu noktada aktif iletişim sağlanmış olup, sağlıklı sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların içten ve samimi cevaplar vermesi ile yeterli sayıda katılımcıya ulaşılamasa da çalışmamızın amacını destekler nitelikte veriler elde edilmiştir.

Diğer yandan hipotezin genel bir konuyu kapsıyor olması ve meta analitik ve boylamsal çalışmaları da barındırıyor olmasıyla da kaynak niteliğini taşımaktadır.

Çalışmamızda kimlik bunalımları, kişilik sorunları, psikolojik sorunlar, psikopatoloji, toplumsal uyumsuzluk ve istismar konuları dahil olmak üzere, kısır döngü içerisindeki oluşumun onarılması için belirli yollar izlenebilir. Bu konuları iyileştirici olarak: İletişim kanalları (medya, sosyal medya, online olarak vb.) sorunlar hakkında farkındalık kazanımı sağlanabilir.

Çalışmanın tartışma bölümünde görülmektedir ki, ekonomik şartların iyi oluşu, ailelerin birbirlerine yönelik iyi olma halini ve bağlarının kuvvetlendiğini göstermektedir. Dolayısıyla, iyi bir eğitim düzeyine, mesleğe sahip olmak ve çalışma hayatında olmak sorumluluk bilincini arttırmakla birlikte bağ ilişkisini de kuvvetlendirmektedir. Ayrıca, bu konuyla ilgili STK'ların da alan taraması yapıp, halkı uzman kişilerle bilinçlendirerek hep beraber uygun şartlarda destek sağlıyor olması önem arz etmektedir.

Bağ ilişki sorunu yaşayan bireylerin yaşam boyu süregelen bir meselesi olmakla birlikte bu sorunun çözülmesi kaçınılmazdır. Bireyin kendisi gibi diğer bağ sorunu yaşayan bireylerle grup terapi hizmetleriyle destek alıyor olması çok kıymetli olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aber, J. L., ve Allen, J. P. (1987). Effects of maltreatment on young children's socioemotional development: An attachment theory perspective. *Developmental Psychology*, 23(3), 406–414. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.23.3.406>
- Adalet Kandır, Y. A. (2008). Okul Öncesi Dönemde Sosyal-Duygusal Gelişime Anne-Baba Davranışlarının Etkisi. *Okul Öncesi Dönemde Sosyal-Duygusal Gelişime Anne-Baba Davranışlarının Etkisi*, 14(14), 33–38. <https://doi.org/10.21560/spcd.50742>
- Adam, E. K., Gunnar, M. R., ve Tanaka, A. (2004). (2004). Adult Attachment, Parent Emotion and Observed Parenting Behavior: Mediator and Moderator Models. *Child Development*, 110-122.
- Altan-Aytun, Ö., Yagmurlu, B., ve Yavuz, H. M. (2013). Turkish Mothers' Coping with Children's Negative Emotions: A Brief Report. *Journal of Child and Family Studies*, 22(3), 437–443. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9597-x>
- Altınay, D. (2012). *Çalışan ve çalışmayan annelerin başa çıkma tutumları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki farklılıkların incelenmesi*.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., ve Hillgard, E. R. (1995). *Psikolojiye Giriş 1*.
- Barker, B., Iles, J. E., ve Ramchandani, P. G. (2017). Fhopathers, fathering and child psycathology. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 15, Issue 16). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.015>
- Blatt, S. J., ve Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102–150. <https://doi.org/10.1080/07351692309349028>
- Boele, S., Van der Graaff, J., de Wied, M., Van der Valk, I. E., Crocetti, E., ve Branje, S. (2019). Linking Parent–Child and Peer Relationship Quality to Empathy in Adolescence: A Multilevel Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1033–1055. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00993-5>
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Loss, sadness and depression (Vol. 3). In *New York: Basic: Vol. III*.

