



e-ISSN: 2630-631X

Article Type
Research ArticleSubject Area
PsychologyVol: 8 Issue: 59
Year: 2022 MAY
Pp: 902-907Arrival
10 March 2022Published
30 May 2022

Article ID 62362

Doi Number
<http://dx.doi.org/10.29228/smrj.62362>How to Cite This
Article

Özdemir, R. & Kıran, B. (2022). "3-6 Yaş Arası Çocukların Anksiyete Düzeylerine Göre Duygu Düzenlemelerinin İncelemesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 8(59): 902-907



Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

3-6 Yaş Arası Çocukların Anksiyete Düzeylerine Göre Duygu Düzenlemelerinin İncelemesi¹

Examination of the Emotion Regulation and Anxiety Levels of Children aged 3-6

Rojda ÖZDEMİR¹ Binnaz KIRAN² ¹ Çağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, Mersin, Türkiye² Prof. Dr.; Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Mersin, Türkiye

ÖZET

Duygular, bireylerin algılanan güçlüklerle ve fırsatlara nasıl cevap verebileceğini etkileyen koordine edilmiş davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimlerini göstermektedir. Duygu düzenlemesi ise, bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi ve sosyal hayata uyum sağlayabilmesi için duygusal uyarımın başlatılması, sürdürülmesi ve yönetilmesidir. Çocukların kendini özgürce ifade edebilmesi ve duygularını düzenleme becerisi kazanmasında başta aile olmak üzere içinde bulunduğu çevre önem taşımaktadır. Çocuklar bazı problemler, korku ve kaygılar yaşayabilirler. Bu çalışmada 3-6 yaş arası çocukların duygu düzenlemesi, ve anksiyete düzeyleri arasındaki etkileşimin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Hatay ili Antakya, Kırıkhan, İskenderun ilçelerinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 207 kız, 195 erkek olmak üzere toplam 402 çocuğun ebeveynleri ve öğretmenlerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan veri toplama formu; Öğretmen Kişisel Bilgi Formu, Ebeveyn Kişisel Bilgi Formu, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Ölçeği (OÖÇAÖ) olmak üzere toplam 5 bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın verilerinin analizinde çocukların duygu düzenleme becerilerinin kaygı düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda çocukların; kaygı düzeyi düşük olan çocukların olumsuzluk düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu; duygu düzenlemelerinin ise daha yüksek olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Duygu Düzenleme, Kaygı, Okul Öncesi Eğitim

ABSTRACT

Emotions represent coordinated behavioral, experiential, and physiological response tendencies that affect how individuals respond to perceived challenges and opportunities. Emotion regulation is the initiation, maintenance and management of emotional stimulation so that individuals can achieve their goals and adapt to social life.

It can be said that the environment, especially the family, is important for children to express themselves freely and gain the ability to regulate their emotions. Children may experience some problems, fears and anxieties. In this study, it was intended to research the interaction between emotion regulation and anxiety levels behaviors of children aged 3-6 years. The study was conducted with the parents and teachers of a total of 402 children, 207 girls and 195 boys attending pre-school education institutions. This research was conducted pre-schools in Antakya, Kırıkhan and İskenderun districts of Hatay in the 2018-2019 academic years. In this research, the data were collected with 5 forms such as Personal Teacher Information Form, Personal Parental Information Form, Informed Consent Form, Emotion Regulation Scale (ERS), Anxiety Scale in Preschool Children (ASPC). In the analysis of the data of the research, one-way analysis of variance was used to analyze whether the emotion regulation skills of children differ in terms of anxiety levels. As a result of the research; negativity levels of children with low anxiety levels were lower than others whereas their emotion regulation level was higher.

