

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Uzm. Psk. Tarık Solmuş
(Editör)



BAĞLANMA,

EVLİLİK VE

AİLE PSİKOLOJİSİ

BAĞLANMA, EVLİLİK VE AİLE PSİKOLOJİSİ

Sistem Yayıncılık: 706
Psikoloji-Psikodrama-Sosyoloji-Felsefe Dizisi

BAĞLANMA, EVLİLİK VE AİLE PSİKOLOJİSİ

Uzm. Psk. Tarık Solmuş (Editör)

Genel Yayın Yönetmeni: **Erdoğan Yenice**
Yayına Hazırlayan: **Zuhal Doğan**
Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarım: **İlknur Efe**
Baskı-Cilt: **Yeni Güven Matbaası**

© 2010 Bu kitabın Türkçe yayın hakları **Sistem Yayıncılık A.Ş.**'ye ve yazarına aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. Basım: Ekim 2010 / 1000 adet

ISBN: 978-975-322-606-6

Yayıncı Sertifika No. 10865

SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN. TİC. A.Ş.
SİSTEM KİTABEVİ

Tarlabası Bulvarı, Şehit Muhtar Mah., Utarit Sok, No: 7

Taksim - Beyoğlu / İstanbul

Tel: (212) 293 83 72 pbx Fax: (212) 293 66 71

E-posta: sistem@sistem.com.tr

www.sistem.com.tr

BAĞLANMA, EVİLİK VE AİLE PSİKOLOJİSİ

Türkiye Bağlanma El Kitabı

**Uzm. Psk. Tarık Solmuş
(Editör)**

SİSTEM YAYINCILIK

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

**Ey Tebrizli Şems,
Dinim aşktır benim; senin yüzünü gördüm görelî,
Benim dinim senin yüzünle övünür, ey sevgili!
Bunu unutma, hatırla ama!**

Mevlana

**Seni bir kere öpsem ikinin hatırı kalıyordu,
İki kere öpeyim desem; üçün boynu bükük.**

Cemal Süreya

**Özledim seni,
Ayrılık yüreğimi uyuşturuyor, karıncalandırıyor nicedir,
Beynimi uyuşturuyor özlemin,
Çok sık birlikte olmasak bile,
Benimle olduğunu bilmenin,
Bunca zamandır içimi ısıttığını,
Yeni yeni anlıyorum.**

Can Yücel

**Kalksam duraktan dolmuş gibi,
Arka koltukta unutulmuş gibi,
Terliklerimle gelsem sana,
Sonunda aşkı bulmuş gibi.**

Nadir Göktürk

İÇİNDEKİLER

Önsöz: Anne-Babaya, Çocuğa, Eşe, İşe, İnsana, Politikaya ve Tanrıya Bağlanma	13
Giriş: Bebeklikten Yetişkinliğe; Bağlanma ve Romantik Bağlanma	
Tarık Solmuş	17

BEBEKLİKTE, ÇOCUKLUKTA ve ERGENLİKTE BAĞLANMA

Bebeklerde Bağlanmanın Gelişimi ve Belirlenmesi / Değerlendirilmesi	
A. Şebnem Soysal - Elvan İşeri	26
Bağlanmanın Oluşumu ve Psikososyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma	
Başak Karateke	35
Erken Doğan Bebeklerde Bağlanma	
A. Şebnem Soysal	43
Anne-Bebek / Çocuk Bağlanma ve Beslenme İlişkisi	
Özden Bademci	55
Bebeklerde ve Çocuklarda Bağlanma ve Ayrılma / Ayrılık Kaygısı	
Şebnem Kuşçu Orhan	65
Bebeklerde ve Çocuklarda Tepkisel Bağlanma Bozukluğu: Bir Vaka Örneği	
A. Şebnem Soysal - Elvan İşeri - Aysima Özçelik	80
Bebeklik ve Çocukluk Dönemleri Bağlanma Bozuklukları ve Bağlanmanın Bu Dönemlerdeki Diğer Bozukluklarla İlişkisi	
Tarık Solmuş	91

Bağlanma, Mizaç ve Ebeveyn - Çocuk İlişkileri	
Bilge Yağmurlu - Aslı Candan Kodalak	111
Bağlanma ve Aile İşlevleri Açısından	
Anne-Baba-Çocuk İlişkileri	
Zuhal Gültekin	125
Bağlanma ve Ebeveynlik Tarzları	
Gül Şendil	142
Bağlanma, Bipolar Bozukluk ve Bipolar Bozukluğun	
Aile İlişkileri Üzerindeki İzdüşümü	
Merve Mamacı	159
Çalışan Annelerin Çocuklarında Bağlanma Örüntüleri	
Aylin İlden Koçkar	173
Babaya Bağlanma: Babaların Çocuk Gelişimindeki Rolü	
Mine Cihanoglu	182
Anne-Baba Ayrılığı Yaşamış Çocuklarda Bağlanma	
Şeniz Pamuk	197
Görme ve İşitme Engelli Çocuklarda Bağlanma	
Birgül Ural Bayoğlu	210
Okulda Bağlanma: Çocuk - Öğretmen Bağlanması	
Derya Şahin	218
Bağlanma ve Çocuk İstismarı -İhlmalı	
Türkan Yılmaz Irmak	230
Çocuklarda ve Ergenlerde Ebeveyne Bağlanma,	
Özgüven ve Okul Başarısı İlişkisi	
Şebnem Türktan - Canan Savran	243
Ergenlik Döneminde Bağlanma	
İlkay Demir	259

YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA ve ROMANTİK BAĞLANMA

Bağlanma ve Romantik Kıskançlık Günnur Karakurt	274
“Bağlanma” ve Aldatma Didar Kantarcı - Gül Şendil	284
Evlilik ve Boşanma Sürecinde Bağlanma Ani Eryorulmaz	296
Bağlanma, Evlilik Doyumu ve Çatışma Mehmet Harma	307
Eş Seçiminde ve Evlilik Uyumunda Bağlanmanın Rolü Özenç Ertan Öztekin	319
Davranışçı Sistemik Evlilik Terapisi, Evlilikte İletişim ve Bağlanma Mehmet Z. Sungur	326
Bağlanma, Çift-Evlilik Terapisi ve Kronik Hastalıklarla Baş Etme Nilüfer Kafesçioğlu	342
Güvenli Bağlanma Figürü Olarak Terapist ve Bağlanma Odaklı Çift Terapisi: Bir Vaka Örneği Eda Arduman	353
Sinemada Bağlanma: “Piano Öğretmeni” Tarık Solmuş	363
Sinemada Romantik Bağlanma: “İssiz Adam” Tarık Solmuş	370
Bağlan(A)mama ve Politik Tutumlar: Patolojik Milliyetçilik/ Irkçılık ve Şiddet Tarık Solmuş Ücretsiz PDF Kitap Arşivi: https://rantey.org	377

Annem, Aşkım, Tanrım: Din ve Tanrıya Bağlanma	
Tarık Solmuş	383
Bebekliğimiz ve İş Yaşamımız:	
İş ve Kariyer Yaşamında Bağlanma	
Tarık Solmuş	395

YAŞAM BOYU BAĞLANMA ve...

Bağlanma, Saldırganlık ve Şiddet	
Hilal Çelik	402
Suç ve Bağlan-ma!	
Selen Demirtaş	414
Yalnızlık ve Bağlanma	
Aylin Demirli Yoraz	423
Ebeveynin Çocuğu Kabul ya da Reddi	
Gülçin Karadeniz - Nilgün Öngider	430
Sonsöz Yerine: Kime Bağlıyım Ben?	
Özden Bilgin	442
YAZARLAR HAKKINDA.....	445
Uzm. Psk. Eda Arduman.....	445
Uzm. Psk. Özden Bademci	446
Uzm. Birgül Ural Bayoğlu	447
Psi. Dan. Özden Bilgin	448
Dr. Mine Cihanoğlu	449
Uzm. Psi. Dan. Hilal Çelik	449
Yard. Doç. Dr. İlkay Demir	449
Psi. Dan. Selen Demirtaş	449

Uzm. Psi. Dan. Ani Eryorulmaz	451
Psi. Dan. Zuhâl Gültekin	452
Uzm. Psk. Mehmet Harma	452
Yard. Doç. Dr. Türkan Yılmaz Irmak	453
Prof. Dr. Elvan İşeri	453
Yard. Doç. Dr. Nilüfer Kafesçioğlu	454
Uzm. Psk. Didar Kantarcı.....	455
Çocuk Gelişimi Uzmanı Gülçin Karadeniz	456
Yard. Doç. Dr. Günnur Karakurt.....	456
Uzm. Psk. Başak Karateke	457
Psk. Dr. Aylin İlden Koçkar	457
Psk. Aslı Candan Kodalak	458
Uzm. Psk. Merve Mamacı	459
Uzm. Psk. Şebnem Orhan.....	459
Yrd. Doç. Dr. Nilgün Öngider	460
Uzm. Dr. Aysima Özçelik	460
Uzm. Psk. Özenç Ertan Öztekin	461
Uzm. Psk. Şeniz Pamuk	461
Yard. Doç. Dr. Canan Savran	462
Uzm. Psk. Tarık Solmuş	463
Psk. Dr. A. Şebnem Soysal.....	464
Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur.....	465
Yard. Doç. Dr. Derya Şahin	466
Doç. Dr. Gül Şendil	467
Uzm. Psi. Dan. Şebnem Türktan.....	468
Doç. Dr. Bilge Yağmurlu	468
Uzm. Psi. Dan. Aylin Demirli Yoraz	469

ÖNSÖZ

ANNE-BABAYA, ÇOCUĞA, EŞE, İŞE, İNSANA, POLİTİKAYA ve TANRIYA BAĞLANMA

Bu kitap, genel olarak BAĞLANMA'ya; yani anne-babaya, çocuğa, işe-mesleğe, dine-tanrıya, politik inançlara ve kardeşler, arkadaşlar, akrabalar ya da öğretmenler gibi yakın kişilere bağlanmaya ve ROMANTİK BAĞLANMA'ya; aşka, romantik ilişkilere ve evliliğe; yani sevgiliye ve eşe bağlanmaya odaklı yazılardan oluşmaktadır.

Anneyle doğum öncesinden başlayan bağlanma ilişkisi insanın tüm yaşamı boyunca devam eder ve hayatının her alanında yaptığı “tercihleri” belirler. Romantik ilişkilerden anne-baba-çocuk ilişkisine, kariyer - iş yaşamından cinsel yaşama, dinsel tutumlardan politik inançlara kadar yaşamın her noktasında bağlanma özelliklerimizin etkileri görülür. Bir sosyal organizasyonun; örneğin meslek örgütü, dernek ya da vakfın üyesi olup olmamayı, bir romantik ilişki yaşayıp yaşamamayı, takım tutup tutmamayı, namaz kılıp kılmamayı ya da meslek seçimlerimizi belirleyen temel etken bağlanma stillerimizdir. Gerek bir kişilik yapısı gerekse ilişkisel bir özellik olarak düşünebileceğimiz bu stilleri bizi yaşamı

da psikolojik olarak var eden ya da etmeyen; bir ağacın gövdesi olarak da düşünebiliriz. İşte örneğin yakın-sosyal ve duygusal-romantik ilişkilerimiz konusunda tüm yaşamımız boyunca yaptığımız ya da yapmadığımız tercihlerimizi de bu ağacın yüzlerce, binlerce dalları olarak kabul edebiliriz.

Bu çalışmamızda, psikoloji, psikolojik danışmanlık, psikiyatri, çocuk gelişimi, sosyal hizmetler ve çocuk nörolojisi gibi farklı disiplinlerden gelen uzmanlar olarak bireyin doğum öncesinden başlayıp mezara kadar devam eden tüm yaşamı boyunca kurduğu (ya da kuramadığı) bağlanmalara değiniyoruz. Öncelikle, beşikten mezara devam eden bağlanma sürecini bebeklik-çocukluk-ergenlik ve yetişkinlik olarak ikiye ayırıyoruz. Bu ayrımı yaparkenki temel çıkış noktamız, yetişkinlik dönemindeki bağlanma yaşantımızın büyük oranda romantik bağlanmayı ifade etmesidir. Yetişkinlik döneminde, diğer dönemlerden farklı olarak temel bağlanma figürü olan annenin insanın yaşamındaki ağırlıklı rolü ve önemi yerini sevgiliye ya da eşe bırakır. Bu, annenin değerini kaybettiği ya da insanın eşini birebir annesinin yerine koyduğu anlamına gelmez; daha ziyade, yetişkin bir insanın örneğin kendisini bir tehdit altında hissettiğinde öncelikle annesinden ziyade romantik eşine ulaşmaya çabalayacağı, ondan yardım ve destek isteyeceği anlamına gelir. Ve son olarak, belirli bir gelişim dönemine özgü olmayan, belirli bir dönemde başlayıp bitmeyen ve elbette bağlanma ilişkilerimizle yakından ilintili olan konulara değiniyoruz. Örneğin, kaçınan bir çocuğun da ergenin de yetişkinin de bağlanma sorunlarına dayanarak suç işleyebileceği bir gerçektir. Bununla birlikte, insanın hayatının her noktasında bağlanmaktan kaçıp yalnızlığı “seçebildiği” de bilinen bir gerçektir.

Her biri kendi alanında yetkin akademisyen ve / veya uygulamacılar tarafından kaleme alınan yazılarımızda öncelikle bağlanmanın bebeklik, çocukluk ve ergenlikte kendisini nasıl gös-

terdiğini, bağlanmanın bu dönemlerde nasıl kurulduğunu ve geliştiğini gözden geçiriyoruz. Anne-bebek bağlanma sürecinin aşamalarına, bağlanmanın temel araştırma yöntemi olarak kabul edilen “yabancı durum deneyi”nden hareketle bebeklerin bağlanma stillerinin nasıl belirlenebileceğine, bağlanmanın psikososyal ve bilişsel gelişimle nasıl bir etkileşim gösterdiğine ve erken doğan bebeklerde bağlanma dinamiklerine değiniyoruz. Anne-bebek bağlanma sürecinin bebeğin beslenmesi ve yeme davranışları üzerindeki etkisini inceliyoruz. Gerek bebeklerde gerekse çocuklarda görülen ayrılık kaygısı ve tepkisel bağlanma bozukluklarını irdeliyoruz. Bağlanma sürecinin çocuklarda görülen otizm, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, beslenme / yeme, dışa atım, davranım ve karışık olma-karşı gelme bozukluğu gibi diğer bozukluklarla nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu inceliyoruz. Çocuğun mizacının, aile işlevlerinin ve çalışan anne olmanın ebeveyn-çocuk bağlanmasını, ilişkilerini nasıl etkilediğine değiniyoruz. İstismara ve ihmale uğrayan çocukların bağlanma süreçlerini inceliyoruz. Bağlanma denilince genellikle akla ilk olarak annenin gelmesi nedeniyle “unutulan bağlanma figürü” olarak nitelendirilebileceğimiz babaya bağlanma dinamiklerine, anne-babası boşanmış çocukların bağlanma davranışlarına, ikincil bir bağlanma figürü olan öğretmenlere bağlanmaya ve ebeveyne bağlanmanın çocukların ve ergenlerin özgüvenleri ve okul başarıları üzerinden ne tür bir etkisi olduğuna göz gezdiriyoruz. Yetişkinlik dönemine geldiğimizde de, romantik kıskançlığı ve bu kıskançlığın bağlanma stillerine göre nasıl değiştiğini irdeliyoruz. Bağlanmanın eş seçimini, evlilik uyumunu, doyumunu ve evlilikte yaşanan çatışmaları nasıl biçimlendirdiğine ve gerek evlilik öncesi gerekse evlilik sonrasında; yani boşanma sürecinde yaşanan bağlanma davranışlarına değiniyoruz. Bir kayıp ve yas süreci yaşayan insanların bağlanma özelliklerini ve farklı terapötik yaklaşımların evlilikte yaşanan sorunlara nasıl uygulanabileceğini, bu terapilerin

Çift ve evlilik ilişkisinde nasıl kullanılabileceğini tartışıyoruz. Bu bölümde son olarak, bebeklikte anneyle kurulamayan sağlıklı ve güvenli bir bağlanma ilişkisinin yetişkinlik dönemindeki dinsel ve politik tutumları ve iş yaşamını nasıl belirlediğini, etkilediğini gözden geçiriyoruz. Son bölümümüzde de, bebeklikten yetişkinliğe uzanan süreçte insanların bağlanma ya da bağlanamama dinamiklerine bağlı olarak gerçekleştirdikleri saldırganlığa, şiddete, suç işleme davranışlarına, bağlanamamaya yani yalnızlığa ve insanın yaşam deneyimlerinin bağlanıp bağlanmamasını nasıl etkilediğine değiniyoruz.