- Bowlby, John. (2013). *Bağlanma* (2nd ed.).
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240–255. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/article/view/5000076416>
- Chen, F. (2015). Parents' perezhivanie supports children's development of emotion regulation: a holistic view. *Early Child Development and Care*, 185(6) 851–867. *Cole*.
- Chotai, J., Jonasson, M., Hägglöf, B., ve Adolfsson, R. (2005). Adolescent attachment styles and their relation to the temperament and character traits of personality in a general population. *European Psychiatry*, 20(3), 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2004.11.008>
- Cole, P., Waxler, C.Z., Fox, N.A., Usher, B.A. ve Welsh, J. D. (1996). Individual differences in emotion regulation and behavior problems in preschool children. *Journal Of Abnormal Psychology* 105(4) 518–529.
- Cook, W. L. (2000). Understanding attachment security in family context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 285–294. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.285>
- Cooklin, A. R., Westrupp, E., Strazdins, L., Giallo, R., Martin, A., ve Nicholson, J. M. (2015). Mothers' work-family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationship. *Child: Care, Health and Development*, 41(2), 266–277. <https://doi.org/10.1111/cch.12137>
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., ve Russell, D. W. (1994). Perceived Parental Social Support and Academic Achievement: An Attachment Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369–378. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.369>
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri Ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki*.
- Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 1–67. <https://doi.org/10.1017/S0140525X09000016>
- Demirhan, A. K. (2020). *BELİREN YETİŞKİNLERİN İYİ OLUŞLARININ ÖZ ŞEFKAT*

VE BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ BAKIMINDAN İNCELENMESİ (Issue September).
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., ve Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303–312. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)

Erözkan, A. (2011). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 4(2), 155-175.

Feeney, J. A., ve Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>

Figge, C. J., Martinez-Torteya, C., Bogat, G. A., ve Levendosky, A. A. (2018). Child Appraisals of Interparental Conflict: The Effects of Intimate Partner Violence and Parent–Child Relationship Quality. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/0886260518794509>

Fraley, R. C. (2002). Attachment Stability from Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123–151. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0602_03

Gonzalez, A., Atkinson, L., ve Fleming, A. S. (2009). Attachment and the comparative psychobiology of mothering. In *Handbook of developmental social neuroscience*. (Issue May 2014, pp. 225–245). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2009-06636-010&lang=javesite=ehost-live>

Greenberg, M. T., DeKlyen, M., Speltz, M. L., ve Endriga, M. C. (1997). The role of attachment processes in externalizing psychopathology in young children. *Attachment and Psychopathology*, November 2015, 196–222.

Gürçam, Ç. (2017). YETİŞKİNLERDE Bağlanma Stilleri ile Öfkedenetimi Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.

Hamarta, E. (2004). Attachment Theory. *Anadolu University Journal of Faculty of Education*, 14 (1), 53 Harlow.

Harvey, M., ve Byrd, M. (2000). Relationships Between Adolescents' Attachment Styles

- and Family Functioning. *Adolescence*, 35(138), 345.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*.
- İçi, A., Algılama, Y., ve Günay, G. (2011). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Çerçevesinde Aile İçi Yaşamı Algılama Biçimleri. *Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerini Çerçevesinde Aile İçi Yaşamı Algılama Biçimleri*, 153(153), 157–171. <https://doi.org/10.20296/tsad.36267>
- Kapçı. (2009). *Psychometric Properties of The Turkish Adaptation of the Emotion Regulation Checklist*. 29–49.
- Kavlak, O. Ü. (2004). *MATERNAL BAĞLANMA ÖLÇEĞİNİN TÜRK TOPLUMUNA UYARLANMASI*.
- Kendir, M. E. (2016). *EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNDE ANNE BABA TUTUMUNUN ETKİSİNİN İNCELENMESİ* (Vol. 7274, Issue August).
- Kesebir, S., Kökçü, F., ve Dereboy, F. (2012). *Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*.
- Keser, C. Ç. (2006). *Annenin bağlanma düzeyi ve çocuk yetiştirme sürecinin çocuğun bağlanma düzeyine etkisi*.
- Kim, J., ve Rogosch, F. A. (2009). *Mediating and Moderating Processes in the Relation between Maltreatment and Psychopathology: Mother-Child Relationship Quality and Emotion Regulation*. 831–843. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9314-4>
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Fleming, W. S., ve Gamble, W. (1993). *Attachment and Emotion Regulation during Mother-Teen Problem Solving: A Control Theory Analysis*. 231–245.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*.
- Kuyucu, Y. ve Tepeli, K. (2013). 60-72 aylık çocukların akranlarına karşı gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerinin duyguları anlama becerileri açısından incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 91-100.
- Licata, M., Zietlow, A. L., Träuble, B., Sodian, B., ve Reck, C. (2016). Maternal emotional availability and its association with maternal psychopathology, attachment style insecurity and theory of mind. *Psychopathology*, 49(5), 334–340.