Keywords: Anxiety, Children, Emotion Regulation, Preschool Education

GİRİŞ

Duygusal gelişim için kritik dönemlerden biri okul öncesi dönemdir. Bu dönemde çocuk duygusal becerilerini kazanır ve duygularını açığa vururken farklı stratejiler geliştirebilir. Duygusal gelişim, bireyin başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamlandırmasını ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayan bir süreçtir (Aydoğan, Özyürek ve Gültekin Akduman, 2015). Her çocuğunun duygu düzenleme gelişim süreci farklıdır. Bazı çocuklar duygularını denetleyebilirken bazıları bu süreçte zorlanabilir.

Bireyler duygu düzenleme ile olumlu ve olumsuz duyguları artırabilir, koruyabilir veya azaltabilir. Duygu düzenlemesi, bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi ve sosyal hayata uyum sağlayabilmesi için duygusal uyarımın başlatılması, sürdürülmesi ve yönetilmesidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme, insanların duyguları üzerinde çalıştığı için, davranış düzenleme, fizyoloji, düşünceler ve duygular dahil olmak üzere, duygusal düzenleme etkilerinin tümünde duygusal düzenleme etkilerinin gözlenebildiği görülmektedir (Koole, 2009, s.7).

Duygu düzenleme becerisi çocuklar arasında bireysel farklılıklar göstermektedir (John ve Gross, 2004). Kendileri ve başkalarının duyguları hakkında az bilgiye sahip olan küçük çocuklar, duyguları temsil etmek,

¹ Bu Çalışma, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde hazırlanan "3-6 Yaş Arası Çocukların Duygu Düzenlemesi, Anksiyete Düzeyleri ve Tercih Ettikleri Oyun Davranışlarının İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir



yorumlamak ve sözlü olarak ifade etmekte daha fazla zorluk çekebilir ve bu nedenle onları anlayabilmek için daha fazla zaman harcayabilir (Von Salisch, Denham ve Koch, 2016, s.45). Çok az duygu bilgisine sahip olan çocuklar, duyguları temsil etmek, yorumlamak ve paylaşmak konusunda zorluk çekmeye meyillidirler, böylece onları anlamlandırmak için daha fazla zaman harcarlar ve bu nedenle dikkatsiz görünürler (Von Salisch, Denham ve Koch, 2016, s.45).

Çocukların kendini özgürce ifade edebilmesi ve duygularını düzenleme becerisi kazanmasında başta aile olmak üzere içinde bulunduğu çevrenin önem taşıdığı söylenebilir. Ancak bu süreçte çocuklar bazı problemler, korku ve kaygılar yaşayabilirler. Anksiyete tanımlanması zor bir korku ve endişe duygusudur (Türkçapar, 2004, s.13). Anksiyete (kaygı) kavramı; kişiler arası etkileşimden kaynaklanan, güdüleyici ve ket vurucu etkileri olan çeşitli ve çok yönlü duygularla birlikte yaşanan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Seçer ve Gülbahçe, 2013, s.92). Anksiyete daha çok yetişkinlere özgü bir rahatsızlık olarak bilinse de çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca görülmesi mümkün olan bir rahatsızlıktır (Rapee, Schniering ve Hudson, 2009).

Çocukluk çağı korkuları, bazen şiddetli olabilmekle birlikte çoğunluğu ortaya çıktıkları gibi hızlıca kaybolur. Bundan dolayı çocuğun gelişiminin doğal bir parçası olarak kabul edilir (Muris ve Field, 2008). Ancak, kaygı çocuğun akademik ve sosyal işlevselliğini ve günlük işlevlerini yerine getirmesini engellerse ve uzun süre devam ederse patolojik olarak değerlendirilir (Lu ve ark. 2007, Akt; Kayan, 2014; 3). Korku; fiziksel ya da duygusal olarak zarar görme, incinme ya da kayıp tehlikesi varlığında korunmaya yönelik verilen bir tepkidir. Anksiyete ise gerçemiş gibi görüldüğü için tehlikeli olarak algılanan ancak oluşma ihtimali çok küçük olduğu için daha çok beklenti düzeyindeki duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Suadiye 2009).