Bebeklikten yetişkinliğe; hayatın her alanında, her anında ve her anısında görülen bağlanma yaşantılarına odaklı bu kitabımı-zın, kendisini ve hayatı keşfetmeye çalışan tüm okuyuculara bir yaşam rehberi olabilmesini diliyoruz.

Saygılarımızla,
Uzm. Psk. Tarık Solmuş
Editör

GİRİŞ

BEBEKLİKTEN YETİŞKİNLİĞE; BAĞLANMA ve ROMANTİK BAĞLANMA

Tarık Solmuş*

Anneyle doğum sonrası ilk temasla başlayan bağlanma süreci, insanın tüm yaşamı boyunca, yaşamının her alanını (romantik, iş yaşamı ya da eğitimsel yaşam vb.) etkiler. Bu noktada, annenin rolü, insanın kendisi ile dış dünya arasında kurduğu ilişkide bir köprü olmaktır; bir anlamda anne bebeğin kendisine ve dış dünyaya ilişkin algılarının, tutumlarının, değer yargılarının vb. olumlu ya da olumsuz olmasına yön vermektedir. Temelde 0-3 yaş arasında şekillenen bağlanma ilişkisi nasıl gerçekleşir? Kısaca belirtmemiz gerekirse, bağlanma ihtiyacı / süreci bebeğin örneğin bir alarm durumu (acı, açlık ya da tanımadık bir kişinin ona doğru yaklaşması) yaşamasıyla ve annesine yardım çağrısından bulunmasıyla harekete geçer. Anne bebeğin bu çağrısına, onun ihtiyaç duyduğu her anda ve tutarlı bir biçimde cevap verdiğinde, bebekle arasında olması gereken temel yakınlık ve güven duygusu sağlanmış olur. Bebek bu yakınlık aracılığıyla ihtiyaç duyduğu herhangi bir zamanda annesinin onun yanında olacağına ve onun

* Yazar, Eğitmen – Danışman, www.tariksolmus.org

ihtiyaçlarıyla ilgileneceğine, onu tatmin etmeye çalışacağına inanır, böylelikle de kendisini güvende hisseder. Kendisini değerli, korunacak, özen gösterilecek bir varlık olarak algılar. Yakınlık, bebeğin çevresini keşfetmede kullanabileceği “güvenli bir temel” ve tehlike anında korunabileceği “sağlam bir sığınak” işlevi görür. Ayrıca, annesinin sağladığı bu güven ve yakınlık duygusu aracılığıyla, sadece annesinin değil çevresindeki her insanın onunla ilgileneceğine, bu konuda herkese güven duyabileceğine inanır. Peki, bu temel yakınlığın sağlanamadığı durumda ne olur? Bu durumda bebek ayrılık kaygısı ve bu kaygıya bağlı olarak da ayrılığı protesto tepkileri gösterir ancak bu kaygıyı azaltmadığında da anneden uzaklaşmaya ve “kendi kendine yeterli olmaya” başlar. Örneğin, bu dünyada tek başına olduğuna ve kendi ihtiyaçlarını yine kendisinin karşılaması gerektiğine inanır, “kendi kabuğuna çekilir”, yalnızlaşır, terk edilme ve reddedilme kaygıları nedeniyle de artık tüm sosyal ilişkilerden olabildiğince uzak durmaya çalışır. Bebeklikten itibaren başlayan bu yaşam yönelimi insanın tüm yaşamı boyunca devam eder. Örneğin yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerden uzak durur; çünkü bir ilişkide olduğunda eşinin onunla ilgilenmeyeceğine, ona ihtiyaç duyduğunda yanında olmayacağına, onu gerektiğinde korumayacağına, sevmeyeceğine inanır, bu nedenle de ilişkilerden uzak durur ve bunu da örneğin herkese sanki kendi tercihiymiş gibi sunar. Ya da örneğin iş yaşamında bir grup insanla ortak bir projede görev almaktan kaçınır, çünkü bu proje onun o şirkete bağlanması demektir ki bu bağlanma da bebeklik döneminde annesi tarafından reddedilmesini hatırlatması nedeniyle kişiyi korkutur, ayrıca ekip arkadaşlarından hangisine güven duyabileceği konusunda da kararsızdır; çünkü “hiçbir zaman hiç kimse onun ihtiyaçlarıyla ilgilenmemiştir ve ilgilenmeyecektir de”.

Peki, bebeklik ile yetişkinlik dönemleri bağlanma ilişkileri arasında ne tür benzerlik ve farklılıklar vardır? Bir çocuğun, bağlan-

ma figürü (annesi gibi ona yardım eden, destekleyen herhangi biri) yanında olduğunda ve gereksinimlerine duyarlılık gösterdiğinde kendisini güvende hissetmesi gibi yetişkinler de eşleriyle birlikte olduklarında ve gereksinimlerine doyum bulduklarında kendilerini güvende ve rahat hissederler (burada eş kavramıyla kastedilen romantik eştir; örneğin 3 aydır sürmekte olan bir romantik ilişkideki sevgili de eş anlamına gelmektedir). Bu durumda, eş, insanın örneğin iş yaşamında yaratıcı projeler geliştirmesini sağlayan güvenli bir temel olma özelliği taşır. Birey, kendisini, gergin, hasta ya da tehlike içinde hissettiğinde eşi, güvenlik, rahatlık ve koruma sağlar. İşte aşk da, güvenlik duygusu sağlayan yetişkin bir eşle yaşanan duygusal bir bağ olarak tanımlanır. Aralarındaki farklılıklara gelince; bebek ile bakıcısı (anne, teyze ya da ücretli bakıcı gibi) arasındaki bağ tek yönlüdür, bebek gereksinimlerinin karşılanması için rahatlık arar, bakıcı da bu isteğe duyarlılık gösterir, ona koruma ve güven sağlar. Yetişkin romantik ilişkilerdeki bağlanma süreci ise, karşılıklıdır, her iki taraf da gerektiğinde hem bakım (destek, yardım, ilgilenilme) alan hem de bakım veren konumundadır, ayrıca, yetişkin bağlanma sürecinde cinsel ilişkide bulunma ve ortak amaçlara sahip olma gibi özellikler de vardır.

Yukarıda da belirtildiği gibi, annenin, bebeğin kendisine gereksinim duyduğu anda yanında olması, ona bakım / koruma sağlaması, ihtiyaçlarına duyarlı olması ve doyum sağlaması bebekte temel bir güven duygusunu getirecektir. Ancak, annenin gerekli yakınlığı ve bakımı sağla(ya)maması bebekte özen gösterilmeyeceği, değer verilmeyeceği ve hiç kimsenin de ihtiyaç duyduğunda onun yanında olmayacağı, onu korumayacağı algısını yaratır, böylelikle de bebek (birey) “kendi kendisine yeterli olması gerektiği” yönündeki bir temel yaşam şemasına sahip olur. Kısacası, bebek, temel bağlanma figürü olan annesiyle kurduğu (ya da kuramadığı) ilişki sonucunda hem kendisine hem de çevresindekilere (dış dünyaya) ilişkin olarak olumlu ya da olumsuz algılar geliştirir. İşte

bağlanma stilleri adı verilen ve her insanın mutlaka birine sahip olduğu stiller de bu olumlu ya da olumsuz algılara göre şekillenir. Bu noktada, kitabımızın Giriş kısmını oluşturan bu bölüm, 3 temel bağlanma stiline; yani Güvenli, Kaygılı / Kararsız ve Kaçman bağlanma stillerine kısaca değinilerek bitirilebilir:

Güvenli Bağlanma

- Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, eşlerine kolaylıkla yaklaşabilirler ve onlara bağlı olmaktan da mutludurlar,
- Terk edilme ve insanların onlara onların istediğinden daha fazla yakınlaşmaları yönünde kaygıları yoktur,
- Uzun süreli ilişkiler kurarlar, özellikle uzun süreli eşlerle yaşanan cinsellikten hoşlanırlar,
- Hem kendilerine hem de diğer insanlara duydukları saygı ve güven yüksektir,
- Stres altındayken sosyal destek ararlar,
- Kendilerini açmaktan ve diğer insanların da kendilerini onlara açmalarından hoşlanırlar,
- Kişilerarası ilişkilerinde olumlu, iyimser/yapıcı bir tutum sergilerler
- Diğer bağlanma stillerine sahip bireylerden daha az oranda fiziksel rahatsızlık belirtileri ve ölüm korkusu gösterirler,
- Eşlerine karşı güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip bireylerden çok daha affedicidirler ve empattiktirler.

Kaygılı / Kararsız Bağlanma

- Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, çoğunlukla, eşlerine onların olduğundan daha fazla oranda yakınlaşma ihtiyacındadırlar, bununla birlikte, eşlerini de kendile-

rine yeterince yakın olmamakla suçlarlar.

- Terk edilme korkusu bu bağlanma stilinin en belirgin özelliklerindendir.
- İlişkileri, derin bir biçimde yaşamakla birlikte kısa sürelidir,
- İlişkilerinde beklentilerinin karşılanmadığı duygusu ve doyumsuzluk yaşarlar, eşlerinin davranışlarına karşı da kötümser bir bakış açısına sahiptirler,
- Bir kayıp (ölüm, ayrılık ya da boşanma gibi) sonrası yoğun bir acı duyarlar,
- Kendilik saygıları değişkenlik gösterir,
- Cinsel birleşmeden ziyade sarılıp uyuma tarzında bir cinsel yaşam yönelimi gösterirler,
- Çeşitli alanlarda başarı hayalleri kurarlar, ancak, belirli bir performansı göstermekte güçlük çekerler,
- Yeme bozukluklarına eğilimlidirler,
- Ebeveynlerini zorba ve adaletsiz olarak değerlendirirler,
- Sosyal ilişkilerinde kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerdeki kadar yüksek olmamakla birlikte reddedilme kaygısı duyarlar,
- Romantik ilişkilerinde kıskançlık ve güvensizlik gösterirler,
- Kişilerarası ilişkilerde yoğun bir öfke yaşarlar,
- Ayrılık ve ölüm korkusu baskındır.
- Romantik ilişkinin güvenliği konusunda aşırı kaygılıdırlar. Yoğun bir biçimde eşe odaklıdırlar, eşlerini kontrol etmeye yönelik davranışlarda bulunurlar ve ilişkinin sona ermesine karşı aşırı duyarlıdırlar,
- Bu bağlanma stili, ilişki içerisinde duygusal iniş çıkışlarla da belgindir,

- Karşılarındakilerin özellikle de potansiyel eşlerinin duygusal ifadelerine ve beden dili hareketlerine (“ipuçlarına”) diğer bağlanma stillerine sahip bireylerden daha duyarlıdır,
- Cinsel ilişkileri, duygusal yakınlık ihtiyacı, onaylanma ihtiyacı, eşlerden destek / bakım alma ihtiyacı ya da eşlerinin öfkesinden korkma gibi nedenler etrafında şekillenir.

Kaçınan Bağlanma

- Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, eşlerine güven duymazlar,
- İnsanların kendilerine bağlanmış olduğu duygusu gerginlik yaratır,
- İlişkilerine son derece sınırlı oranda yatırım yaparlar,
- Eşleriyle cinsel ilişki sırasında bir başka insanı düşlerler, ayrıca, bir aşk yaşantısı olmadan cinsel ilişkiye girme eğilimi de yüksektir,
- Ebeveynlerini azarlayıcı ve reddedici olarak görme eğilimindedirler,
- Bilgi işleme süreci açısından bakıldığında, kendi kendine yetebilme duygusunu “zorlayan” ve tutum değişimi “tehlikesi” taşıyan her türlü yeni bilgiyi reddederler,
- Kendileri stres altındayken yalnız kalmayı tercih ederler, bununla birlikte, eşleri stres altındayken de ondan uzaklaşma eğilimi gösterirler,
- Her türlü sosyal ilişkiyi sıkıcı ve gereksiz bulurlar. Aslında, örneğin ait olma ihtiyacı kendisini hem de yoğun bir biçimde göstermekle birlikte reddedilme kaygısı daha baskın gelir ve her türlü ilişkiden kaçınılır,

- İlişkilerini de olumsuz bir biçimde hatırlama eğilimi gösterirler,
- Kendilerini açmazlar, diğer insanların da kendilerini onlara açmalarından rahatsızlık duyarlar,
- Eşe destek / yakın olma, sosyal zorunluluklar ya da karşısındakinden birtakım ödüller alma amacıyla yapılır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, ebeveyn olmayı en az oranda arzulayan ve olduklarında da bundan en az oranda doyum sağlayan gruptur,
- Eşe yönelik yoğun öfke ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlar, kendilerinden daha fazla oranda yakınlık bekleyen bu eşi “bastırmak” için bir araç işlevi görür,
- Çocukluk dönemine ait olan ve ister üzüntü isterse de mutluluk verici olan olayları hatırlamakta güçlük çekerler. Üzüntü veren olaylar reddedilmişliği mutluluk veren olaylar da fazlasıyla yakınlığı içerdiği için yaşandığı anlarda bastırılmakta ya da yok sayılmakta, böylelikle de hatırlanması güçleşmektedir,
- Özellikle bir kayıp sonrası (ölüm ya da ayrılık gibi) en fazla oranda somatik (bedensel) şikâyetlerde bulunan grup kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerdir,
- “1 gecelik” cinsel ilişki yaşama oranı diğer bağlanma stillerine sahip bireylerden daha fazladır ve duygusal yakınlık içeren cinsel ilişki biçimlerinden de (ön sevişme gibi) kaçınılır.

Kaynaklar

- Solmuş, T. (2009), *Mozaiğin Kadınları: Bağlanmaları ve Aşklarıyla Türkiye’li Kadınlar*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Solmuş, T. (2008), *Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü*, İstanbul: Epsilon Yayınevi.

**BEBEKLİKTE,
ÇOCUKLUKTA ve ERGENLİKTE
BAĞLANMA**

BEBEKLERDE BAĞLANMANIN GELİŞİMİ ve BELİRLENMESİ / DEĞERLENDİRİLMESİ

A. Şebnem Soysal
Elvan İşeri

Bebeklik dönemi anne karnı dışındaki yaşama uyumun sağlanmaya ve dengelerin kurulmaya çalışıldığı bir dönemdir. Fizyolojik olarak solunum, kardiyak sistem, beslenme ve gastro-intestinal sistem, metabolik, renal, hematolojik, endokrinolojik ve immunolojik sistemlerde kurulan dengenin yanı sıra nörolojik, psikososyal ve bilişsel alanlardaki gelişim de bu uyum döneminde önemli roller almaktadır. Tüm bu sistemler bebeğin gelişimi boyunca işlevlerini geliştirerek sürdürürken, fiziksel ve ruhsal gelişimin temel basamakları da kendi gelişim süreçlerinde ilerleyecektir. Yaşamın ilk 1 yılı bu tür biyodavranışsal geçişler, yeniden düzenlemeler ve sıçrayışlar yönünden oldukça zengin bir dönemdir. Bebeklik döneminde sevgi ve yakınlık görme, bakım alma temel gereksinimdir. Bu dönemde bebeğin ihtiyaçları, algıları ve kendini belirtme biçimleri ağız, dudaklar ve ağız bölgesindeki diğer organlar aracılığıyla olur. Oral bölge ruhsal düzenlemede önde

gelen rolünü 18 aya dek sürdürür. Oral duyumlar arasında açlık, susuzluk, doyma, zevk veren dokunsal uyaranlar sayılabilir.