<https://doi.org/10.1159/000447781>

Lorber, M. F. (2012). *The Role of Maternal Emotion Regulation in Overreactive and Lax Discipline*. 26(4). <https://doi.org/10.1037/a0029109>

Manzeske, D. P., ve Dopkins, Æ. A. (2009). *Parenting Styles and Emotion Regulation : The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood*. 223–229. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9068-9>

Morsünbül, Ü. (2005). *ERGENLİKTE KİMLİK STATÜLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ, CİNSİYET VE EĞİTİM DÜZEYİ AÇISINDAN İNCELENMESİ*.

Mutlu, Ö. (2017). OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ ANNE BABALARIN DUYGU SOSYALLEŞTİRME YAKLAŞIMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 110, Issue 9).

Pascuzzo, K., Moss, E., ve Cyr, C. (2015). Attachment and Emotion Regulation Strategies in Predicting Adult Psychopathology. *SAGE Open*, 5(3). <https://doi.org/10.1177/2158244015604695>

Petri, E., Palagini, L., Bacci, O., Borri, C., Teristi, V., Corezzi, C., Faraoni, S., Antonelli, P., Cargioli, C., Banti, S., Perugi, G., ve Mauri, M. (2018). Maternal–foetal attachment independently predicts the quality of maternal–infant bonding and post-partum psychopathology. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 31(23), 3153–3159. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1365130>

Powers, S. I., Pietromonaco, P. R., Gunlicks, M., ve Sayer, A. (2006). Dating couples' attachment styles and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to a relationship conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 613–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.613>

Premo, J.E. ve Kiel, E. L. (2014). The effect of toddler emotion regulation on maternal emotion socialization: moderation by toddler gender. *American Psychological Association*, 14(4) 782-793. Rogers.

Reck, C., Nonnenmacher, N., ve Zietlow, A. L. (2016). Intergenerational Transmission of Internalizing Behavior: The Role of Maternal Psychopathology, Child Responsiveness and Maternal Attachment Style Insecurity. *Psychopathology*, 49(4), 277–284. <https://doi.org/10.1159/000446846>

- Riva Crugnola, C., Ierardi, E., Gazzotti, S., ve Albizzati, A. (2014). Motherhood in adolescent mothers: Maternal attachment, mother-infant styles of interaction and emotion regulation at three months. *Infant Behavior and Development*, 37(1), 44–56. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2013.12.011>
- Robson, K. S., ve Moss, H. A. (1970). Patterns and determinants of maternal attachment. *The Journal of Pediatrics*, 77(6), 976–985. [https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(70\)80080-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(70)80080-4)
- Rogers M.L., Halberstadt, A.G., Castro, V.L., Maccormack, J.K.ve Garrett-Peters, P. (2015). Maternal emotion socialization differentially predicts third-grade children's emotion regulation and lability. *American Psychological Association*, 1-10.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., ve Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Şahin, G. (2015). OkulÖncesi Çocukların Duygu DüzenleBecerilerinin BağlanmaÖrüntüleri Açısındaİncelenmesi. In *The Journal of International Educational Sciences* (Vol. 2, Issue 5). <https://doi.org/10.16991/inesjournal.180>
- Sayar, K. (2006). *Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*.
- 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. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N)
- Schore, A. N. (2002). Dysregulation of the right brain: A fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of posttraumatic stress disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(1), 9–30. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.00996.x>
- Seçer, Z. (2008). *Bir İşte Çalışıp Çalışmamasının, Eğitim Düzeyinin Ve Sahip Olduğu Çocuk Sayısının*.
- Sepetçi, M. (2019). YETİŞKİNLERDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, KİŞİLERARASI İLİŞKİ PROBLEMLERİ, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER. *Ayran*, 8(5), 55.
- Sermin, K. (2011). Bağlanma Ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2),

321–342.

Seven, S. (2006). *6 yaş çocuklarının sosyal becerileri ile bağlanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.*

Sezgin, E. (2020). *Anne ve çocuk duygu düzenleme arasındaki ilişkide annenin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin aracı rolü.* 21(x).
<https://doi.org/10.5455/apd.65836>

Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.*

Sille, A. (2016). *ANNENİN DUYGUSAL SOSYALİZASYONU İLE 48- 72 AYLIK ÇOCUKLARIN DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.*

Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri.*

Şirin, H. D. (2014). *AİLELERDE SOSYO-DEMOGRAFİK-EKONOMİK DEĞİŞKENLERİN AİLE YAŞAM KALİTESİNE ETKİLERİ.* 2000, 163–165.