Çocuğun duygusal ihtiyaçlarında dengesizlikler, duygusal zedelenmeler önlenemediğinde oluşan çocukta istenmeyen süregelen endişelere çocukluk dönemi kaygısı olarak adlandırılır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Ayrıca endişeli çocukların geleceği tahmin etme, günümüzle başa çıkma ve geçmişi hatırlama biçimlerinde önyargı gösterebilecekleri düşünülmektedir.

Çocukların doğuştan gelen karakteristik özellikleri engellenirse kaygı oluşabilir (Artan ve Bayhan, 2007). Çocuklukta yaşanan engellemeler, çevresindekilerin tutumları ve diğer yaşantılar çocukluk dönemi kaygılarına neden olabilir (Güler, 2016, s.26). Çocuk kaygısının en büyük etkisi aile süreçleri üzerindedir (Ezpeleta ve ark. 2001). Kaygı duygusu anne-babasının, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının davranışlarına göre artar veya azalır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Çocukluk döneminde yaşanan korku ya da güvenliğe yönelik bir tehdit algısı, çocukta kaygı bozukluğuna neden olabilir.

Tehlikeli uyaran içeren bilgiyi seçici algılama, belirsiz durumu tehlikeli olarak yorumlama, tehlike ilişkili atıflarda bulunma, olumsuz sonuç beklentisinde olma ve hedef odaklı davranıştan ziyade güvenlik sağlayıcı davranışlar sergileme kaygılı çocuklarda görülebilir. Tüm bu süreçlerin etkileşimi kaygılı çocuğun birçok farklı durumu daha fazla dikkate almasına ve tehlike algısı doğrultusunda karar verip, bu motivasyonla davranış geliştirmesine neden olur (Puliafico 2006, Akt; Kayan, 2014; 1).

Bu araştırmanın amacı 3-6 yaş arası çocukların duygu düzenleme becerilerinin anksiyete düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaca yönelik olarak 3-6 Yaş aralığındaki çocukların duygu düzenleme becerileri anksiyete düzeylerine (toplumsal kaygı, özgül fobi, ayrılık kaygısı ve yaygın anksiyete) göre farklılaşmakta mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır. Bu araştırmanın 3-6 yaş arası çocukların duygu düzenleme becerileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemesi ve etkisine dikkat çekerek farkındalık yaratması açısından önemli olacaktır.

YÖNTEM

Bu çalışmada betimsel ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Evren/Örneklem/Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Hatay ilinde bulunan resmi ve özel okullarda okul öncesi eğitim gören 3-6 yaş arası çocuklar ile bu çocukların öğretmen ve ebeveynleri oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak tabakalı ve seçkisiz örneklem yöntemi kullanılmıştır. Hatay ili Antakya, Kırıkhan, İskenderun ilçeleri örneklem bölgesi olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda 402 çocuğun (207 kız, 195 erkek) ebeveynlerine ve öğretmenlerine ulaşılmıştır.

Veri toplama Araçları

Bilgilendirilmiş Onam Formu: Araştırmacılar tarafından araştırmaya katılacak çocukların ailelerinden izin almak amacıyla hazırlanmıştır. Çocuğun ebeveyni tarafından doldurulmuştur. Bir sayfadan oluşmaktadır.

Ebeveyn Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından çocuk ve ebeveynlerine ait kişisel bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. 16 sorudan oluşmaktadır. Çocuğun ebeveyni tarafından doldurulmuştur.