Psikanalitik kurama göre oral dönem olarak adlandırılan yaşamın ilk 1 yılı boyunca bebekte temel güven duygusunun gelişmesi beklenir. Annesi yanında olmadığı anlarda bebek aşırı bunalıya kapılır, annenin geçici yokluğuna katlanabilmesi için onun geri döneceğine ve eskiden olduğu gibi kendisine bakım vermeyi sürdüreceğine güven duyması gerekir. Burada aynı zamanda bebeğin annesinin yokluğunda kötü bir şey olmayacağına güven duyması ve bu güvenin annesi tarafından paylaşıldığını hissetmesi de (yani kendini annenin sevgi ve güvenine değer bulması) söz konusudur. Yaşamın ilk yılı içindeki bebek, ihtiyaçlarından doğan gerginlik, doyumun gecikmesi ve doyumluğa ulaşması döngüsünü tekrar tekrar yaşayıp bu döngüye uyum sağladıkça, zaman da yaşamın bir boyutu olarak bebeğin dünyasına girmeye başlar. Anneyle kurulan ilişkiye olan güven böylece doyumun geleceğine güvenme biçimini alacak, bu da zamanın kendisine bir umut niteliği yükleyecektir. Beklemenin doyum getireceğine güven duyulmayan durumlardaysa güvensizlik duygusu gelişecektir. En istenen koşullarda bile, bebeğin annesinin varlığına ve ihtiyaçlarını karşılayacağına güveninin sarsıldığı anlar söz konusu olur. İşte bu evreden çıkarılan temel güç olan umut, güven ve güvensizlik arasındaki bu çatışmadan doğar. Umut, şimdi değilse bile gelecekte ihtiyaçlarının karşılanacağına, isteklerinin yerine getirileceğine ve doyumun sağlanacağına inanmaktır. Böylelikle, yaşanan anın getirdiği güvensizlik duygusuyla baş etmek kolaylaşır, gelecekte iyi şeyler beklemek olanaklı olabilir. Bu dönemde anne ya da bakıcıyla güven veren bir bağlılığın olması temel güven duygusunun gelişmesini sağlar. Aşırı doyum ya da yoksunluk; aşırı iyimserlik, narsisizm, kötümserlik ve talepkârlık gibi özelliklerin ortaya çıkmasına ve kişilikte belirgin sorunların doğmasına yol açar. Kişi kendine duyduğu saygıyı korumak için aşırı bağımlılık

gösterebilir. İmrenme ve kıskançlık da sıklıkla oral eğilimlere eşlik eder. Temel güven, annesinin şiddetli sağlık sorunları olan ya da birden fazla bakım verenin olduğu bakımevleri ve çocuk yetiştirme yurtlarında yaşayan bebeklerde bozulabilir. Böylece erken dönemde bu özel bağlanmanın olmaması daha sonra kendisini empati eksikliği, yakın ve sıcak karşılıklı ilişkiler kurmada yetersizlik şeklinde gösterir.

İlk olarak Bowlby' nin 1958'de Bağlanma kavramını kullanmasının ardından pek çok araştırmacı, bebeğin annesine duyduğu ve daha çok doğuştan getirilen ve biyolojik belirtiler tarafından yönlendirilen; sosyal ilişkilerin başlangıç noktasını oluşturan; emme, ağlama, gülümseme, izleme, çağırma, arama, bekleme gibi davranışlarla kendini gösteren ve gelecekteki ilişkiler için anahtar rolünü oynayan bu ilişki biçimini araştırmıştır. Bağlanma, araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olduğundan bu konuda pek çok çalışma yapılmıştır. Bu konudaki bilgi birikiminin oluşmasında hayvanlarla yapılan çalışmaların da önemi oldukça büyüktür. Henüz tam olarak kanıtlanamamasına karşın anne ile bebek arasındaki ilk bağlanma ilişkisinin doğum öncesinde kurulduğu ileri sürülmektedir. Bu noktada, annenin fetüse ilişkin oluşturduğu tasarımın içeriği ön plana çıkmaktadır. İlk yıl içindeki uygun anne-bebek ilişkisi bebeğin güvenli bağlanması ve yaşam boyu sürecek duygusal yeterliliğinin gelişimine temel olacaktır. Anne depresyonunun bu hassas süreç üzerine olumsuz etkisi olabileceği bildirilmektedir. Annenin depresif duygu durumu, bir yandan çocukla konuşma ve oyun süresini kısaltmakta ve anne yeterliliğini azaltmakta; diğer yandan bebeklerin daha az duygusal paylaşım göstermeleri ve daha çekingen olmalarına yol açmaktadır. Doğum öncesi duygusal olarak normal olan bazı annelerde, doğum sonrasında yaşanan duygu durum değişikliklerinin, bebeğin ağlama ve huzursuzluk dönemlerinin sıklık ve süresiyle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bağlanma ilişkisinde anne anahtar konumun-

dadır. Eğer anne kendi anne-babası ile sıcak, sevgi dolu ve güvenli bir bağıllık ilişkisi kurmuşsa bu durum evliliğine ve çocuğu ile olan ilişkisine de yansımaktadır.

Bebeklik dönemindeki bağlanma aşamalar halinde gözlenmektedir. Doğumdan hemen sonra insan yavrusunun doğası gereğince başlayan bağlanma; meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme saatlerini sezinleme ve hazırlanma şeklinde kendisini göstermektedir. Sekizinci haftayla birlikte bebek bakıcısına yönelmeye başlamaktadır. Bebek bu dönemden itibaren bakıcısına gülümsemekte, uzun süreli göz teması kurmakta ve diğer insanlara göre ona daha fazla ses çıkartmaktadır. Onun yanında kendisini daha rahat hissetmektedir. Yedinci ayla birlikte bebekler çevrelerindeki ilişki örüntülerini anlamlandırmaya başlarlar. Bu dönemde, bebek gerçek ve belirgin bir objeye yönelmektedir. Bu ay öncesinde anne, bebek için çok önemli değilken, yedinci aydan itibaren bağlanma ilişkisiyle bebek çok geniş yelpazede olan sosyal ilişkilerini sınırlandırmaktadır. Artık bebek, ilgisini, tüm ihtiyaçlarını karşılayan kişiye yöneltmektedir. Bu dönemden itibaren bebekler yabancı kişilerle karşılaştıklarında korku, kaygı ya da kaçma davranışlarında bulunmaktadırlar. Bağlanma tam olarak altı ay ile yirmi dört ay arasında şekillenmektedir. Bu dönemin ardından çocuk yaşamında gerek birincil bakıcısıyla gerekse de diğer insanlarla geliştireceği karmaşık yapıdaki ilişkilere girecektir. Bebek, doğumun ardından bağlanma davranışlarını, ulaşabildiği herhangi bir kişiye yönlendirebilir. Ancak, altıncı aydan itibaren tüm “normal” bebekler, bu davranışları, kendi seçimlerine bağlı olarak, yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz etmedikleri tek bir kişiye yönlendirirler. Bu kişiye birincil bağlanma objesi denir. Birincil bağlanma objesi ile bebek arasında diğer insanlardan farklı bir ilişki vardır. Bakıcı, bebeğin rahatlaması ve kendisini yeniden güvende hissetmesi için dönebileceği güvenli bir üs işlevini gör-

mektedir. Eğer bebek, bağlandığı kişiye yakınsa, kendisini güvenli bir ortamda algılar ve araştırmacı davranışlarda bulunabilir. Bebek çevreyi araştırdıktan sonra sığınabileceği tek güvenilir dayanağın birincil bağlanma objesi -genellikle anne- olduğunu bilmektedir.

Bağlanma ilişkisi anneyle bebek arasındaki ilişki biçimiyle şekillenmektedir. Anne - bebek ilişkisindeki ilk süreç, açlık ve susuzluk gibi fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasıdır. Bunun ardından, annenin bebeği ile geçirdiği zaman dilimi ve bu zaman dilimini nasıl kullandığı önem kazanmaktadır. Yeni doğan bebeklerin, annelerinin ses ve gülümsemelerini, herhangi bir kişi veya nesneyle bir arada olmaya tercih ettikleri, annenin bebeğine ilettiği olumlu duygu ifadelerinin (gülümseme, "ce" türü oyunlar oynama ve hayvan sesleri çıkarma gibi) bebeklerde olumlu duygular uyandırdığı ve duruma uygun tepkiler verdikleri belirlenmiştir. İlk aylarda kurulan bu ilişki tarzı gelecekteki ilişki örüntülerinin ilk işareti niteliğinde görülmektedir. Anne ile bebek arasındaki tensel bağın da oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Araştırma sonuçları annenin bebeğini çıplak olarak kucaklamasıyla, bağlanma arasındakı olumlu yönde bir ilişki olabileceğini ileri sürmektedir.

Bağlanmanın Değerlendirilmesi

Bağlanmanın değerlendirilmesi sürecinde, bebeğin korkulu, kaçınan, kararsız, tedirgin, aşırı uyumlu, keşfedici davranışlarda kısıtlılık, ebeveynlere ilgisizlik ya da yapışma davranışlarının olup olmadığının değerlendirilmesi gerekir. Özellikle araştırma ve bilimsel çalışmalarda kullanılan bir değerlendirme yöntemi "Yabancı Ortam Deneyi"dir. Yabancı Ortam Deneyi, bebeğin bir yabancı ile karşılaştığı andaki olası tepkilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Deneyde; anne, çocuk ve araştırmacı, içinde oynayacakların bulunduğu ve araştırmacı davranışların rahatlıkla yapılabilceği bir odada bir araya gelmektedirler. Uygulamada bebek ve

annesi, araştırmacının gözetimi altında, üçer dakikalık yedi ayrı duruma maruz kalmaktadırlar. Birinci durumda, anne ve bebek odaya alınmakta ve bebek annesi tarafından bir örtünün üzerine yatırılmaktadır. İkinci durumda, araştırmacı sadece gözlemci olarak bu ikiliye eşlik etmektedir. Üçüncü durumda ise, annenin odadan çıkması ile birlikte araştırmacı altı basamaktan oluşan işlemler dizisine başlar. İlk olarak, araştırmacı, ayakta bebeğin görüş alanına girer, göz ilişkisi kurar, ancak sözlü bir tepkide bulunmaz. İkinci olarak araştırmacı, gülümser, konuşur ancak bebeğe yaklaşmaz. Bir sonraki aşamada ise araştırmacı gülerek ve konuşarak bebeğe yaklaşır. Dördüncü aşamada, tensel temas kurulur; araştırmacı bebeğin elini tutar ya da kolunu okşar. Beşinci aşamada araştırmacı bebeği kucağına almak için eğilir. Son aşamada ise, bebeği kucağına alır ve dizlerinin üstüne oturtur. Ölçeğin puanlanmasında korku tepkilerine (ağlama, sızlanma, feryat etme, dudak titremesi, yüzünü buruşturma, başka yere bakma ve dönme, geriye çekilme, başka yöne hareketlenme, yüzünü saklama) puan verilmektedir. Verilen tepkiler 6 puan üzerinden birer birer azaltılma şeklinde puanlandırılmaktadır. Dördüncü durumda, anne odaya girerken, araştırmacı odadan çıkar. Beşinci durumda, bebek odada tek başına bırakılır. Altıncı durumda, araştırmacı içeriye girerek üçüncü durumdaki işlemleri sırası ile yeniden yapar. Yedinci durumda, araştırmacı odadan çıkarken anne odaya alınır. Bebeğin korku tepkisi verdiği gözlemlendiğinde bir sonraki aşamaya geçilir. Bu arada çocuğun verdiği tepkiler kayıt edilir.

Bebek ve küçük çocukların değerlendirilmesi ve tanı aşamalarında risk ve patolojilerin normal gelişimsel özelliklerden ayırt edilmesi gerekir. Çocuklardaki hızlı değişim ve ilişkisel farklılıklar göz önüne alınarak tek görüşme ile karar vermek yerine çoklu değerlendirme ve izlenin önemli olduğu unutulmamalıdır. Bağlanmanın sağlıklı gelişimi çocuğun duygusal, psikososyal, bilişsel hatta fiziksel gelişimini de olumlu etkileyecektir. Bu nedenle

erken dönemde bebek ve bakım veren arasındaki ilişkinin, varsa sorunların ele alınması koruyucu ruh sağlığı açısından son derece önemlidir.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D.S. & Bell, S. M (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one - year - olds in a strange situation, Child Development, 1970, 41, 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: Assessed in the Strange Situation and at home, USA: Erlbaum.
- Atasoy, Z., Ertürk, D. & Şener, S. (1997). Altı ve on iki aylık bebeklerde bağlanma, Türk Psikiyatri Dergisi, 8 (4), 266-279.
- Atasoy, Z. (1996). 6 aylık bebeklerde bağlanma, Tıpta Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Behrman, R. E. & Vaughan, V. C. (1987). Developmental pediatrics, In. Nelson Textbook of Pediatrics, pp. 6-35, USA: WB Saunders Company.
- Bloom, K. C. (1995). The development of attachment behaviors in pregnant adolescents, Nurse Research, 44 (5), 284-289.
- Bowlby, J. A. (1988). Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory, UK: Routledge.
- Cohn, J. F. & Tronick, E. Z. (1987). Mother - infant face - to - face interaction: The sequence literature, Adolescence, 14 (76), 952-970.
- Goldsmith, H. H. & Alansky, J. A. (1987). Maternal and infant temperamental predictors and attachment: A meta - analytic review, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 6 (55), 805-816.
- Goodfriend, M. S. (1993). Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive care unit, Pediatrics, 1, 139-142.

- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Holmes, J. (1993). Attachment theory: A biological basis for psychotherapy, *British Journal of Psychiatry*, 163, 430-438.
- İşeri, E. (2007). Bebeklik dönemi normal gelişimi ve klinik değerlendirme, A. Aysev & Y. Taner (Eds.), *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, 153-171, Ankara: Golden Print.
- Joseph, R. (1992). *The Right Brain and the Unconscious Discovering the Stranger Within*, USA: Plenum Press.
- Kaplan, H.I., Sadock, B. J. & Grebb, J. A. (1994). *Synopsis of Psychiatry*, USA: Baltimore Maryland.
- Kemp, V. H. & Page, C. (1986). The psychosocial impact of a high-risk pregnancy on the family, *JOGNN: Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 15 (3), 232-236.
- Lewis, M. (1982). Early infancy- the first year. In. *Clinical Aspects of Child Development*, Lea & Febiger, USA: Philadelphia
- Main, M. & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1 month period, *Developmental Psychology*, 24 (3), 415-426.
- Seiner, S.H. & Gelfand, D. M. (1995). Effects of mothers' simulated withdrawal and depressed affect on mother-toddler interactions, *Child Development*, 66 (5), 1519-1528.
- Soysal, A. Ş., Ergenekon, E. & Aksoy, E. (1999). Yenidoğan döneminde hastanede uzun süreli tedavi görenin bağlanma örüntüsü üzerindeki etkileri: Bir olgu sunumu, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 266-270.
- Soysal, A.Ş., Ergenekon, E., Öktem, F. & Erdoğan, E. (2000). Doğum

türü değişkeninin bağlanma örüntüsü üzerindeki etkilerinin incelenmesi, Klinik Psikiyatri Dergisi, 3 (2), 75-85.

- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış, Klinik Psikiyatri Dergisi, 8, 88-99.
- Şenol, S., İşeri, E. & Şener, Ş. (2006). Ruhsal ve fiziksel gelişim, Ruhsal Hastalıklar, N. Yüksel (Ed.), 9-26, Ankara: MN Medikal & Nobel.
- Troy, N. W. (1995). The time of this first holding of the infant and maternal self-esteem related to feelings of maternal attachment, Women Health, 32 (3), 59-72.
- Vaugan, V. C. & Litt, I. F. (1990). Child and Adolescent Development, USA: WB Saunders Company.
- Zeanah, C. H. (1993). Subjectivity in parent - infant relationships: Contributions from attachment research, Adolescent Psychiatry, 19, 121 - 136.
- Zeanah, C.H., Boris, N. W. & Larrieu, J. A. (1997). Infant development and developmental risk: A review of the past 10 years, Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36 (2), 165-178.

BAĞLANMANIN OLUŞUMU ve PSİKOSOSYAL ve BİLİŞSEL GELİŞİM ÇERÇEVESİNDE BAĞLANMA

Başak Karateke

Bağlanma, bakıcıya yönelik yakınlığı sürdürmeye hizmet eden içgüdüsel bir süreç ya da insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri, güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanır. Duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksinimi, yeni doğanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemini ifade eder. Bu bölümde bağlanma ile aralarındaki ilişkiye değineceğimiz gelişim ise, döllenmeden ölüme kadar olan evre içinde çevresel ve genetik etkilerin bir sonucu olarak bireyin davranışlarında, düşüncelerinde ve yapısında ortaya çıkan fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal değişimlerdir.

Anne ile bebek arasındaki bağlanma henüz kanıtlanamamakla birlikte gebelik dönemine kadar dayandırılmaktadır. Doğum öncesi dönemde fetüs, annenin duygulanımlarına yanıt verebilmektedir. Yirmi altıncı haftada fetüsün algılama, tepki gösterme ve işittiği bilgileri yakalama yeteneğinin olduğu bilinmektedir. Doğum öncesi dönemde, annenin bedeninde meydana gelen de-

ğişiklikleri benimsemesi, olumlu duyguları henüz doğmamış olan bebeğine aktarması, bağlanmanın ilk temellerini oluşturur. Buradan da anlayacağınız gibi bağlanma, doğum öncesi yani gebelikle başlayan, bebeğin büyüme serüveni boyunca gelişimle ilişkili olarak devam eden bir süreçtir. Yapılan araştırmalar, annenin gebelik süresinin bebeğin bağlanmasında etkili olduğunu, prematüre (erken doğan) bebeklerde bağlanma bozukluğu görülme riskinin yüksek olduğunu göstermiştir. Gebelik süresinin tamamlanmasıyla bebek dünyaya gelir, anne ve bebek arasında güvene dayanan bir ilişki yapılanmaya başlar, bu ilişki baba ve kardeşin de katılımıyla daha da güçlenir. Bu süreçten sonra bebeğin gelişimi ile ilişkili olarak bağlanma süreci şekillenir.