Stalh, S. (2014). *Bağlanma Korkusu.*
<http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>

Sumer, H. C., ve Knight, P. A. (2001). How do People with Different Attachment Styles Balance Work and Family? A Personality Perspective on Work–Family Linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 653. Sümer,.

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71–106.

Sutton, T. E. (2019). Review of Attachment Theory: Familial Predictors, Continuity and Change, and Intrapersonal and Relational Outcomes. *Marriage and Family Review*, 55(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458001>

Tuna, İ. (2018). *Annenin bağlanma stili ile çocuk yetiştirme tutumu ilişkisinin incelenmesi.*

- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24–39.
- Williams, B., Ospina, J. P., Jalilianhasanpour, R., Fricchione, G. L., ve Perez, D. L. (2019). Fearful attachment linked to childhood abuse, alexithymia, and depression in motor functional neurological disorders. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 31(1), 65–69. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.18040095>
- Zimmer-Gembeck, M. J., ve Skinner, E. A. (2016). The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience. In *Developmental Psychopathology*. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>
- Zimmermann, P. ve Becker - Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: the influence of ego – identity status. *Journal Of Adolescence*. 25, 107-124.

EKLER

Ek.1 Çocukların Olumsuz Duygularıyla Baş Etme Ölçeği

1) Eğer çocuğum hastalandığı ya da bir yerini incittiği için arkadaşının doğum günü partisine veya oyun davetine gidemiyorsa ve bundan dolayı öfkeli olursa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğumu sakinleşmesi için odasına gönderirim.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma kızarım.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma arkadaşları ile birlikte olabileceği başka yollar düşünmesi için yardımcı olurum (örneğin, bazı arkadaşlarını partiden sonra davet edebilir).	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma partiyi kaçırmayı büyütmemesini söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu, öfkesini ve hayal kırıklığını ifade etmesi için cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
f) Çocuğumu yatıştırırım ve kendini daha iyi hissetmesi için eğlenceli bir şeyler yaparım.	1	2	3	4	5

2) Eđer çocuęum bisikletinden dűşer, onu kırar ve sonra da uezűlűp aęlarsa, ben;

	Hiç bűyle yapmam	Nadiren bűyle yaparım	Belki bűyle yaparım	Bűyűk olasılıkla bűyle yaparım	Kesinlikle bűyle yaparım
a) Sakin kalırım ve endişelenmem.	1	2	3	4	5
b) Çocuğumu rahatlatır ve kazasını unutmasını sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
c) Çocuęuma aşırı tepki gűsterdiğini sűylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma bisikletin nasıl tamir edileceğini anlaması için yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
e) Çocuęuma bűyle bir durumda aęlamanın doęal olduęunu sűylerim.	1	2	3	4	5
f) Çocuęuma aęlamayı bırakmasını yoksa bisiklete binmesine izin vermeyeceęimi sűylerim.	1	2	3	4	5

3) Eğer çocuğum çok değerli bir eşyasını kaybeder ve ağlarsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Bu kadar dikkatsiz olduğu ve sonra da ağladığı için keyfim kaçar.	1	2	3	4	5
b) ocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
c) ocuğuma, henüz bakmadığı yerleri düşünmesinde yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
d) Mutlu şeylerden bahsederek ocuğumun dikkatini başka yöne çekerim.	1	2	3	4	5
e) Ona mutsuz olduğunda ağlamasının doğal olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
f) Dikkatli olmazsan işte böyle olur derim.	1	2	3	4	5

4) Eğer çocuğum iğneden korkuyor ve iğne olma sırasını beklerken titreyip ağlıyorsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Ona, kendini toparlamasını yoksa yapmaktan hoşlandığı bir şeye izin vermeyeceğimi söylerim (örneğin televizyon seyretmek gibi).	1	2	3	4	5
b) Hissettiği korku hakkında konuşması için çocuğumu cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
c) Ona, iğne olmayı büyük bir mesele haline getirmemesini söylerim.	1	2	3	4	5
d) Ona ağlayarak bizi utandırmamasını söylerim.	1	2	3	4	5
e) İğneden önce ve sonra onu rahatlatırım.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuma ne yaparsa iğnenin daha az acıtacağını anlatırım (örneğin, kendini kasmaz veya derin nefes alırsa daha az acıyacağı gibi).	1	2	3	4	5