Öğretmen Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından öğretmenlere ait kişisel bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. 8 sorudan oluşmaktadır. Çocuğun öğretmeni tarafından doldurulmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ): Shields ve Cicchetti (1997) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Batum ve Yağmurlu (2007) tarafından yapılmıştır. “Duygu Düzenleme Ölçeği” 23 madde ve 4’lü likert tipinden oluşmaktadır (1- Hiçbir zaman/ nadiren, 2-Bazen, 3-Sık sık, 4-Neredeyse her zaman gözlemliyorum). ‘Olumsuzluk’ ve ‘Duygu Düzenleme’ olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bir kriter puan yoktur. Bu araştırmada duygu düzenleme ölçeğine ait yapılan ölçümlerin iç tutarlık güvenirlik katsayılarına ilişkin Cronbach Alpha (α) katsayıları; olumsuzluk 0,68, duygu düzenleme 0,68 olarak elde edilmiştir. Çocuğun ebeveyni tarafından doldurulmuştur.

Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Ölçeği (OÖCAÖ): 1999 yılında Spence ve Rapee tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Uğraş (2016) tarafından yapılmıştır. “Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Ölçeği” 30 madde ve 5’li likert tipinden oluşmaktadır (1- Hiç doğru değil, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Oldukça, 5-Çoğu zaman doğru). ‘Toplumsal Kaygı Bozukluğu’, ‘Yaygın Kaygı Bozukluğu’, ‘Ayrılma Kaygı Bozukluğu ve ‘Özgül Fobi’ olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bir kriter puan yoktur. Bu araştırmada kullanılan anksiyete ölçeğine ait yapılan ölçümlerin iç tutarlık güvenirlik katsayılarına ilişkin Cronbach Alpha (α) katsayıları; toplumsal kaygı 0,76, yaygın kaygı bozukluğu 0,67, ayrılık kaygısı 0,70, özgül fobi 0,74 olarak elde edilmiştir. Çocuğun ebeveyni tarafından doldurulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde öncelikle kaygı ölçeği alt boyutlarından (özgül fobi, toplumsal kaygı, ayrılık kaygısı ve yaygın anksiyete) elde edilen puanlar standart puanlara dönüştürülmüş olup -1/2 üstü standart puanlar düşük, $\pm 1/2$ standart puanlar orta ve +1/2 üstü standart puanlar yüksek düzey olmak bağlı değerlendirilmiştir.

Her bir grup için iki bağımlı değişkenin normal dağılıma uygunluğunda basıklık ve çarpıklık katsayılarının kendi standart hatalarına bölümünün ± 2 aralığında yer alması (Tabachnick ve Fidell, 2013) koşuluyla incelenmiştir. Elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının bu katsayıların standart hatalarına bölündüğünde elde edilen değer ± 2 (Tabachnick ve Fidell, 2013) aralığında olduğu ve bu anlamda normal dağılıma uygun olduğu söylenebilmektedir. Sonra verilerin analizinde çocukların duygu düzenleme becerilerinin kaygı düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Varyansların homojenliğini incelemek için Levene istatistiklerinden faydalanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlı farklılık bulunan gruplarda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için post hoc testlerinden Tukey kullanılmıştır.

Etik Kurul İzni: Çağ Üniversitesi Etik Kurulu 01. 04. 2019 tarih ve SOBE- 687 nolu izin alınmıştır.

BULGULAR

Özgül Fobi Düzeylerine Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Olumsuzluk Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Değişkenler arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Özgül Fobi Düzeyine Göre Olumsuzluk ve Duygu Düzenleme Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Manidar Fark
Olumsuzluk	Grup İçi	368,41	2	184,21	6,98	,00	Düşük<Orta
	Gruplar Arası	9653,40	366	26,38			Düşük<Yüksek
	Toplam	10021,80	368				
Duygu Düzenleme	Grup İçi	273,95	2	136,98	12,97	,000	Düşük>Orta
	Gruplar Arası	3866,74	366	10,57			Düşük>Yüksek
	Toplam	4140,69	368				