Bağlanmanın Oluşumu

Bağlanma 4 evrede oluşur, gerçekleşir. Aşağıda hem bu dört evreyi, hem de bu evrelere denk düşen gelişim görevlerini göreceğiz.

1. Evre (0 – 2 Ay): Bu evre bağlanma öncesi evre olarak da adlandırılır. Doğumdan hemen sonra, insan yavrusunun doğası gereğince başlayan bağlanma, meme arama, başı döndürme, emme, yutma, parmak emme, yakalama, anneye yönelme, beslenme saatlerini sezinleme ve hazırlanma şeklinde kendisini gösterir. Bebeğin görme yetisi, henüz insanları birbirinden ayırt edecek kadar gelişmemiştir, ancak, bebek annesinin sesini diğerlerinin sesinden, annesinin sütünün kokusunu diğer kokulardan ayırt eder. Bebek fiziksel olarak kendisini annesine yöneltir. Kısa zamanda çevresindeki insanlara gülerек tepki verir. Henüz yeni doğduğu için tepki repertuarı sınırlı olan bebeğin gülmesinin, bağlanmayı hazırlayıcı ve pekiştirici bir özelliği olduğu varsayılabilir. Bir kişinin yüzünün görülmesiyle oluşan sosyal gülümsemeler, do-

ğumdan sonraki üçüncü hafta itibariyle ortaya çıkmakta, refleks gülmelerden farklı olarak insan sesi duyulduğunda ortaya çıkmaktadır. Sekizinci haftayla birlikte bebek, annesine yönelmeye başlamaktadır. Bebek bu dönemden itibaren annesine gülümsemekte, onunla uzun süreli göz teması kurmakta ve diğer insanlara göre ona daha fazla ses çıkartmaktadır. Onun yanında kendisini daha rahat hissetmektedir.

2. Evre (2 – 7 Aylar): Bu evre, bağlanmanın oluşması aşaması olarak adlandırılır. Bebek, etrafındaki bir veya iki kişiye bağlanmaya başlar. Sosyal tepkiler (agulama) vermeye başlar. Bebek ebeveynlerini tanır, ancak, bağlanma figürünü henüz seçmemiştir. Üçüncü ay itibariyle, sosyal davranış egemen olur. Bebek, artık başkalarıyla birlikteyken mutlu, yalnız başına kaldığı zaman mutsuz ve huzursuz olur. Dört aylık bebek, çevresindeki yetişkinler onunla oynamayı reddettiği zaman, beş aylık bebek de yetişkinler odada olduğu halde kendisine ilgi göstermediği zaman ağlar. Beş ay civarında bebek, kendisine yöneltilen gülümseme ve azarlama davranışlarını birbirinden ayırt ederek, farklı tepkiler verir. Bu gelişim görevleri, bağlanmanın olduğu bu evrede bakım veren kişiyle bebek arasındaki etkileşime yön vermesi nedeniyle oldukça önemlidir. Annesinin verdiği tepkileri anlayan ve buna tepki geliştiren bebekle annesi arasında karşılıklı pekiştirmelerle şekillenen bağlanma ilişkisi söz konusudur.

3. Evre (7 – 24 Aylar): Bu evre ise, açık seçik bağlanma evresi olarak adlandırılır. Bebek artık annesini temel bağlanma figürü olarak belirlemiştir, seçmiştir. Hep annesini aramak, bulmak, onunla vakit geçirmek ister. Ondandırıldığında sıkıntı yaşar ve ona geri döndüğünde rahatlar. Genellikle sekizinci ayda yabancı kaygısı başlar. Bebek yabancılardan çekinir ve kaçar. On sekizinci ay itibariyle ayrılık kaygısı başlar. Bebek annesinden ayrıldı

ğında sıkıntı duyar veya ağlar. Bu tepkiler bebeğin karşılaştığı bu olayı henüz özümseyemediğini gösterir. Çocuğun, bu farklı olayı özümsemesi, benimsemesi ve yeni bir tutum geliştirebilmesi durumunda bu sıkıntı kaybolur, çocuk gülümseyerek yabancıyla iletişim kurar. 18 aylık bir bebek güvencede olmadığı anlarda, bir yabancıya karşı nasıl davranılacağını daha iyi algılar; annesine doğru koşar ya da odayı terk eder, böylelikle yabancıya duyduğu korku dönemini de arkada bırakmış olur. Bebeğin bu durumla başa çıkması elbette güvenli bir bağlanma geliştirmesiyle ilgilidir. Bebeğin ayrılık ve yabancı kaygılarıyla başa çıkması, bilişsel gelişimine bağlı olarak kavrama yeteneğinin gelişmesi sayesinde olur. Kavrama yeteneğinin gelişimi, çocuğun kendi kendisine bu durumlarla ilgili sorular sormasını ve yanıtlamasını sağlar.

4. Evre (24 Ay ve sonrası): Bu evrede bebek, annesinden ayrı bir birey olduğunu anlar. Bu ilişkiden yola çıkarak başka ilişkiler kurabileceğinin de farkına varır. Bebek, bağlanma faaliyetlerinde bulunabileceği davranışları planlamaya başlar. Üç - dört yaş civarındaki çocuklar, dış dünyayı zihni semboller halinde tasarımıyabilecek güçtedirler, ancak bu tasarımlarda ben merkezlidirler. Çocuk, ilişkilerine dair tasarımlarını, ünlü kuramcı Piaget'nin değimiyle şemalarını kendi algı sisteminin doğrultusunda oluşturur. İşte ilişkilere dair oluşturulan bu şemalar bağlanma temellidir.

Psikososyal Gelişim ve Bağlanma

Freud'un tanımladığı Oral Evre ve Erikson'un Temel Güven - Güvensizlik Dönemi Bowlby'nin bağlanmanın oluşumunu anlattığı üç evresini kapsamaktadır. Freud'un Oral evresi bebeğin, emzirme dolayısıyla oral tatmini sağladığı, annesine en bağımlı olduğu evredir. Erikson'un Temel Güven-Güvensizlik Dönemi ise, eğitim biçiminin, çocuğu yetiştirme şeklinin ve onunla kuru-

lan duygusal iletişimin çocukta güven ya da güvensizlik duygularını oluşturduğu bir dönemdir. Bu dönemde, bebekle annesi arasındaki ilişkiden doğan güven duygusu, insanın ileride kuracağı kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturur. Tuvalet eğitiminin denk geldiği Freud'un Anal Evresi ve aynı dönemi ele alan Erikson'un Özerklik - Utangaçlık dönemi, Bowlby'nin dördüncü evresi ile örtüşür. Bebek gelişim görevlerini yerine getirerek özerklik kazanırken, anne de buna verdiği pekiştirici tepkilerle çocuğun bireyselliğini perçinler. Freud'un Fallik Evresi ve Erikson'un Girişim - Suçluluk Dönemi bireyin bağlanma stiliyle ilişkili olarak geçirilir. Fallik Evreye denk gelen Oedipus karmaşasını aşılması ve çocuğun girişimcilik arzusuna sahip olması annesiyle kurduğu ilişkiden etkilenir. Freud tarafından tanımlanan Latent Evre ve Erikson'un Başarısızlık-Aşağılık Duygusu evresi, okul dönemine denk gelmektedir. Bu dönem, hatırlanacağı gibi bağlanma stillerinin kendilerini gösterdiği bir dönemdir. Çocuğun bağlanma stili, kendine güvenini, kişilerarası ilişkilerini ve ergenlikle beraber karşı cinsle olan ilişkilerini belirler.

Bilişsel Gelişim ve Bağlanma

Bebek / çocuğun gelişimine paralel olarak ortaya çıkan bağlanma, bilişsel gelişim kuramcısı olan Piaget'nin kuramıyla da açıklanabilir. Piaget, bilişsel gelişimi şema ve işlem kavramları üzerinden basamaklara bölerek açıklar. Piaget, bu kavramlardan şemayı; çocuğun görünen eyleminin altında yatan zihinsel yapı olarak tanımlarken, işlemi ise; davranış şemalarının eşdeğeri olan içsel şemalar olarak tanımlar. Şemaların oluşumu, işleme dönüşmesi ve birbirleriyle entegrasyonu bilişsel gelişimi oluşturmaktadır. Peki, bu dışarıdan çok teknik gözükken kuram, bağlanmayla nasıl ilişkili olabilir? İsterseniz buna Piaget'nin tanımladığı basamakların yardımıyla değinelim. Piaget bilişsel gelişimi 4 temel

basamağa ayırmıştır: 0-2 yaş; Piaget'nin Duyu Hareket Evresine denk gelir ve bu dönem 6 basamaktan oluşur. 0-2 ay döneminde, bebek sahip olduğu sınırlı sayıda duyu hareket sistemiyle dış ve iç dünyasıyla ilişki kurar. Verdiği tepkiler karşısında annesinin tepkilerini algılar ve annesiyle olan ilişkisine dair ilk şemalarını oluşturmaya başlar. 2-4 ay döneminde bebek içsel ihtiyaçlarını, içinde bulunduğu ortama yönelik refleks davranış örüntüleri ile egzersiz yaparak giderir ve doyuma ulaşır. Beklenti davranışının başlangıcı görülmeye başlanır. Bebek annesinin ihtiyaçlarını karşılamakta gösterdiği davranış örüntüsüne dayanarak, ilişkiye dair yeni şemalar oluşturur. 4-8 aylar arasında ise bebek, çevreyi yönlendirme isteği duyar. Ağlayarak isteklerini belli eder ve çevresindekileri yönlendirmeye çalışır. 8-12 aylar arasında bebek, zihinsel şemalarını geneller ve bir amaca ulaşmak için kullanır. Beklenti davranışı gelişir. Bebek yaptığı davranışlar ve karşılığında aldığı yanıtlara, annesiyle olan ilişkisine dair oluşturduğu şemalara dayanarak, beklenti davranışını geliştirir. Bu beklentiler karşılandığı ölçülerde genellenerek, işlemler haline dönüşürler. 12-18 ay döneminde ise bebek, araştırmacı ve inceleyici olmaya, denemeler yapmaya başlar. Anneyle olan ilişkisini bile dener. 18-24 ay zihinde canlandırmanın geliştiği dönemdir. Zihinde canlandırmanın gelişmesiyle birlikte anne imgesi de zihinde canlanmaya başlar. Nesne sürekliliğinin gelişmesi ve bebeğin zihninde anne imgesinin olması, bebeğin ayrılık kaygısıyla başa çıkmasını kolaylaştırıcıdır. Basamaklar halinde ele aldığımız 0-24 aylık süreçte, nesne sürekliliği, bilişsel gelişim açısından kritiktir. Doğumdan itibaren aşama aşama gelişen nesne sürekliliği, bebeğin, kendi görüş alanının dışında olan herhangi bir kişinin veya nesnenin varlığını sürdürdüğünü (var olmaya devam ettiğini) kavramasıdır. Bu kavrayış, çocukların diğer nesne ve insanlardan ayrı, bağımsız olarak var olduklarının farkına varmaları açısından önemlidir. 2-6 yaşlar Piaget tarafından, İşlem Öncesi Devre olarak adlandırılmıştır.

2-4 yaş arası çocukta, sembolik düşünce gelişir yani var olmayan şeylerin yerine geçen, onları temsil eden kelime ve nesneleri kullanma becerisi ortaya çıkar. 4-6 yaş arası çocuk algıya dayalı düşünceden, mantığa dayalı düşünceye geçiş evresi yaşar. 2-6 yaş arası çocuk anneden aşama aşama ayrılarak, anaokuluna başlar. Burada öğretmen anneyi temsil ederek, çocuğa güven verir. Aksi durumlarda çocuk annesinin onu terk ederek, buraya bıraktığına ve gelip almayacağına dair inanç geliştirmeye başlar ve sonuç olarak anaokulu kapısında kendisini hırpalarcasına ağlayan bir çocuk tablosu karşımıza çıkar. 6-12 yaş arası Somut İşlemler Dönemidir. Somut olaylar üzerinde akıl yürütmenin ve daha çok akademik alanda bilişsel gelişimi etkileyecek gelişimsel görevlerin başarıldığı bir dönemdir. İlköğretime başlamaya denk gelen bu dönem önemli bir bağlanma sınavı gibidir. Okulun ilk günü kendisini, hiç tanımadığı bir sürü çocuk, başarılması gereken görevler ve uyulması gereken kurallar karşısında tek başına bırakılmış gibi hisseden çocuk, sağlıklı bir bağlanma süreci yaşamışsa, anneden daha az endişeli, başarabileceğine inançlı ve annesinin okul bittiğinde onu alacağına güven duyarak okula başlar. Sağlıklı bir bağlanma süreci yaşamayan çocuk, hem okulda başarılı olamayacağına, hem de annesinin onu bırakıp kaçacağına inanarak korku duyar ve sakinleştirilmesi oldukça güç tepkiler ortaya koyar. 12 yaş ve sonrası Soyut İşlemler Dönemidir ve ergenliğe denk gelmektedir. Somut gerçekliği algılamakla yetinmeyen ergen, soyut gerçekliğe dayalı problemleri anlayabilir ve çözebilir. Artık kimlik bütünlüğünü oluşturmaya çalışan ergen, duygusal ilişkilere girmeye hazırdır veya öyle sanır. Duygusal ilişkileri, annesiyle olan ilişkisinin bir modeli gibidir. Özellikle anneden ayrılmayı yani bağımsız ve özerk bir insan olmayı başaramamış bağımlı ergenler, kimlik gelişimi açısından oldukça problem yaşarlar.

Sonuç

Bağlanma karşılıklı bir pekiştirilme sürecidir aslında. Anne, hormonlarının ve gebelik sürecinde bebeğine yaptığı duygusal yatırımın etkisiyle bebeğe çeşitli davranışlarda bulunur, bebek buna gelişimi doğrultusunda yanıtlar verir. Anne, aldığı yanıtla göre pekişir ve benzer davranışlar yapmaya yönelir; pekişmemesi durumunda, söz konusu davranışlar söner. Benzer biçimde bebek de, gelişimi doğrultusunda bazı davranışlarda bulunur ve annenin davranışlarına göre pekişir veya ketlenir. Psikososyal ve bilişsel gelişim evreleri bağlanmaya şekil vericidir ama ergenlikle beraber bağlanma gelişime şekil verir. Bebeğin psikolojik ve fiziksel gelişimi bağlanma sürecine katkıda bulunurken, bağlanmanın oluşması ise bebeğin, çocuğun, ergenin ve yetişkinin ruhsal durumuna yön verir.

Kaynaklar

- Alantar, Z. & Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 97-104.
- Keskin, G. & Çam, O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi, *New / Yeni Symposium Journal*, 47 (2), 52-59.
- Morsünbül, Ü. & Tümen, B. (2008). Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: Kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 25-31.
- Shaw, R. J. & DeMaso, D. R. (2007). Bağlanma Bozuklukları, In: I. Yalom & H. Steiner, (Eds.), (Çev. Ş. Ç. Yeşilmen), *Okul-Öncesi Çocuklarının Terapisi*, 151-177, İstanbul: Prestij Yayınları.
- Soysal, Ş. A., Bodur, Ş., İşeri, E. & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 88-99.
- Yavuzer, H. (1994). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

ERKEN DOĞAN BEBEKLERDE BAĞLANMA

A. Şebnem Soysal

Doğum ve doğuma ilişkin süreçlerde meydana gelen aksaklıklar, insanlığın başlangıcından beri yaşanan en belirgin aile krizlerinden biridir. Bu kadar eski bir geçmişe sahip olmakla birlikte, erken doğuma ilişkin psikiyatrik değerlendirmelerin son 25 yılda gündeme geldiği görülmektedir. Bu durumun en belirgin nedeni ise; bebeklik psikiyatrisine son yıllarda verilen önemdir. Son elli yıl içerisinde, bebeklerin gelişimiyle ilgili bilgilerde büyük bir artış olmuştur. Bu ilgi, beraberinde pek çok yeni alanın doğmasına neden olmuştur. Bu alanlardan biri de bebeklik döneminde yaşanan psikolojik sorunlardır. Yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan gelişimsel değişiklikler bebekte / çocukta davranış sorunlarının oluşumunu nasıl etkilemektedir ve bu yaş grubunda yer alan çocuklar olası psikiyatrik bozukluklar için bir risk grubu oluşturmakta mıdır soruları önem kazanmıştır. Hızlı bir değişim dönemi olan bebeklik dönemine ilişkin bu yoğun ilginin nedeni, ergenlikte ve yetişkinlikte ortaya çıkan davranış bozukluklarının ana kaynağını bulmak ve erken müdahalelerde bulunabilmektir. Bu nedenle, bir bebeğin fiziksel, bilişsel ve duygusal yönlerden ele

alınıp değerlendirilmesi gerekmektedir. Yapılacak olan değerlendirmede, doğum öncesi ve sonrası dinamikler de ele alınmalıdır. Ancak bu sayede, yaşama sorunlarla gözlerini açan pek çok bebek değerlendirilmiş olacaktır.