5) Eğer çocuğum öğleden sonrayı bir arkadaşının evinde geçirecekse ve benim onunla kalamamam onu tedirgin edip üzerse, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Arkadaşıyla ne kadar eğleneceğinden bahsederek onun ilgisini başka yöne çekmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
b) Arkadaşının evinde ben yokken tedirgin olmaması için çocuğuma neler yapabileceğini düşünmesinde yardımcı olurum (örneğin, en sevdiği kitabını ya da oyuncağını yanında götürmesi gibi).	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma aşırı tepki göstermeyi ve bebek gibi davranmayı bırakmasını söylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma, eğer yatışmazsa bundan sonra dışarı çıkmasına izin vermeyeceğimi söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumun tepkileri yüzünden keyifsiz ve sıkıntılı olurum.	1	2	3	4	5
f) Tedirginliği ve keyifsizliği hakkında konuşması için çocuğumu cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5

6) Eğer çocuğum arkadaşları ile birlikte yer aldığı bir grup faaliyetinde hata yaptığı için utanır ve ağlamaklı olursa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğumu rahatlatır ve daha iyi hissetmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
c) Kendimi rahatsız ve utanmış hissederim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma kendini toparlamasını yoksa doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu, yaşadığı utanma hissi hakkında konuşması için cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuma alıştırma yapmasında yardımcı olacağımı ve böylece bir dahaki sefere daha iyisini yapacağını söylerim.	1	2	3	4	5

7) Eğer çocuğum bir müsamere ya da spor faaliyeti nedeniyle seyirci karşısına çıkacağı için çok heyecanlanır ve kaygılanırsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğuma, sırası geldiğinde kendini hazır hissetmesi için neler yapabileceğini düşünmesinde yardımcı olurum (örneğin, biraz ısınma yapmak ve seyirciye bakmamak gibi).	1	2	3	4	5
b) Heyecan ve kaygısının geçmesi için çocuğuma rahatlatıcı bir şeyler düşünmesini öneririm.	1	2	3	4	5
c) Sakin kalırım ve kaygılanmam.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma bebek gibi davrandığını söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğuma sakinleşmezse oradan hemen ayrılıp doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
f) Hissettiği heyecan ve kaygı hakkında konuşması için çocuğumu cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5

8) Eğer çocuğum bir arkadaşından istemediği bir doğum günü hediyesi aldığı için hayal kırıklığına uğramış, hatta kızgın görünüyorsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğumu hissettiği hayal kırıklığını ifade etmesi için cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma bu hediyei onun istediği başka bir şeyle değiştirilebileceğini söylerim.	1	2	3	4	5
c) Kaba davranışı yüzünden çocuğuma kızmam.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu, arkadaşının hislerine karşı duyarsız olduğu için azarlarım.	1	2	3	4	5
f) Eğlenceli şeyler yaparak, çocuğumun kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

9) Eğer çocuğum televizyonda ürkütücü bir program seyrettikten sonra korkuya kapılıp uyuyamıyorsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğumu, onu korkutan şey konusunda konuşması için cesaretlendiririm	1	2	3	4	5
b) Anlamsız hareketinden dolayı çocuğuma öfkelenirim.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma aşırı tepki gösterdiğini söylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğuma uyuyabilmesi için neler yapabileceğini düşünmesinde yardımcı olurum (örneğin, yatağa bir oyuncak alması, ışığı açık bırakması gibi).	1	2	3	4	5
e) Ona yatağa gitmesini yoksa bundan sonra televizyon seyretmesine hiç izin vermeyeceğimi söylerim.	1	2	3	4	5
f) Çocuğumla eğlenceli bir şeyler yaparak korktuğu şeyi unutması için ona yardımcı olurum.	1	2	3	4	5

10) Eğer parkta çocuklar oyunlarına katılmasına izin vermedikleri için çocuğum ağlamaklı olursa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Sakin kalırım, keyfim kaçmaz.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma, ağlamaya başlarsa doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma, kendini kötü hissettiğinde ağlamasının doğal olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
d) Çocuğumu rahatlatırım ve mutluluk veren şeyler düşünmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
e) Çocuğuma başka şeyler yapmayı düşünmesi için yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuma kendini birazdan daha iyi hissedeceğini söylerim.	1	2	3	4	5