Levene’s F Olumsuzluk = ,059, $p>0.05$

Levene’s F Duygu Düzenleme = 4,179, $p<0.05$

Tablo 1 incelendiğinde özgül fobi düzeylerine göre katılımcıların hem olumsuzluk ($F=6,984$, $p<,05$) hem de duygu düzenleme ($F=12,965$, $p<,05$) puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasında görülen bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan post hoc testlerinden elde edilen bulgulara göre özgül fobi düzeyi düşük olan katılımcıların olumsuzluk puanlarının orta ve yüksek düzey olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme puanlarına bakıldığında ise özgül fobi düzeyi düşük olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek duygu düzenleme puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrılık Kaygısı Düzeylerine Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Olumsuzluk Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 2. Ayrılık Kaygısı Düzeyine Göre Olumsuzluk ve Duygu Düzenleme Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Olumsuzluk	Grup İçi	1622,14	2	811,07	34,20	,00	Düşük<Orta Düşük>Yüksek
	Gruplar Arası	9320,38	393	23,72			
	Toplam	10942,52	395				
Duygu Düzenleme	Grup İçi	193,80	2	96,90	8,35	,000	Düşük>Orta Düşük>Yüksek
	Gruplar Arası	4558,77	393	11,60			
	Toplam	4752,55	395				
Levene's F Olumsuzluk = ,681, $p>0.05$							
Levene's F Duygu Düzenleme = 3,225, $p<0.05$							

Tablo 2 incelendiğinde ayrılık kaygısı düzeylerine göre katılımcıların hem olumsuzluk ($F=34,199$, $p<,05$) hem de duygu düzenleme ($F=8,353$, $p<,05$) puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre ayrılık kaygısı düzeyi düşük olan katılımcıların olumsuzluk puanlarının orta ve yüksek düzey olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme puanlarına bakıldığında ise ayrılık kaygısı düzeyi düşük olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek duygu düzenleme puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

Toplumsal kaygı Düzeylerine Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Olumsuzluk Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 3. Olumsuzluk ve Duygu Düzenleme Puanlarının Toplumsal Kaygı Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Olumsuzluk	Grup İçi	1066,12	2	533,06	19,53	,000	Düşük<Orta Düşük>Yüksek
	Gruplar Arası	10809,13	396	27,27			
	Toplam	11875,25	398				
Duygu Düzenleme	Grup İçi	489,12	2	244,56	23,00	,000	Düşük>Orta Düşük>Yüksek
	Gruplar Arası	4211,64	396	10,64			
	Toplam	4700,76	398				
Levene's F Olumsuzluk = ,012, $p>0.05$;							
Levene's F Duygu Düzenleme = ,908, $p>0.05$							

Tablo 3 incelendiğinde toplumsal kaygı düzeylerine göre katılımcıların hem olumsuzluk ($F=19,529$, $p<,05$) hem de duygu düzenleme ($F=22,995$, $p<,05$) puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasında görülen bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan post hoc testlerinden elde edilen bulgulara göre toplumsal kaygı düzeyi düşük olan katılımcıların olumsuzluk puanlarının orta ve yüksek düzey olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme puanlarına bakıldığında ise toplumsal kaygı düzeyi düşük olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek duygu düzenleme puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

Yaygın anksiyete Düzeylerine Göre Katılımcıların Duygu Düzenleme ve Olumsuzluk Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4. Olumsuzluk ve Duygu Düzenleme Puanlarının Yaygın Anksiyete Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Anlamlı Fark
Olumsuzluk	Grup İçi	1595,18	2	797,59	33,36	,00	Düşük<Orta Düşük>Yüksek

	Gruplar Arası	9276,77	388	23,91			
	Toplam	10871,95	390				
Duygu	Grup İçi	265,79	2	132,90	12,40	,00	Düşük<Orta
Düzenleme	Gruplar Arası	4159,35	388	10,72			Düşük<Yüksek
	Toplam	4425,14	390				