Erken Doğum ve Bebek Üzerindeki Etkileri

Erken doğum, hamileliğin 20. ile 37. haftalar arasında sona ermesidir. Dünya Sağlık Örgütü Ana Çocuk Sağlığı Uzmanları Komitesi tarafından 1948 yılında yayınlanan bildirgede, erken doğum terimi, son menstrüasyon döneminin birinci gününden itibaren 37. haftadan önce herhangi bir zamanda doğanlar için kullanılmakla birlikte, doğum ağırlığının da dikkate alınması gerektiği yönündedir. Bunun nedeni olarak, yenidoğan bebekleri doğum ağırlıklarına, gebelik yaşlarına ve intrauterin gelişmelerine göre sınıflandırmanın, bakım ve tedavi aşamasında oldukça önemli olduğunun vurgulanmasıdır. Doğum ağırlığı dikkate alınarak yapılan değerlendirme sonucunda; 2500 gram ve daha düşük ağırlıktaki bebekler düşük doğum ağırlıklı, 1500 gram ve altındakiler çok düşük doğum ağırlıklı bebekler, 1000 gram ve altındakiler ise aşırı düşük doğum ağırlıklı bebekler olarak kabul edilmektedir. Ancak, günümüzde, doğum ağırlığına bakılmaksızın gebelik süresi 37 hafta ve altında doğanlar erken doğan bebekler olarak kabul edilmektedirler.

Zamanında doğan bebeklerle karşılaştırıldıklarında, erken doğan bebekler kabarık bir sorun tablosu göstermektedirler. Bu tablonun içerisinde ilk bakışta; fizik ve psikomotor gelişme gerilikleri, iştih kaybı, retinanın gelişmemesine bağlı olarak ortaya çıkan körlük ya da görme kayıpları ve diğer sistemik sorunlar dikkati çekmektedir. Psikiyatrik anlamda ise, erken doğan bebeklerin önemli bir bölümünün; davranış bozuklukları, öğrenme, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, düşük zekâ bölümü

ve görsel algılama güçlükleri gibi uzun süreli tedaviler gerektiren sorunlar yaşadıkları görülmektedir.

Çok düşük doğum ağırlıklı bebeklerle yapılan çalışmalarda, nörolojik hasarların arttığını gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Erken doğan ve 1500 gramın altında olan bebeklerin yaşlılarıyla karşılaştırıldığı bir çalışmada, çok düşük doğum ağırlıklı bebeklerin; duyuşsal ve motor anormalliklere, nörolojik bozukluklara ve düşük zekâ bölümü puanına sahip oldukları görülmüştür. Bir başka çalışmada da araştırmacılar 1750 gramın altında doğan bebekleri, akademik başarılarını belirlemek üzere anaokulundan altıncı sınıfa kadar izlemiş ve araştırmaya katılan çocukların bilişsel yeteneklerinin düşük olduğunu görmüşlerdir. 1000 gramın altında doğan aşırı düşük doğum ağırlıklı bebeklerde ise en önemli sorun, yaşama oranının arttırılmasıdır. Bu bebeklerin yaşama oranları % 36 - % 51 arasında değişiklik gösterirken; % 22 - % 35' inde çeşitli sakatlıklar, % 40 - % 66'sında ise iki yaşına kadar yeterli gelişimi gösteremedikleri için büyüme gerilikleri görülmektedir.

Erken doğan bebeklerle yapılan araştırmalar, gelişimsel geriliklerin ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Bu geriliklerin düzeyinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan çalışmalarda daha çok hareket ve bilişsel süreçlerin ele alındığı görülmektedir. Bu yazı kapsamında ise erken doğan bebeklerin duyuşsal gelişimleri üzerinde durulmuştur. Bunun nedeni; erken doğan bebeklerin doğum haftalarına bağlı olarak uzun süre tıbbi gözlem altında tutulmaları ve bu nedenle de ailelerinden ayrı kalmalarıdır. Bu durum, hem bebeği hem de aileyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Araştırmacılar, erken doğan bebeklerin anneleriyle olan ilişkilerinin, zamanında doğan bebeklerin anneleriyle kurdukları ilişkiden farklı olduğunu bildirmektedirler ve bu durumun nedenini, her iki tarafın da maruz kaldığı yaşam olaylarıyla (belirsizlik,

depresyon, stres, kaygı vb.) açıklamaktadırlar. Bebeğin durumuna göre, annelerin bir kısmı konuşmama, sosyal geri çekilme ve uyumsuz davranışlar sergilerken, bir kısmı da doğrudan psikolojik yardım almak için başvurumaktadırlar. Bu nedenle, bebek ile anne-baba arasındaki ilişkilerin düzenlenmesi gerekmektedir. Amerika ve Avrupa ülkelerinde yaygın olan erken müdahale programları ve kendi kendine yardım gruplarının anne - bebek, baba - bebek, anne - baba ve anne - baba - çocuk ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde düzenlenmesinde etkili olduğu görülmüştür. Bu gruplarda, anne-babanın içinde bulunduğu durum, çocuğun kabulü ve çevresel etkenler üzerine odaklanılmaktadır. Bu yardımlar ailenin ve bebeğin durumuna göre bazen hastanedeysen bazen de taburcu olduktan sonra başlatılmaktadır. Araştırmalar kısa süreli yardım gruplarına katılan annelerin bebekleriyle olan ilişkilerinin kalitesinin arttığını göstermektedir. Bu bebeklerin, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin çocukları oldukları, anneleriyle olan ilişkilerinde uyumsuzlukların olduğu ve sıklıkla istismara uğradıkları bilinmektedir. Yenidoğan döneminde koanal atrezi tanısı ile uzun süreli hastanede tedavi gören bir hastanın bağlanma örüntüsünün incelendiği bir çalışmada, hastane düzeninin ve annenin tedavi sürecine uyumunun önemine dikkat çekilmiştir. Başka bir araştırmada da, 30 erken doğan bebek (15 kız, 15 erkek) ile sağlıklı akranları karşılaştırılmış; tüm bebeklerin sağlıklı bir bağlanma ilişkisi kurabildikleri, ancak, erken doğan bebeklerin sağlıklı akranlarına göre bağlanma örüntüsünü daha geç kazandıkları belirlenmiştir.

Erken Doğum: Çocuk ve Aile Üzerine Etkileri

Erken doğumun aile sistemi içerisinde yarattığı kriz, bireylerin davranış bozukluklarına benzer belirtiler sergilediği bir duygusal dengesizlik süreci şeklinde tanımlanmıştır. Annenin bebeğine,

sağlık hizmeti veren yetkililere ve diğer aile bireylerine gösterdiği duygusal yanıtların anne-bebek iletişimi konusundaki önemi üzerinde durmuştur. Prugh adlı araştırmacı, annenin ilk birkaç gün boyunca bir ‘duygusal duraklama’ veya “yabancılaşma süreci” gösterebileceği gibi bunun yanında “aşırı koruma eğilimi” de sergileyebileceğini belirtmiştir. Annenin içinde bulunduğu duygusal durumdan çıkması için; bebekle iletişim kurması, duygularını ifade etmesi ve baba ve diğer aile fertlerinin desteğiyle aynı üniteye çocukları olan diğer annelerden oluşan destek gruplarına katılması önerilmektedir. Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde tedavileri yürütülen 184 düşük doğum ağırlıklı bebeğin gözlendiği bir çalışmada, ‘hasta bebeklerin’ anne-babalarının sağlıklı bebeği olanlara göre çocuklarıyla çok daha az iletişim kurdukları; bu davranış örüntülerinin evde de devam ettiğini görülmüştür. Bir diğer çalışmada da, erken doğan bebeği olan annelerin çocuklarına karşı aşırı bir koruma içgüdüğü hissettikleri, çocuklarına bakım verenlere karşı endişe duydukları ve bebeğin doğumunun aile üzerinde başlangıçta olumsuz etki yaptığına inandıkları görülmüştür. Bu araştırmada, erken doğan çocukların oyun sırasında daha az araştırmacı/keşfedici tavırlar sergileyip annelerine daha yakın durdukları da gözlenmiştir. Bir araştırmada da, erken doğan bir bebeğin evliliğe getirdiği stres araştırılmış; erken doğan bir bebeğe sahip eşlerin boşanmaya daha yakın oldukları görülmüştür.

Sonsöz

Yenidoğan dönemine ilişkin bilişsel ve psikiyatrik sorunlar hızla bebeklik psikiyatrisi içerisindeki yerini almaktadır. Yaşamın ilk üç yılına ilişkin davranış bozukluklarını değerlendirmeye ilişkin sorunlar yenidoğan dönemi için bir kat daha fazlasıyla gündemdeki yerini korumaktadır. Uygun gelişim tarama testlerinin kulla-

nilması, aileye yönelik derecelendirme ölçeklerinin hazırlanması, aile-çocuk ilişkisinin yorumlanması, zihinsel sağlık sorunlarıyla davranış bozukluklarının sınıflandırılması ve bebekleri değerlendirmeye yönelik özgül tanısal araçların geliştirilmesi gerekmektedir. Bu alanda çalışacak ruh sağlığı uzmanlarının yetişmesi ve izlem çalışmalarının yapılmasının literatüre önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Erken doğan bebekleri değerlendirmeye yönelik tarama test ve ölçeklerinin oluşturulması oldukça önemlidir. Özellikle 0-3 yaş kapsamında gelişimsel değerlendirmeye birlikte kullanılabilecek yapılandırılmış görüşme sistematığının kurulması tanısal sınıflandırmaya yönelik önemli bir adım atılmasını sağlayacaktır. Erken doğum sadece bebeğin gelişimini etkileyen bir durum değildir. Anne-babanın duygu durumu ve aile sisteminin bütünlüğü üzerinde de etkileri vardır. Özellikle annelerin duygu durumunun değerlendirilmesi; olası majör depresyon, doğum sonrası depresyon gibi duygu durum bozukluklarının belirlenmesini ve hızla tedavi sürecinin başlatılmasını sağlayacaktır. Yenidoğan ünitelerinde aile destek gruplarının yapılması; sadece, bebek bakımı konusunda bilgilendirilen ailelerin duygularını fark etmelerini ve bebekleriyle iletişimlerini kolaylaştıracaktır. Bebeğini kaybedenlerin ise durumu kabullenme ve gündelik yaşama uyumla ilgili deneyimlerinin paylaşıldığı grup terapilerinin de yeni bakış açıları getireceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Als, H. & Brazelton, T. B. (1981). A new model of assessing the behavioral organization in preterm and fullterm infants- Two cases studies, *Child Psychiatry*, 20, 239-263.
- Als, H. (1981). *Infant Individuality: Assessing Patterns of Very Early Development*, USA: Basic Books.
- Barrera, M. E., Rosenbaum, P. L. & Cunningham, C. E. (1986). *Early*

home intervention with low-birth-weight infants and their parents, *Child Development*, 57, 20-33.

- Bayley, N. (1993) Bayley Scales of Infant, USA: The Psychological Corporation.
- Becwith, L. & Rodning, C. (1991). Intellectual functioning in children born preterm: Recent research, In: L. Okagaki & R. J. Sternberg (Eds.), *Directors of Development Influences of the Development of Children's Thinking*, UK: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bidder, R., Crowe, E. & Gray, O. (1974). Mothers' attitudes to preterm infants, *Arch Dis Child*, 49, 766-770.
- Blackburn, S. & Lowen, L. (1986). Impact of an infant's premature birth the grandparents and parents, *Journal of Obstetric Gynecology Neonatal Nursing*, 14, 173-178.
- Boyle, M., Griffen, A. & Fitzhardinge, P. (1977). The very low birth weight infant: Impact on parents during the preschool years, *Early Human Development*, 1, 191-201.
- Brown, J. & Bakeman, R. (1980). Relationships of human mothers with their infants during the first year of life, R. Bell & W. Smotherman (Eds.), *Maternal Influences on Early Behavior*, USA: Holliswood Spectrum.
- Caplan, G., Mason, E. & Kaplan, D. (1965). Four studies of crisis in patterns of prematures, *Community Mental Health Journal*, 1, 149-161.
- Caravale, B., Tozzi, C., Albino, G. & Vicari, S. (2005). Cognitive development in low risk preterm infants at 3-4 years of life, *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed*, 90 (6), F474-9.
- Del Carmen-Wiggins, R. & Carter, A. S. (2001). Assessment of infant and toddler mental health: Advances and challenges, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 7 (40), 811-819.
- Elmer, E. & Gregg, G. (1967). Developmental characteristics of abused children, *Pediatrics*, 40 (596), 602.

- Fombonne, E. (2002). Case identification in an epidemiological context, In. M. Rutter & E. Taylor (Eds.), *Child and Adolescent Psychiatry*, pp 52-69, UK: Blackwell Science
- Fox, N. & Feining C. (1985). High-risk birth, S. Harel & N. Anastasiow (Eds.), *The At-Risk Infant: Psychol/Socio/Medical Aspects*, USA: Baltimore.
- Freud, S. (1957). Mourning and melancholia, J. Strachey (1 d.), *The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol 14), UK: London.
- Friedman, S., Mason, J. & Hamburg, D. (1963). Urinary 17 hydroxy-corticosteroid levels in parents of children neoplastic disease, *Psychosomatic Medicine*, 25 (4), 364-367.
- Gardner, M. R. (2005). Outcomes in children experiencing neurologic insults as preterm neonates, *Pediatric Nursing*, 31 (6), 451-456.
- Gosch, A., Brambring, M., Gennat, H. & Rohlmann, D. (1997). Longitudinal study of neuropsychological outcome in blind extremely-low-birthweight children, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 39, 297-304.
- Grunau, R. E. (1986). Educational achievement, H. G. Dunn (Ed.), *Sequelae of Low Birth Weight: The Vancouver Study*, pp. 179-204, UK: Blackwell.
- Hall, A., Mcleod, A., Counsell, C., Thomson, L. & Mutch, L. (1995). School attainment, cognitive ability and motor function in a total scattish very - low - birthweight population at eight years: A controlled study, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 37, 1037-1050.
- Hunter, R. S., Kilstrom, N., Kraybill, E. N. & Loda, F. (1978). Antecedents of child abuse and neglect in premature infants: A prospective study in a newborn intensive care unit, *Pediatrics*, 61 (4), 629-35.
- Kaplan, D. M & Mason, E. A. (1960). Maternal reactions to premature birth viewed as an acute emotional disorderü, *American Jour-*

nal of Orthopsychiatry, 30, 539-52.

- Klaus, M. & Kennell, I. (1983). Parent-Infant Bonding. St Lois: CV Mosby.
- Klein, M. & Stern, L. (1971). Low birth weight and the battered child syndrome, American Journal of Diseases Child, 122 (1), 15-8.
- Leifer, A. D, Leiderman, P. H., Barnett, C. R & Williams, J. A. (1972). Effects of mother-infant separation on maternal attachment behavior, Child Development, 43 (4), 1203-1218.
- Macey, T. J., Harmon, R. J. & Easterbrooks, M. A. (1987). Impact of premature birth on the development of the infant in the family, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55 (6), 846-52.
- Mccarton, C. M. & Vaughan, H. G. (1984). Perinatal variables and neurodevelopmental outcomes with preterm births, Clinical Obstetrics and Gynecology, 27, 664-671.
- McCormick, M. C., Brooks-Gunn, J., Buka, S. L., Goldman, J., Yu, J., Salganik, M., Scott, D. T, Bennett, F. C., Kay, L. L., Bernbaum, J. C., Bauer, C. R., Martin, C., Woods, E. R., Martin, A. & Casey, P. H. (2006). Early intervention in low birth weight premature infants: Results at 18 years of age for the Infant Health and Development Program, Pediatrics, 117 (3), 771-780.
- Minde, E. J., Shosenberg, N., Marton P., Thompson J. & Burns, S. (1980). Self-help groups in premature nursery, Journal of Pediatrics, 96, 933-940.
- Minde, K. (1980). Bonding of parents to premature infants: Theory and practice, USA: Grune&Stratton.
- Minde, K., Whitelaw, A., Brown, J & Fitzhardinge, P. (1983). Effect of neonatal complications in premature infants on early parent-infant interactions, Developmental Medicine of Child Neurology, 25 (6), 763-77.
- Pasco, J. & Earp, J. (1984). The effects of mothers' social support and life changes on the stimulation of their children in the home, American Journal of Public Health, 74, 358-360.