11) Eğer çocuğum diğer çocuklarla oynarken, onlardan biri çocuğumla alay ettiği için bir anda titremeye ve gözleri yaşarmaya başlarsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğuma bunu büyütmemesi gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5
b) Canım sıkılır, keyfim kaçar.	1	2	3	4	5
c) Çocuğuma toparlanmasını, yoksa doğruca eve gideceğimizi söylerim.	1	2	3	4	5
d) Diğer çocukların alaylı sözleriyle başa çıkabilmesi için neler yapabileceğini düşünmesinde çocuğuma yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
e) Çocuğumu rahatlatırım ve bu keyifsiz olayı unutması için onunla bir oyun oynarım.	1	2	3	4	5
f) Alay edilmenin onu nasıl incittiği hakkında konuşması için çocuğumu cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5

12) Eğer çocuğum çevresinde tanımadığı kişiler olduğunda hep utanıyor ve ürküyorsa ya da aile dostları misafirlğe geldiği zaman ağlamaklı olup odasından çıkmak istemiyorsa, ben;

	Hiç böyle yapmam	Nadiren böyle yaparım	Belki böyle yaparım	Büyük olasılıkla böyle yaparım	Kesinlikle böyle yaparım
a) Çocuğuma, aile dostlarımızla karşılaştığı zaman daha az korkması için neler yapabileceğini düşünmesinde yardımcı olurum.	1	2	3	4	5
b) Çocuğuma, tedirgin hissetmenin doğal olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
c) Aile dostlarımızla yapabileceğimiz eğlenceli şeylerden bahsederek çocuğumu mutlu etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
d) Çocuğumun tepkileri yüzünden kendimi sıkıntılı hisseder ve rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
e) Çocuğuma oturma odasına gelip aile dostlarımızla beraber oturmak zorunda olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
f) Çocuğuma bebek gibi davrandığını söylerim.	1	2	3	4	5

Ek.2 Duygu Düzenleme  l eği

	Hiçbir Zaman/ Nadiren (1)	Bazen (2)	Sık Sık (3)	Neredeyse Her Zaman (4)
1. Ne�eli bir çocuktur.	1	2	3	4
2. Duygu hali çok değişkendir (�ocuğun duygu durumunu tahmin etmek zordur ����� neşeli ve mutluyken kolayca �zg�n olabilir).	1	2	3	4
3. Yetişkinlerin arkada��a ya da sıradan (n��tr) yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
4. Bir faaliyetten diğerine kolayca geçer kızıp sinirlenmez, endi�elenmez (kaygılanmaz), sıkıntı duymaz veya aşırı derecede heyecanlanmaz.	1	2	3	4
5. �z�nt�s�n� veya sıkıntısını kolayca anlatabilir (�rneğin; canını sıkan bir olay sonrasında uzun süre surat asmaz endişe veya �zg�n durmaz).	1	2	3	4
6. Kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayıp sinirlenebilir (huysuzla�ır, ��kelenir).	1	2	3	4
7. ya�ıtlarının arkada��a ya da sıradan (n��tr) yaklaşımlarına olumlu karşılık verir.	1	2	3	4
8. ��ke patlamalarına, huysuzluk nöbetlerine eğilimlidir.	1	2	3	4
9. Ho�una giden bir şeye ulaşmak için bekleyebilir (�rneğin, �eker almak için sırasını beklemesi gerektiğinde keyfi kaçmaz heyecanını kontrol edebilir.	1	2	3	4
10. Başkalarının sıkıntı hissetmesinden keyif duyar (�rneğin, biri incindiğinde veya ceza aldığında güler; başkalarıyla alay etmekten zevk alır).	1	2	3	4
11. Heyecanını kontrol edebilir (�rneğin çok hareketli oyunlarda kontrolümü kaybetmez veya uygun olmayan ortamlarda aşırı derecede heyecanlanmaz).	1	2	3	4
12. Mız mızdır ve yetişkinlerin eteğinin dibinden ayrılmaz.	1	2	3	4