Levene's F Olumsuzluk = 1,953, p>0.05

Levene's F Duygu Düzenleme = 1,592, p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde yaygın anksiyete düzeylerine göre katılımcıların hem olumsuzluk (F=33,359, p<,05) hem de duygu düzenleme (F=12,397, p<,05) puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre yaygın anksiyete düzeyi düşük olan katılımcıların olumsuzluk puanlarının orta ve yüksek düzey olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme puanlarına bakıldığında ise yaygın anksiyete düzeyi düşük olan katılımcıların orta ve yüksek düzeyde olan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek duygu düzenleme puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı 3-6 Yaş aralığındaki çocukların duygu düzenleme becerilerinin anksiyete düzeylerine (toplumsal kaygı, özgül fobi, ayrılık kaygısı ve yaygın anksiyete) göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir. Çocukların toplumsal kaygı, özgül fobi, ayrılık kaygısı ve yaygın anksiyete düzeylerine göre duygu düzenleme ve olumsuzlukların farklılaşmasının incelendiği analiz sonuçlarına göre; özgül fobi, ayrılık kaygısı, yaygın anksiyete ve toplumsal kaygı düzeyi düşük olan çocukların olumsuzluk düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu; duygu düzenlemelerinin ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre çocukların kaygı düzeyleri arttıkça duygu düzenleme becerileri azalmakta, kaygı düzeyleri azaldıkça duygu düzenleme becerileri artmaktadır.

Okul öncesi dönemde çocuklar akranlarla etkileşimde bulunmayı, duygusal anlayışı geliştirmeyi ve sosyal durumları müzakere etmeyi öğrenirler (Ale, Chorney, Brice ve Morris, 2010; Denham ve ark., 2003). Böylelikle çocuklar duygusal becerilerini kazanır ve duygularını açığa vururken farklı stratejiler geliştirebilir. Ancak her zaman bu süreç başarılı olarak atlatılamayabilir. Duygularını denetlemede yetersiz olabilirler. Duygu düzenleme becerisinin kazanılmasında bir çok faktör etkili olmaktadır. Cohen ve Mendez (2009) okul öncesi dönem istikrarlı uyumsuz davranış sergileyen çocukların daha düşük duygu düzenleme becerilerine sahip olduklarını belirtmektedirler. Baker, Holloway, Thomas ve Owens (2004) çalışmalarında panik bozukluğu olanların olmayanlara oranla öfke, mutsuzluk ve endişe duygularını kontrol etme konusunda belirgin bir eğilim gösteren, kontrol gruplarına kıyasla anlamlı derecede daha fazla duygusal işleme güçlüğü yaşadığını sonucuna ulaşmışlardır. Suveg ve Zeman (2004) çalışmalarında 8-12 yaşları arasındaki anksiyete bozukluğu olan çocukların duygularını düzenlemede zorluk çektiklerini bu nedenle diğer çocuklara oranla daha endişeli, üzgün oldukları ve öfke kontrolünde zorlandıklarını tespit etmişlerdir. Carthy, Horesh, Apter ve Gross, (2009) endişeli çocukların endişeli olmayan bireylerden daha sık olumsuz duyguların yaşandığı deneyimlere karşı daha savunmasız olabileceğini göstermektedir. Özyurt, Öztürk ve Akay (2017) çalışmalarında anksiyete bozukluğu olan çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin fazla olduğu, çocukların anksiyete belirtileri arttığında duygu düzenleme becerilerinin azaldığı ve duygusal değişkenliklerinin arttığı bulmuşlardır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular daha önceki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

3-6 yaş arası çocuklarının duygu düzenlemelerinin, anksiyete düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği bu araştırmada; özgül fobi, ayrılık kaygısı, yaygın anksiyete ve toplumsal kaygı düzeyi düşük olan çocukların olumsuzluk düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu; duygu düzenlemelerinin ise daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda, ebeveynlerin çocuklarının gelişim özellikleri, duygu düzenleme ve anksiyete hakkında eğitim, seminer vb. etkinliklere katılarak, evde çocukların kendilerini rahat ifade edebilecekleri bir ortam sağlamaları ve olumlu duygu düzenleme becerilerini kullanmaları önerilmektedir. Ayrıca araştırmacılar, okul öncesi öğrenim gören öğrencilerin duygu düzenleme ve anksiyete düzeylerinin neden değişkenlik gösterdiği gözlem ve görüşme gibi farklı veri toplama teknikleri kullanılarak derinlemesine araştırılabilirler.