- Pederson, D. R., Bento, S., Chance, G. W., Evans, B. & Fox, A. M. (1987). Maternal emotional responses to preterm birth, *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (1), 15-21.
- Pharoah, P. D. D., Stevenson, C. S., Cooke, R. W. I. & Stevenson, R. C. (1994). Prevalence of behaviour disorder in low birthweight infants, *Archives of Disease in Childhood*, 70, 271-274.
- Prugh, D. G. (1953). Emotional problems of the premature infant's parents, *Nursing Outlook*, 1 (8), 461-464.
- Ross, G., Lipper, E. G. & Peter, A. M. (1991). Educational status and school - related abilities of very low birth weight premature children, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 6, 1125-1134.
- Shaffer, D. R. (1993). *Developmental Psychology*, USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Skovgaard, A. M., Hounmann, T., Landoroh, S. L. & Christiansen, E. (2004). Assessment and classification of psychopathology in epidemiological research of children 0-3 years of age, *European Child and Adolescent Psychiatry*, 13, 337-346.
- Sommerfelt, K. (1998). Long term outcome for non-handicapped low birth weight infants-is the fog clearing? *European Pediatrics*, 157, 1-3.
- Sommerfelt, K., Markestad, T. & Ellertsen, B. (1998). Neuropsychological Performance in Low Birth Weight preschoolers: A Population - Based, Controlled Study, *European Journal of Pediatrics*, 157, 53 - 58.
- Soysal, A. Ş. (1999a). Erken doğan bebeklerle zamanında doğan bebeklerin psikomotor ve duygusal gelişimlerinin değerlendirilmesine ilişkin bir çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soysal, A. Ş., Ergenekon, E. & Aksoy, E. (1999). Yenidoğan döneminde hastanede uzun süreli tedavi görmeyen bağlanma örüntüsü üzerindeki etkileri: Bir olgu sunumu, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 266-270.

- Soysal, A. Ş., Ergenekon, E., Eroğlu, D., Çıtak, Ç., Koç E. & Atalay, Y. (2000a) Bebekleri tanı açısından yüksek – standart risk altında olan annelerin duygu durumlarının kısa süreli yardım grupları ile değerlendirilmesi, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 8 (2), 106 – 111.
- Soysal, A. Ş., Ergenekon, E., Öktem, F. & Erdoğan, E. (2000b). Doğum türü değişkeninin bağlanma örüntüsü üzerindeki etkilerinin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3 (2), 75-85.
- Steele, B. & Pollock, C. (1974). *A Psychiatric Study of Parent Who Abuse Infants and Small Children*, USA: University of Chicago Press.
- Sykes, H. D., Hoy, E. A., Bill, J. H., McClure, G. B., Haliday, H. L. & Reid, M. M. (1997). Behavioural adjustment in school of very low birthweight children, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 38: 315 - 325.
- Trause, M. A. & Kramer, L. I. (1983). The effects of premature birth on parents and their relationship, *Developmental Medicine Child Neurology*, 25 (4), 459-465.
- Verhulst, F. C. (1995) The epidemiology of child and adolescent psychopathology: Strengths and limitations, In: F. Verhulst & H. M. Koot (Eds), *The epidemiology of Child and Adolescent psychopathology*, , pp 1–21, UK: Oxford Medical Publications.
- Vincer, M. J., Cake, H., Graven, M., Dodds, L., McHugh, S. & Fraboni, T. A. (2002). Population-based study to determine the performance of the Cognitive Adaptive Test/Clinical Linguistic and Auditory Milestone Scale to Predict the Mental Developmental Index at 18 Months on the Bayley Scales of Infant Development-II in very preterm infants, *Pediatrics*, 116 (6), 864-867.
- Weisglas-Kupperus, N., Koot, H. M., Baerts, W., Fetter, W. P. F. & Sauter, P. J. J. (1993). Behaviour problems of very low - birthweight children, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 35, 406-416.
- Zeanah, C. H. (2000) *Psychopathology*, In: C. H. Zeanah (Ed.),

Handbook of Infant Mental Health, pp. 267–436, USA: The Guilford Press.

- Zeanah, C. H., Boris, N. W. & Larrieu, J. A. (1997). Infant development and developmental risk: A review of the past 10 years, *Journal of Academy for Child Adolescent Psychiatry*, 2, 165-178.
- Zeanah, C. H., Boris, N. W. & Scheeringa, M. S. (1997) Psychopathology in infancy, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1 (38), 81–99.

ANNE - BEBEK/ÇOCUK BAĞLANMA ve BESLENME İLİŞKİSİ

Özden Bademci

Bu bölümde anne-bebek ilişkisinin beslenme üzerindeki yaşam boyu etkisi ele alınacaktır. Çocukluk, ergenlik hatta yetişkinlik döneminde yaşanan beslenme sorunlarının çoğunun altında sorunlu anne-bebek ilişkisi vardır. Bu nedenle de beslenme deneyimi üzerine düşünürken, beslenmenin temel dinamiklerinin anlaşılması bakımından özellikle bebeklik dönemi üzerinde durulacaktır. Unutulmamalıdır ki yetişkin tutum ve davranışlarının temelinde bebeklik dönemi deneyimlerimiz vardır.

Toplumda bebeklerin hiçbir şey hissetmedikleri yolunda yanlış bir inanış vardır. Oysa bebeklik dönemi bizlerin duygusal uyaranlara karşı en açık olduğu dönemimizdir. Bebekler adeta bir duygu mıknaatısı gibidir. Özellikle ilk altı ayda bebeklerin en çok etkisi altında oldukları konu, annelerinin duygu durumudur çünkü başlangıçta bebekler dünyayı anneleri aracılığı ile dolaylı olarak algırlar. Annenin duygu durumu, bebeğiyle kurduğu ya da kuramadığı göz ve ten teması ile ona geçer. İşte bu göz ve ten temasının niteliği, bebeğin çevresini ve kendisini nasıl algıladığı üzerinde oldukça etkilidir. Ayers, doğumdan sonraki ilk altı ay

içinde annenin gözlerinin, bebeğinin kişilik özellikleri üzerindeki kalıcı etkisinden söz eder. Ona göre, şayet anne bebeğine sevgi dolu gözlerle bakamıyorsa, bu durum pek çok insanda sıklıkla karşılaşılan göz teması kurmaktan kaçınma, sürekli bir utanç ve çekinme duygusu içinde olmak gibi olumsuz sonuçlar doğurur.

Anne bebek ilişkisinde arzulanan, güvenli bir bağlanma ilişkisinin yaşanmasıdır. Genellikle, toplumumuzda bağımsızlaşabilmek için çok önemli olan “bağlılık” ile “bağımlılık” çok sık karıştırılan iki kavramdır. Bebeğin kendisini ayrı bir kişilik olarak algılaması ve anneden ayrılabilmesi çok önemli bir adımdır. Bu deneyim ise bebeğin içindeki güvenlik duygusu ile doğrudan ilişkilidir. Bebeğin güvenilir bir annenin varlığını sürekli bir şekilde yaşaması bebeğin annesinden ayrılarak, bir şeyleri kendi başına yapma çabası içinde olmasına olanak sağlar. şayet bu güvenlik duygusu pekişmemişse anneden fiziksel ayrılma, özgürleşip bağımsızlaşma deneyimi beraberinde yoğun kaygılara neden olur. Bebeklerde görülen uyku ve beslenme problemleri bu kaygılardan kaynaklanır. Söz gelimi, anneden ayrılma bebek tarafından sonsuz bir ayrılık olarak algılanabilir. Dolayısıyla da bebek kendi başına olma durumu ile başa çıkamaz. Uyku, bebeğin tek başına kaldığı tek zaman dilimi olduğundan özellikle uyku bebeklerde bir sorun halinde yaşanır.

Bağlanma kuramı ile ele alınan, bebek ve anne-baba arasındaki ilişkidir. Bu kuramı ilk geliştiren ise Bowlby’dir. Bowlby, diğer psikanalistlerden farklı olarak davranışların biyolojik temellerini de dikkate alır; içgüdüsel davranışların nasıl daha sonra bağlanma modeline dönüştüğüne dikkati çeker. Bowlby, çocuğun ayrılma karşısında verdiği tepkileri anlamak için anne bebek arasındaki bağ üzerinde durur. Ağlama, gülümseme, anneyi bırakmama gibi içgüdüsel davranışlarla bebek annenin ilgisini üzerine çekerek annenin kendisine yakınlaşmasını sağlar. Özellikle ikinci yılda

bebeğin hareketlenmesi ile birlikte anneye yakınlaşma girişimleri de artar. Annesine yakınlaşma çabası içinde olan bebek ya da küçük çocuk bir reddediliş yaşarsa kaygı ve korkuları artar. Böyle bir durumda da ya ailenin diğer bireyine yönelip yakınlaşmaya çalışır ya da ilgisini tamamen objeler üzerinde yoğunlaştırır. Yukarıda da belirtildiği gibi, aradaki ilişkinin sorunlu olduğu hallerin başlıca göstergesi bebeklerin uyku ve beslenme düzenleridir. Uyku ve beslenme bebek ruh sağlığının iki çok önemli boyutudur. Ancak, genellikle beslenme ve uykunun sadece fiziksel bir deneyim olduğuna inanılır. Bu nedenle de sıklıkla duygusal boyutu ihmal edilir. Aynı nedenle de çevremizde bebeklerinin/çocuklarının beslenme problemleri için doktor doktor gezen ancak sorunlarına bir türlü çare bulamayan anne babalar vardır.

Anne-Bebek Beslenme Deneyimlerinin Sonraki Yıllara Etkisi

Doğum bebek için adeta bir travmadır. Bick'e göre bebek kendisini adeta uzaya üstelik de uzay kostümü giymeden gönderilmiş bir astronot gibi hisseder. Doğumdan sonra bebeklerin sürekli olarak uyumaları bu değişime karşı gösterdikleri bir tepkidir aslında. Uyanık kaldıkları zamanlarda da sürekli sabit bir noktaya bakmaları onların yaşama tutunma ihtiyacından kaynaklanır. Ona bakan bir çift sıcak göz başlarda sadece bir objeye bakarak yaşama tutunmaya çalışan bebeğin gözlerini o objeden alarak kendi gözleriyle buluşturur. İşte emzirme, göz göze buluşmalar ve sıcak bir ten teması için en önemli fırsatlardan birisini sağlar. Pek çoğumuz için ilk besinimiz anne sütü, ilk beslenme deneyimimiz de emmektir. Emzirme, bebek için sadece bir beslenme yöntemi değil aynı zamanda ilişki demektir. Anne sütünün bebek için pek çok fiziksel yararının yanı sıra bebeğin duygusal gelişimi açısından da çok önemli katkıları vardır. Araştırmalar, bir haftalık

bebeklerin bile kendi annelerinin sütlerinin kokusunu tanıyarak, kendi annelerinin sütlerini tercih ettiklerini ortaya koymaktadır. Yapılan bir araştırmada bebeklerin beşiklerinin bir tarafına başka bir annenin sütüne batırılmış bir parça sünger, diğer tarafına ise kendi annelerinin sütüne batırılmış bir sünger konulduğunda, bebeklerin yüzlerini kendi annelerinin sütüne batırılmış olan süngere döndükleri çarpıcı bir şekilde gözlemlenmiştir. Bebek için süt, anne; anne de yaşam demektir. Bebek annenin bütünsel kişiliği ile tanışıp, ilişki kurmadan önce annenin göğsüyle tanışır. Bir başka deyişle önce ağzıyla annenin göğsü, dolayısı ile anne, böylece de ağzıyla dünya ile tanışıp ilişki kurmaya başlar. Bebeklerin özellikle ilk iki yılda eline geçirdikleri her şeyi önce ağzlarına götürerek tanımaya çalışmaları da bu yüzdendir. Emzirme, bebek için sadece fiziksel beslenme değil sıcaklık ve rahatlık anlamına gelir. Anne sütü ile beslenen bebekler emzirme esnasındaki fiziksel yakınlıktan, ten ve göz temasından, annelerinin sıcaklığından büyük keyif alarak kendilerini bu ilişki içinde daha bir güvende hissederek. Biberonla beslenen bebekler ise böylesi bir fiziksel yakınlıktan mahrum kalırlar. Ağzlarında sıcak bir ten teması yerine sadece biberonun lastik ucu vardır. Annenin şu ya da bu nedenle bebeğini emziremediği durumlarda annenin tam olmasa da yine de bu durumu bir şekilde telafi etmesi mümkündür. Bebeğini biberonla beslerken bunu duygusal bir buluşmaya dönüştürecek şekilde, bebeği ile göz teması kurması, onunla konuşması, başını ellerini okşaması bebek için çok önemlidir. Emzirme sırasında geçen zaman, bebek ve anne için çok değerli bir zamandır. Anne ve bebek arasındaki bağın daha da güçlenmesine yardım eder. Eğer anne bebeğini emzirmek için özel bir yere çekilirse, günlük hayatın keşmekeşinden, stresinden birlikte uzaklaşmış olurlar. Böylece baş başa huzurlu bir zaman geçirmeleri için önemli bir fırsat yaratılmış olur. Bu, dünyaya yeni gelmiş olan bebeğin sosyalleşmesinde attığı ilk adımdır. Ayrıca anne, emzirirken “annelik

hormonu” adı verilen özel bir hormonu da salgılar. Bu hormon anne ve bebeğin birlikte gevşeyip rahatlamasına yardım eder.

Beslenmeyi Olumsuz Etkileyen Faktörler

Sağlıklı beslenme, büyümenin temel taşıdır. Beslenmenin fiziksel gelişim için gerekli gıdayı sağlayarak, rahatsız edici bir durum olan açlığı gidermesinin yanı sıra duygusal büyüme açısından da önemi büyüktür. Besleyen ve beslenenden oluşan sağlıklı bir beslenme ilişkisinde bağışıklık sistemi güçlenir. Duygusal, bilişsel, sosyal ve nörolojik gelişim için gerekli olan altyapı gelişir. Beslenme, bebeğin, inisiyatif kullanarak, zamanı değerlendirmesini sağlar. Bebeğin dikkatini yeni strateji ve duygu durumlarını yaratıcı bir şekilde keşfetmeye çeker. Sağlıklı bir beslenme ilişkisinde annesi tarafından kucağa alınan bebek, beslenme sırasında açlık duygusunun neden olduğu rahatsız durumdan kurtularak, rahat bir konuma geçtiğinden, annesinin duygularını fark ederek, yeni duruma uyum sağlayabilmeyi ve empati kurmayı öğrenmeye başlar. Bebek, beslenme sırasında farklı duyguları tanır, yaşar. Düzenli beslenme zamanları, bebek için gün içinde belli bir zaman rutininin yerleşmesine olanak verir. Rutinin varlığı, bebeğin bir sonraki aktivite için ihtiyacı olan duygusal hazırlığı yapmasını da sağlar. Beslenmenin her anlamda *doyurucu* olabilmesi için yalnız fiziksel değil, duygusal ve ruhsal gelişmeye olanak veren bir ilişki içinde de olması gerekir. Beslenme, anne babalara bebekleri ile nitelikli zaman geçirmek için en önemli fırsatlardan birisini sağlar. Bebeğinizi beslerken sevgi dolu bir ten temasıyla kuracağınız iletişim, var olan ilişkinizi geliştirme olanağını verir. Beslenme, annesi, babası ya da bir başkası tarafından doyurulan bebek için bedenlerin ve ruhların buluşması amacıyla zamanın ve yerin güvence altına alınması demektir.