13. Ortalığı karıştırarak çevresine zarar verebilecek enerji patlamaları ve taşkınlıklara eğilimlidir.	1	2	3	4
14. Yetişkinlerin sınır koymalarına sinirlenir.	1	2	3	4
15. Üzıldüğünü, kızıp öfkelendiğini veya korktuğunu söyleyebilir.	1	2	3	4
16. Üzgün veya halsiz görünür.	1	2	3	4
17. Oyuna başkalarını katmaya çalışırken aşırı enerjik ve hareketlidir.	1	2	3	4
18. Yüzü ifadesizdir; yüz ifadesinden duygusu anlaşılmaz.	1	2	3	4
19. Yaşıtlarının arkadaşça ya da sıradan (nötr) yaklaşımlarına olumsuz karşılık verir (örneğin kızgın ses tonuyla konuşabilir ya da ürkek davranabilir)	1	2	3	4
20. Düşünmeden, ani tepkiler verir.	1	2	3	4
21. Kendini başkalarının yerine koyarak onların duygularını anlar; başkaları üzgün ya da sıkıntılı olduğunda onlara ilgi gösterir.	1	2	3	4
22. Başkalarını rahatsız edecek veya etrafa zarar verebilecek kadar aşırı enerjik, hareketli davranır.	1	2	3	4
23. Yaşıtları ona saldırgan davranır ya da zorla işine karışır olumsuz duygular gösterir. (Örneğin kızgınlık, korku, öfke, sıkıntı).	1	2	3	4
24. Oyuna başkalarını katmaya çalışırken olumsuz duygular gösterir. (örneğin aşırı heyecanlanma, kızgınlık, öfke)	1	2	3	4

Ek.3 Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir. Doğru / Yanlış
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz. Doğru / Yanlış
3. Başka birine rahatça bağlanırım. Doğru / Yanlış
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim. Doğru / Yanlış
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim. Doğru / Yanlış
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir. Doğru / Yanlış
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam. Doğru / Yanlış
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım. Doğru / Yanlış
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm. Doğru / Yanlış
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım. Doğru / Yanlış
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim. Doğru / Yanlış
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır. Doğru / Yanlış
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum. Doğru / Yanlış
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam. Doğru / Yanlış
15. Başka birinin benimle çok yaklaşması beni endişelendirir. Doğru / Yanlış
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır. Doğru / Yanlış
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi, benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yaklaşmak ister. Doğru / Yanlış
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile, onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim. Doğru / Yanlış

Ek.4 Maternal Bağlanma Ölçeği

	HERZAMAN	SIK SIK	BAZEN	HİÇBİRZAMAN
1- Bebeğimi sevdiğimi hissediyorum	a	b	c	d
2- Bebeğimle birlikteyken mutluluk ve içimde bir sıcaklık hissediyorum	a	b	c	d
3- Bebeğimle özel zaman geçirmek istiyorum	a	b	c	d
4- Bebeğimle birlikte olmak için sabırsızlanıyorum	a	b	c	d
5- Sadece bebeğimi görme bile beni mutlu ediyor	a	b	c	d
6- Bebeğimin bana ihtiyacı olduğunu biliyorum	a	b	c	d
7- Bebeğimin sevimli olduğunu düşünüyorum	a	b	c	d
8- Bu bebek benim olduğu için çok memnunum	a	b	c	d
9- Bebeğim güldüğünde kendimi özel hissediyorum	a	b	c	d
10- Bebeğimin gözlerinin içine bakmaktan hoşlanıyorum	a	b	c	d
11- Bebeğimi kucağımda tutmaktan hoşlanıyorum	a	b	c	d
12- Bebeğimi uyurken seyrediyorum	a	b	c	d
13- Bebeğimin yanımda olmasını istiyorum	a	b	c	d
14- Başkalarına bebeğimi anlatıyorum	a	b	c	d
15- Bebeğimin gönlünü almak zevklidir	a	b	c	d
16- Bebeğimle kucaklaşmaktan hoşlanıyorum	a	b	c	d
17- Bebeğimle gurur duyuyorum	a	b	c	d
18- Bebeğimin yeni şeyler yapmasını görmekten hoşlanıyorum	a	b	c	d
19- Düşüncelerim tamamen bebeğimle dolu	a	b	c	d
20- Bebeğimin karakterini biliyorum	a	b	c	d
21- Bebeğimin bana güven duymasını istiyorum	a	b	c	d
22- Bebeğim için önemli olduğumu biliyorum	a	b	c	d
23- Bebeğimin hareketlerinden ne istediğini anlıyorum	a	b	c	d
24- Bebeğime özel ilgi gösteriyorum	a	b	c	d
25- Bebeğim ağladığına onu rahatlatıyorum	a	b	c	d
26- Bebeğimi içimden gelen bir duyguyla seviyorum	a	b	c	d

a=4 puan, b=3 puan, c=2 puan, d=1 puan