KAYNAKÇA

Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19.

Artan, İ. ve Bayhan, P. (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitim*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Aydoğan, Y., Özyürek, A. ve Gültekin Akduman, G. (2015). Erken Çocukluk Döneminde Gelişim. Ankara: Vize Yayıncılık.

- Batum, P. ve Yağmurlu, B. (2007). "Whatcounts in externalizingbehaviors? Thecontributions of emotionsandbehaviorregulation." *Current Psychology*, 25, 272–294.
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S. and Owens, M. (2004). "Emotional processing and panic.", *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1271–1287. doi:10.1016/j.brat.2003.09.002
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A. and Gross, J. J. (2009). "Patterns of Emotional Reactivity and Regulation in Children with Anxiety Disorders", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 23–36. doi:10.1007/s10862-009-9167-8
- Cohen, J. S., and Mendez, J. L. (2009). "Emotion Regulation, Language Ability, and the Stability of Preschool Children's Peer Play Behavior", *Early Education and Development*, 20(6), 1016–1037. doi:10.1080/10409280903305716
- Cole, P. M., Martin, S. E., and Dennis, T. A. (2004). "Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research" *Child Development*, 75(2), 317–333. doi:10.1111/j.1467- 8624.2004.00673.x
- Ezpeleta L, Keeler G, Alaatin E, Costello EJ, Angold A. (2001). "Epidemiology of psychiatric disability in childhood and adolescence" *J.Child Psychol Psychiatry*, 42, 901–14
- Güler, M. (2016). Okul öncesi dönem 4-6 yaş çocukları için yeniden düzenlenen okul öncesi kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- John, O. P. and Gross, J. J. (2004). "Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development", *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Kayan, E. (2014). Kaygı yakınmaları olan çocuk ve ergenlerde dikkat yanlılığı, yürütücü işlevler ve olumsuz düşünceler. Uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Koole, S. L. (2009). "The psychology of emotion regulation: An integrative review", *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Muris P, Field AP. (2008). "Distorted cognition and pathological anxiety in children and adolescents", *Cog Emotion*, 22(3), 395- 421.
- Özyurt, G., Öztürk, Y. ve Akay, A. Anadolu Psikiyatri Dergisi; Sivas Vol. 18, Iss. 4, (Aug 2017), 369-378. Doi:10.5455/apd.245479
- Rapee, R. M., Schniering, C. A., and Hudson, J. L. (2009). "Anxiety Disorders During Childhood and Adolescence: Origins and Treatment", *Annual Review of Clinical Psychology*, 5(1), 311–341. doi:10.1146/annurev.clinpsy.032408.1536
- Seçer, İ., ve Gülbahçe, A. (2013). "Çocuk ve ergenlerde anksiyete duyarlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik çalışması". *Middle Eastern ve African Journal of Educational Research (MAJER)*. Özel sayı 1, 91-106
- Suadiye, Y. ve Aydın, A. (2009). "Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Suveg, C., and Zeman, J. (2004). "Emotion Regulation in Children With Anxiety Disorders", *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750–759. doi:10.1207/s15374424jccp3304_10
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S.(2013). Using multivariate statistics (Sixth edition). United States: Pearson Education.
- Türkçapar, H.(2004)."Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri", *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16
- Uğraş, S. (2016). "Okul Öncesi Çocuklarda Anksiyete Ölçeğinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması". Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Von Salisch, M., Denham, S. A. and Koch, T. (2016). "Emotion Knowledge and Attention Problems in Young Children: a Cross-Lagged Panel Study on the Direction of Effects", *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(1), 45–56.