Beslenmede problem yaşanmasının nedeni, prematüre doğum

ya da doğumdan sonra bebeğin sağlık problemleri nedeniyle hastanede kalmasının yol açabileceği travmatik deneyimler olabileceği gibi annenin içinde bulunduğu duygu durumu da olabilir. İşte bu nedenlerden birinin yaşanması beslenme deneyiminin bebek için keyifli bir deneyim ve uyarana dönüşen bir ilişki olarak gelişmesine engel olur. Beslenmede problem yaşandığında beslenmenin sağlayacağı tüm kazanımlar tehlikeye girer. Sözgelimi, bebekler bu eksikliği gidermek, duygularını geliştirmek için daha az uyuyup daha çok uyanık kalabilir ya da uygunsuz zamanlarda oynamak isteyebilirler. Söz gelimi bebek, beslenmeyi reddederek aslında beslenme ilişkisini reddediyor da olabilir. Beslenmede ya da başka konularda sorun yaşayan bebekleri gözlemlediğimizde genellikle temelde anne-bebek ilişkisinde bir sorun yaşandığı gerçeği ile karşılaşırız. Anne babaların bebeklerinin beslenme deneyimleri üzerine düşünürken daha çok ‘karınlarının ne kadar doydugu’ üzerinde durmak yerine, hem beslenme sırasındaki hem de genel anlamda aralarındaki ilişki üzerinde durmaları gerekir. Dünyaya tamamen yabancı olan bebek için doyumun yalnız fiziksel değil duygusal olması, her anlamda *beslenmesi* gerekir. Annenin doğum sonrası depresyon yaşadığı ya da çeşitli nedenlerle kendisini iyi hissetmediği durumlarda bebeği ile doyumlu bir ilişki kurması zorlaşır. Annenin bebeğini mekanik bir şekilde emzirmesi ya da beslemesi, dünyaya tutunma ihtiyacı ile gelen bebeğin kapanmasına, tedirgin olmasına yol açar. Annenin ya da bebeği besleyen yetişkinin bebeğin elini tutması, onunla göz teması kurması bebeği rahatlatır.

Bebeklerin beslenme problemleri anne babalarını çok fazla kaygılandırır. Anne babanın bu kaygısı bebeklerini beslerken aralarındaki ilişkiye yansır. Yansıyan kaygı bebeğin beslenmesini daha da zorlaştırır. Bebeğin daha da zorlaşan beslenmesi ise anne babanın kaygısını daha da artırır. Bu da durumu daha da zorlaştırarak, anne babaların kendilerini çaresiz hissetmesine yol açan bir kısır

döngüyü doğurur. Bebeğin, besinle kurduğu ilişki, onun içinde olduğu ilişkinin duygusal boyutunu yansıtıyor olabilir. Beslenme, aslında bebeğin, besini ‘*kabul*’ edip ‘*sindirebilmesi*’ anlamına gelir. Beslenme sorunu üzerine düşünürken, hamileliğin nasıl geçtiği, doğumun zor olup olmadığı, doğum sonrası fiziksel olduğu kadar duygusal ve sosyal çevre üzerine düşünülmesi gerekir. Sözgelimi, doğum sonrası depresyon yaşadığı için özgüven duygusu zedelenen bir anne bebeğinin/çocuğunun kendisine göre yetersiz beslenmesinden yine kendisini sorumlu tutarak suçluluk hissedebilir. Bu da annenin daha ısrarcı, daha kaygılı, daha az sabırlı olmasına neden olur. Çocuğunun yeterince yemediği inancı belki de bilinçdışı olarak çocuğuna duygusal olarak yetemediği kaygısını yansıtıyor olabilir. Anne “doyuramıyorum” derken aslında ifade ettiği şey çocuğunu duygusal olarak besleyemediği olabilir. Yemeği reddeden çocuk annesi tarafından kendisinin reddedildiği duygusunu uyandırabilir; anne bebeğinin / çocuğunun yemeği değil kendisini reddettiğini düşünür. Bu da annenin kendisini daha da çaresiz hatta depresif hissetmesine yol açar. Ailede bir yasın yaşanması, anne baba arasındaki geçimsizlik ya da annenin doğum sonrası depresyonu yaşaması gibi nedenler annenin bebeğinin dilini anlayıp onun gereksinimlerini karşılamasına engel olur. Bu nedenle de beslenme sorunu yaşayan bebekler anne babaları ile birlikte gözlemlendiklerinde, üzerinde durulması gereken nokta anne babaların bebeklerinin dilini ne kadar iyi anlayabildikleridir. Annenin, hamilelik süreciyle başlayıp doğumla birlikte tamamen üstlendiği annelik rolüne ne kadar adapte olduğu, yeni rolünden ne kadar keyif aldığı da annenin duygu durumunu etkileyen bir başka önemli konudur. Elbette, bu süreçte babanın anneye verdiği destek ve anne gibi onun da babalık rolünü ne kadar benimsediği çok önemlidir. Anne babanın duygu durumları, birbirleri ile olan ilişkileri hatta kendi bebeklik deneyimleri, kendi anne babaları ile olan ilişkileri bebekleri ile kuracakları ilişkiyi büyük ölçüde belirlir.

ler. Anne baba olmak, her iki ebeveynin de bebeklik deneyimlerinin bilinçdışı olarak yeniden hareketlenmesine yol açar. İşte bütün bu özellikler bebeğin aileye ‘*kabulünü*’ belirler. Besin, bebek için bir bakıma hayatı temsil eder. Bazı zel durumlar dışında bebeğin besini reddetmesi, ağzını kapatarak başını çevirmesi bir anlamda yaşama, ilişkilere kendisini kapatması anlamına gelebilir. Bu nedenle de bebeğin ‘*kapanma*’ davranışı üzerine düşünülmesi gerekir. Pek çok anne baba bebekleri ilk doğduğunda bebeklerinin küçük, çaresiz ve kendilerine karşı tam bağımlı olmasından anne baba olarak aldıkları sorumluluktan adeta rkerler. Genellikle verdikleri ilk tepki de “ben şimdi ona nasıl bakacağını” türünden kaygılı bir tepki olur. Bebek her ağladığında doyurulmaya çalışılması ve meme istediğinin düşünülmesi bu kaygıdan beslenen yanlış bir genel kanıdır. Bebek ağladığında ilk akla gelen acıkmiş olabileceğidir. Adeta bebeğin tek gereksininin besin olduğu düşünülür. Bu da bebeğin ihtiyaç duymadığı zamanlarda beslenmeye çalışılmasını dolayısı ile de bebeğin beslenme deneyimine tepkili olması sonucunu doğurur. Doğumdan sonra annenin bebek için dış dünyayı temsil ettiği düşüncesinden hareketle, bebek ve annenin birbirlerine sağlıklı bağlanamamaları, başka bir deyişle bebeğin güven duyduğu bir anneyi içselleştirememiş olması, onun dış dünyaya kendisini kapatmasına yani aılamamasına neden olur. Böyle si bir duygu durumu içinde olan bebek için ağzını “açmayarak” beslenmeyi reddetmesi, bir bakıma kendisini dış dünyaya kapatmasını sembolize etmesi açısından oldukça anlamlıdır.

Doğumdan sonraki ilk üç ay içinde bebek hem içsel olarak hem de nnesiyle olan ilişkisine uyum sağlamakta zorlanabilir. Bu durum bebeğin duygularının annesi ile arasına mesafe olarak girmesine yol açar. İşte bu mesafe nedeniyle bebek ya hiç beslenemez ya da yeterince beslenemez. Bazı bebeklerin yaşadıkları kaygı ile başa çıkmaya ihtiyaçları varken, bazı bebeklerin de annelerinin yaklaşımlarını değiştirmelerine ihtiyaçları vardır. Bazı anne ba-

balar değişik yöntemlerin denenmesine açıkken, bazı anne babalar ise yeni yöntemlere kapalıdırlar. Bu tür anne babalar herhangi bir konuda sorun yaşamaları halinde konunun üzerine gidip düşünmek, çözüm üretmek yerine kaygı duyup içinde bulundukları durumu bir açmaz olarak algırlar. Aslında her iki tarafın da yani bebeğin ve ebeveynin en çok gereksinim duyduğu şey duygu durumlarını karşı tarafın anlamasıdır. Bebeklerinde beslenme sorunu yaşayan annelerin öncelikli olarak konunun uzmanı bir doktora giderek gerekli fiziksel muayeneyi yaptırdıktan ve sorunun kaynağının fizyolojik olmadığından emin olduktan sonra yapmaları gereken, bebeklerini olduğu kadar kendilerini de gözlemlemeleridir. Anne babanın bebekleri ile kurdukları iletişimin niteliği çok önemlidir. Duygusal olarak beslenen bebek fiziksel olarak da beslenebilir.

İlk Beslenme Deneyimlerinin Sonraki Yıllarda Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkileri

Bebeklerde / çocuklarda beslenme dediğimizde ikili bir ilişkiden söz ederiz. Beslenme bu karşılıklı ilişkinin niteliği ile yakından ilgili bir süreçtir. Bu süreçte 'beslenen' ve 'besleyen'in' yetenek ve kişilik özellikleri oldukça etkilidir. Bebek / çocuk, beslenme ihtiyacını bir şekilde ebeveynine bildirir. Beslenme başladığında bazı anne babalar yeterince rahat ve becerikli bir şekilde bebeklerini beslerlerken, bazı anne babalar mesafeli ve tedirgin olabilirler. Bebekler de ebeveynlerinin sınırlarına uygun şekilde ilişkiye yanıt verirler. Söz gelimi, bazı bebekler, olumlu bir şekilde duruma uyum sağlamaya çalışırken, bazı bebekler geri çekilerek, çığlık atıp durumu protesto edebilirler. Aradaki beslenme ilişkisinin niteliği çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde oldukça etkilidir. İlk yıllardaki beslenme deneyimlerinin yetişkin yaşamındaki etkisi konusunda yapılan çarpıcı araştırmalar var-

dır. Bu araştırmalardan birisi alkole bağlı hastalıklar nedeni ile hastaneye yatanlar ile anne sütünden erken kesilme arasında bir ilişki olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmadır. Bu araştırmanın sonucunda erken anne sütünden kesilen bebeklerin yetişkin yaşamında alkol kullanmaları ve alkole bağlı hastalıklara yakalanmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bebeklik deneyimleri yetişkin kişilik ve davranışları üzerinde oldukça etkilidir. İlk yıllardaki olumlu ya da olumsuz beslenme deneyimleri yetişkin beslenme davranışlarını belirler. Bununla birlikte, bağlanma yaklaşımı çerçevesinde kavramsallaştırılan bebeklik deneyimlerinin öneminin farkına varılması kişinin sadece beslenme ile ilgili değil; bir bütün olarak kendisiyle, kişiliğiyle ilgili farkındalığının artmasına yardımcı olacaktır.

Kaynaklar

- Ayres, M. (2004). Mother-infant Attachment and Psychoanalysis, The Eyes of Shame, NY, Brunner- Routledge.
- Bademci, Ö. (2009). Bebeklerde / Çocuklarda Beslenme ve Uyku Problemleri, İstanbul: Turkuaz Yayınevi.
- Bick, E. (1964). Notes on infant observation in psychoanalytic training, International Journal of Psychoanalysis, 49, 558-566.
- Bick, E. (1968). The Experience of the skin in early object relations, International Journal of Psychoanalysis, 49, 484-486.
- Bion, W. R. (1962). Learning from Experience, UK: Heinmann.
- Bion, W. R. (1967). A Theory of Thinking, International Journal of Psychoanalysis, 43, 306-310.
- Daws, D. (1989). Through The Night, Helping Parents and Sleepless Infants, UK: Free Association Books.
- Klein, M. (1975). Love, Guilt and Reparation, UK: Hogart Press.
- Klein, M. (1975). Envy and Gratitude, UK: Hogart Press.

BEBEKLERDE ve ÇOCUKLARDA BAĞLANMA ve AYRILMA / AYRILIK KAYGISI

Şebnem Kuşçu Orhan

Ayırılma kaygısı, kökeni bebeklik dönemine dayanan ve bireyin bağlanma figüründen ayrıldığı veya ayrılacağını hissettiği durumlarda ortaya çıkan olumsuz bir duygudur. Bağlanma figürü, insanın doğumundan itibaren kendisine bakım veren kişiye işaret eder. Genelde bu kişi anne olmasına karşın, annenin varlık gösteremediği durumlarda anne yerine geçen bir başka kişi de olabilir. Bebeğin kendisine bakım veren kişiyle arasında bir bağlanmanın gelişmesi ve ondan ayrıldığında tepki vermesinin gelişmesi doğumdan hemen sonra gerçekleşmez. Yaşamın ilk bir yılını içerisine alan bir süreci içerir.

Gelişim Sürecinde Ayrılma Kaygısı

Doğumdan itibaren bebek, kendisine bakım veren kişiyle, annesiyle ilişki ve yakınlık kurmak için gerekli olan davranışsal repertuarla birlikte doğar. Bu sinyal davranışlar annesinin ilgisini çeker, onun bebeğe bakmak için gerekli davranışlarını tetikler

ve bebeğin yanına gelerek ihtiyaçlarını yerine getirmesini sağlar. Başlangıçta uyku-uyanıklık, açlık-beslenme gibi temel döngülerle ilgili beklentisi oluşmaya başlar. Bebek, doğumdan birkaç hafta sonra bu döngülerle ilgili uyarmayı sağlayan refleks biçimindeki sinyal davranışlardan ağlama, gülme, ağlama dışında sesler çıkarma gibi daha sistemli davranışlarla bakım veren kişinin ilgisini çekmeye başlar. Başlangıçta bu davranışlar çevresindeki belli bir kişiye yönelik değildir. Bağlanmanın oluşum aşamasında kendiy-le yakından ilgilenen birden fazla kişiye yönelik olabilir. nc aydan itibaren annesini tanımaya başlayan bebeğin gelişimi ilk yaşın ortalarında belirgin bir farklılık gösterir. Sinyal davranışlar kaybolmasa da hareket kabiliyetinin artmasıyla, uzanma ve tutma gibi annesiyle yakınlık kurmayı sağlayan davranışlar daha etkin hale gelir ve aralarında karşılıklı ve daha etkili bir iletişimin oluşmasını sağlar. Ortak amaca hizmet eden bu davranışlar, kısa zamanda geçmiş deneyimler ışığında içinde bulunduğu ana uyum sağlar. Sonuçta, bebeğin, annesiyle ilgili ilk algıları, tutumları yani içsel çalışan modelleri oluşmaya başlar. Artık bebek annesinden her ayrıldığında kaygı duymaya başlar.

Bebek, altı ay civarında bir kişiye diğerinden, tanıdık olanla olmayanı birbirinden tam anlamıyla ayırt etmeye başlar. Tanıdığıyla tanımadığı arasındaki bu fark, bebeğin yabancı kaygısı adı verilen bir kaygıyı yaşamasına neden olur. Bu kaygıya paralel olarak da bebek *ayrılık kaygısı* yaşamaya başlar. Ayrılma kaygısının gelişiminde ocuk yetiştirmedeki kültürel farklılıklar da rol oynar. Bebeğin anneye çok yakın fiziksel yakınlığının desteklendiği, genelde yalnız annenin bebek bakımını üstelendiği ve yabancıyla temasın az olduğu kültürlerde ya da durumlarda ayrılmaya gösterilen tepkilerin daha erken olduğu grlmektedir. Bebek, annesinden ayrıldığında onun var olmaya devam ettiğiyle ilgili yeterli bilgiye sahip değildir. Dolayısıyla annesi odadan çıktığında arkasından ağlar, emeklemeye başladıysa eğer onun arkasından gider.

Bebegın bu dönemde oynadığı oyunlar da annesinden ayrılıkları temsil etmektedir. Elindeki oyuncağı atar, başlangıçta nereye gitti ğini bilemez ve ağlamaya başlar. Ancak, bir süre sonra arkasından bakmaya başlar ve annesine ulaşmak için çaba gösterir. Gelişimin doğal parçası olan ayrılık kaygısı 13 ila 18 ayları civarında en üst seviyeye ulaşır. Bu dönemde çocuğun annesine gösterdiği yakınlık ihtiyacı da farklılıklar gösterir. Gittikçe bağımsız olmaya başlamasına karşın, bazı dönemlerde yine etrafı keşfetmeyi bırakır ve annesinin yanından ayrılmak istemez. Hastalık, taşınma, yer değiştirme, anne ile çocuğun birbirlerinden ayrılmaları gibi endişe verici durumlar, en önemlisi de annenin ruh halindeki değişiklikler çocuğun ayrılık kaygısını daha da arttırır. Annesi kendisine ya da başka kişi ya da durumlara kızdığında ya da üzüldüğünde ve kendisiyle daha gergin ilişkiye girdiğinde çocuğun kaygısı biraz daha artar. Bu dönemde çocuklar annelerinin sabırsız olmasına, ses tonundaki değişikliklere ve farklı ifadelerine özellikle duyarlıdırlar. Diğer taraftan, kimi zaman anneler de çocuklarının uyumlu davranışlarını geliştirme amacıyla çocuklarını bırakıp gitme ya da sevgilerinden yoksun bırakmayla tehdit etmektedirler. Bu gibi tehditler çoğu zaman açıkça dile gelmese de, dolaylı olarak ifade edilir. Bu gibi durumlar çocuğun ayrılma kaygısını daha yoğun yaşamasına neden olur.

Bebeklikten çocukluğa geğerkenki bu süreçte, çocuk, bağlandığı kişiye yakın olmak ihtiyacı ile ondan uzaklaşıp etrafı keşfetme işteği arasında gidip gelir. Çocuğun, etrafını keşfetmek, anlamlandırmak için annesinden uzaklaşması, çevrenin güvenli ve annenin de ulaşılabilir ve duyarlı / ilgili olarak algılandığına işaret eder. Çocuk, etrafın tehditkâr olduğunu hissettiği, kendini yeterince güvende hissedemediği durumlarda bağlandığı kişiye yakın olma ihtiyacı duyar ve annesini de bu anlarda sığınacağı bir liman olarak algılar. Dolayısıyla, çocuk, annesiyle olan ilişkisinde kendisini güvende hissettiği ölçüde ve etrafının da güvenli olduğu

na inandığı oranda çevreyi keşfetme davranışı gösterir. Annenin ayrılığı ise, anneye ulaşabilme olasılığının düştüğü sonucunu ve böylece tanıdık olmayan çevrenin daha da tehdit edici olduğunun algılanmasına yol açar. Yaşamın ikinci yılından itibaren bağlanma davranışları daha fazla gelişir. Bedensel olarak daha etkin olan bebek, uzanma ve yakalama gibi becerilerini kullanır, çoğu zaman anlamlı sesler yardımıyla daha rahat ilişki kurar. Bir tehdit altındayken gösterilen sinyal davranışlar da (ağlama, bağırma gibi) daha olgunlaşmış, çocuk, amaca yönelik iletişim kurmaya başlamıştır. Üç yaş civarında çocuğun bilişsel olarak ayrılmayı algılama kapasitesi gelişmiş, ayrılma ve yeniden bir araya gelme deneyimi tekrarlandıkça, ayrılmanın geçici olduğu düşüncesi yerleşmiştir. Aynı zamanda, çocuk, annesinden ayrıldığı ve kısa bir süre görmediği zamanlarda annesiyle tekrar bir araya geleceğini bilmesinden dolayı annenin varlığını zihninde taşıyabilir. Bu gelişmiş kapasite ve tekrarlayan deneyimler sonucunda tanıdığı, bildiği bir ortamda anneden ayrıldığında çocukların ağlamasının oranı iki yaşın ortalarından üç yaşa doğru % 50 - % 75'ten % 20 - % 40'a kadar iner. Üç ila beş yaş civarında ise ayrılma kaygısı oldukça azalır ya da ortadan kalkar.

Anne-Bebek Arasındaki Farklı Bağlanma Örüntüleri ve Ayrılma Yaşantısı

Anne ile bebek arasındaki ilişki incelenirken özellikle bebeklerin ayrılma ve yeniden bir araya geliş anlarına ne tür tepkiler verdikleri ve bu ayrılmalarla nasıl baş ettikleri üzerinde durulur. Ev ortamında yapılan gözlemlerde, annesine güvenli bir bağlanma geliştirmiş olan bebeklerin, kaygılı / kararsız bebeklere göre evdeki günlük ayrılıklarda daha az ağladıkları, annelerinin geri gelişlerini daha olumlu karşıladıkları, kucağa alınmaya daha olumlu cevap verdikleri ve annelerinin talimatlarına daha uyumlu

oldukları gözlenmiştir. Bebekleriyle güvenli bağlanan annelerin de bebeklerinin yakınlık ihtiyacına cevap vermeye daha duyarlı oldukları, bebeklerinin yardım çağrılarını daha doğru biçimde okudukları, hemen ve tutarlı bir biçimde cevap verdikleri, onlarla ilgilendikleri gözlenmiştir. Bununla birlikte, güvenli bağlanan çocukların, annelerini ulaşılabilir ve duyarlı / ilgili biri olarak içselleştirdikleri, dolayısıyla da tanımadıkları ortamlarda bile etrafı rahat keşfettikleri gözlenmiştir.

Güvenli bebekler / çocuklar da annelerinden ayrı kaldıklarında sıkıntı yaşayabilirler, ancak, ona kavuştuklarında bu kavuşma annelerinin kendilerinin ihtiyacı olduğunda ilgileneceğini doğrular, dolayısıyla yaşadığı sıkıntıyı annesinin doğrudan ve ikilemsiz bir şekilde giderme çabasını kabul eder. Rahatlatılmaya hazır olan bebek, kısa bir süre sonra yeniden etrafı keşfe başlar. Yine bu gözlemlerde, kaygılı / kararsız bağlanma örüntüsü olan bebeklerin annelerinin bebeklerinin yardım çağrılarına daha az cevap veren grup oldukları gözlenmiştir. Özellikle bebekleri ağladığında onlarla ilgilenmelerinde belirgin bir gecikme olduğu ve bebeklerini kucaklarına aldıklarında da daha az şefkatli oldukları gözlenmiştir. Aynı bebeklerin gün içinde güvenlilere oranla daha fazla ağladıkları, ayrılıkları daha az protesto ettikleri ve anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde onları ağlayarak karşıladıkları gözlenmiştir. Aynı zamanda, anneleri kendilerini kucaklarına aldıklarında da daha az olumlu tepki verdikleri, ancak kucaktan yere indirildiklerinde ise daha şiddetli tepki verdikleri gözlenmiştir. Yine kaygılı / kararsız bebeklerin, yüz yüze ilişkide daha az karşılık verdikleri, annelerinin yönergelerine genelde öfkeli ve daha az uyumlu bir şekilde yaklaştıkları görülmüştür. Kaygılı/kararsız bebeklerin bağlanma ihtiyaçları yoğun bir şekilde aktive olduğunda bağlanma isteklerinin yoğunluğu da artar, ancak geçmiş yaşantıları, daha doğrusu terk ve reddedilmeleri hayal kırıklığına uğrayacaklarına dair bir beklenti yaratmıştır. Bu nedenle de bağ

lanma kızgınlıkla ifade edilir. Kaygılı / kararsız bebek, yabancı bir ortama girdiğinde annesine yakın olma çabası içinde olur. Bunun nedeni annesi ortamda kendisini bırakıp gittiğinde onun ulaşılabilir olmasıyla ilgili güvensizliğidir. Ayrıldığında ise, anne açıkça ulaşılabilir olmadığı için ayrılıklar yoğun bir endişe yaratır. Annesi geri döndüğünde ise ikilemli bir yaklaşım içinde olur; hem anneyle yakın temas isteği içindedir, hem de ona kendisini bıraktığı ve istediği anda yanında olmadığı için kızgındır. Kaygılı / kararsız bebeklerin bu nedenlerle sakinleştirilmeleri çok zor olur.

Kaçınan bebekler ise, kendi evleri gibi bildikleri ortamlarda annelerinden ayrıldıklarında bu ayrılmaya güvenlilerden bile daha fazla tepki verirler. Tanımadıkları ortamlarda ise, ayrılmaya karşı ilgisizdirler, annesiyle tekrar bir araya gelindiğinde ona yakın olmak için hiçbir çaba harcanmaz, annesini adeta görmezden gelir. Annesi de kendisiyle bir yakınlık kurmaya çalışsa da bunu sürdürmek için çok az çaba harcar. Bebek annesine ilişkin olarak, reddedici, ilgisiz / duyarsız, fiziksel ya da sözel olarak varlık göstermeyen, bedensel yakınlık kurma ihtiyacını geri çeviren bir algı içindedir. Böylece bağlanma ihtiyacı her aktive olduğunda, beraberinde yoğun bir yakın olma ve kaçınma çatışması da getirir. Diğer bebekler gibi anneleriyle yakın olmayı isteseler de reddedilme beklentileri nedeniyle sanki anneleriyle aralarında hiçbir bağlanmışlık yokmuş gibi davranırlar.

Annenin Kendi Bağlanma Örüntüsü ve Ayrılma Yaşantısı

Çocuğun ayrılmaya olan yaklaşımını belirleyen etkenlerden birinin annenin kendi annesiyle oluşturduğu bağlanma örüntüsü olduğu bilinmektedir. Annelerin kendi bağlanma örüntülerine göre çocuklarının ayrılma ve yeniden bir araya gelmeye verdikleri

tepkileri yorumlama ve algılamalarında farklılıklar olduğu görülmüştür. Kaçman bağlanmaya sahip anneler çocuklarının verdiği yoğun sıkıntı tepkilerini ve yakınlık ihtiyacını güvenli ve kaygılı / kararsız annelere göre daha az olumlu olarak algılamakta, onlardan uzak olmaya, umursamamaya, ilgilenmemeye çalışmaktadırlar. Genel olarak bakıldığında, gerek kaçınan gerekse kaygılı / kararsız annelerin, çocuklarının yardım çağrılarını görmezden gelmelerinin en önemli nedeni kendi annelerinin de onların çağrılarına duyarsız kalmış olmasıdır. Anneler, çocuklarının çevreyi keşfetme ve özerk – bağımsız olma ihtiyaçlarına gösterdikleri tepkiler açısından da farklılıklar göstermektedirler. Özellikle, kaygılı / kararsız anneler, çocuklarının kendilerinden ayrı ve bağımsız olma girişimlerine müdahale ederler. Bu annelerin, bebeklerinin / çocuklarının oynadıkları oyunlardaki girişkenlik ifadelerine onay vermedikleri, onların endişe ifadeleriyle daha çok meşgul oldukları ve bu durumun da bebeklerin / çocukların etrafı keşfetme eğilimlerini azalttığı gözlenmektedir. Kısa ayrılık ve yeniden bir araya gelirkenki davranışları açısından da anneler arasında çeşitli farklılıkların olduğu görülmektedir. Kendi bağlanma figürleriyle güvenli bağlanma geliştirmiş olan dolayısıyla da kendileri de güvenli bağlanmaya sahip olan anneler, çocuklarını ayrılıklara daha dikkatli biçimde hazırlamakta, çocuklarıyla daha çok ilgilenmekte ve onlara kavuştuklarında da çocuklarına yakın olmaya özen göstermektedirler. Çocuklarının davranışlarını ve duygusal durumlarını daha doğru biçimde yorumlamakta ve onlara daha şefkatle yaklaşmaktadırlar. Kaçınan annelerin ise, çocuklarını bırakmakla, onlardan ayrılmakla ilgili olarak herhangi bir zorluk yaşamadıkları, ancak güvenli anneler gibi çocuklarını ayrılığa hazırlama eğiliminde de olmadıkları görülmektedir. Onlarla yeniden bir araya geldiklerinde ise fiziksel olarak uzak durmaktadırlar. Kaygılı / kararsız anneler ise, ayrılık sırasında çok kaygılıdırlar ve çocuklarından ayrılmakta zorluk yaşamaktadırlar, çocuklarını

ayrıliğa hazırlamada onlara yardımcı olmayan bir tutum içinde bulunmaktadır. Dolayısıyla bu çocuklar ayrılık sırasında diğer çocuklara göre en fazla kaygı yaşıyan çocuklardır. Araştırmalar, annelerin bu yaklaşımlarının çocukları ergenlik dönemine geldiğinde de devam ettiğini; ergen çocuklarının örneğin üniversite eğitimi için evden ayrılmalarıyla ilgili olarak en fazla kaygı yaşıyan anneler olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, bu ergenlerde de kendi başına kalabilme kapasitesinin yeterince gelişmediği ve evden daha geç ayrıldıkları görölmektedir.

Ayrılmanın Çocuk Üzerindeki Etkisi

Çocukların ayrılmanın etkileriyle baş etmek için birçok yöntemleri vardır. Kimi zaman saklambaç, yakalamaca gibi oyunlarla uzaklaşma ve bir araya gelme, ayrılma ve yeniden bulma gibi kendileri için kaygı uyandıran durumlarla baş etmeye çalışırlar. Etrafı keşfetseler de annelerinin yakınına gelip yeniden ondan beslenme ihtiyacı duyup, bu ihtiyacı karşılayabilirler. Ancak, kimi zaman, çocukların çabaları annelerini yakınlarında tutmaya yetmez. Annenin işe ya da alışverişe gitmesi gibi pek çok durumda bir yakının gözetiminde kalmak ya da günlük bakımevine gitmek zorunda kalabilirler. Eğer bu ayrılıklar çocuk için baş edilebilir düzeydeyse, bu ayrılıkları ağlayarak protesto etse de, annenin yerini alan bir bakıcı tarafından da sakinleştirilebilir. Annesini özlese bile yaşlılarıyla ve çevrelerindeki diğer büyüklerle olmanın keyif alabilir. Ancak, ayrılığın uzun süreli olduğu, çocuğun ayrılığa hazırlanmadan aniden gerçekteştiiği, çocuğun alışık olmadığı bir ortam ve kişilerle bırakıldığı durumlarda ise ayrılmanın çocuğun üzerindeki etkisi daha zorlayıcıdır. Ayrılığın uzun süreli olduğu durumlarda, çocukların verdikleri tepkiler ayrılma süresi uzadıkça farklılık gösterir ve bu tepkiler aşamalar halinde gerçekteşir. Başlangıçta çocuk ayrılığı *protesto* eder. Annenin yok-

luğunu ağlayarak ifade eder ki annesi yeniden gelsin. Daha sonra *ümitsizlik-üzüntü* aşaması gelir. Bu aşamada çocuk, annesini görme umudunu yitirmiştir. Bu duruma boyun eğerek, ancak yine de yokluğuyla meşgulken yanındakilerle temasa geçer. Protesto ile ümitsizlik, ümidin yeniden oluşması ve kaybı durumunda zaman zaman yer değiştirebilir. *Ayrılma-kopma* aşamasında ise çocuk annesini unutmuş gibidir ve annesi döndüğünde onunla ilgili değilmiş gibi görünür. Çocuğun annesinin dönüşüne verdiği tepki hangi aşamada olduğuyla ilişkilidir. Eğer çocuk protesto aşamasındaysa, anne ile ilişkisinde kaygılı bir yaklaşım içine girer. Her an gidecekmiş gibi yanından ayrılmak istemez, her yere takip eder. Eğer çocuk kopma aşamasında ise, anneyi görmemezlikten geldiği bir dönem yaşar. Eğer uzun zamandır bu aşamada ise (6 ay veya daha fazla) çocuk annesine eskisi gibi bağlanamaz. Genelde bu tepkisizliği saatler veya günler sürebilir. Anneyi görmemezlikten gelme, öfke veya yapışma arasında gidip gelen iki zıt kutuplu tepkilere neden olur. Annenin herhangi bir ayrılma davranışı ağlama ve yapışma şeklinde kendini gösteren ayrılma kaygısını ortaya çıkartır.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğu

Ayrılma kaygısı, çocuğun bağlandığı kişiden ayrıldığında, yaşındandır / kendisinden beklenenden çok daha fazla bir şekilde tepki gösterdiğinde anormal sayılmaktadır. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu olarak adlandırılan bu durumun klinik özellikleri arasında bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklediğinde yineleyici bir biçimde aşırı sıkıntı duyma, sevdiği kişinin güvenliğiyle ilgili gerçekçi olmayan kaygılar hissetme, bağlandığı kişi yanında olmadan uykuya dalmada ve tek başına kalmada zorluk yaşama, ayrılma içerikli kâbuslar görme, evden veya bağlandığı kişiden ayrıldığında yoğun olarak yaşanan özlem ve tekrar

bir araya gelme isteği bulunmaktadır. Bunlara ek olarak, özellikle daha büyük çocuklar ve ergenlerde baş ağrısı, karın ağrıları, bulantı, kramp, kalp çarpıntısı ya da kusma gibi fiziksel yakınmalar görülebilir. Böylesi yakınmalar çocuğun okula devam etmesi veya sosyal sorumluluklarını yerine getirmesini zorlaştıırır. Yine bu bozukluğa sahip bir çocuğun hayvan, canavar, karanlık, hırsız, adam kaçıırma, trafik kazası, uçakla yolculuk gibi başka aileye ve kendi yaşamına tehdit olarak algıladığı korkuları bulunabilir. Ölüm ve ölme ile ilgili düşünceleri çok yoğunudur. Kimsenin kendisini sevmediğini, kendisinin ölmek istediğini düşünebilir. Ayrılma sırasında çok üzüldüğünde, öfke gösterip, özellikle onu ayrılmaya zorlayan kişiye saldırabilir. Yalnız iken, özellikle akşamları, odada kendini gözleyen birisinin olduğuna inanabilir, kendisine ulaşan korkutucu bir figürün olması veya kendisine dikilmiş gözler hissetme gibi garip algısal çarpıklıkları olabilir. Ayrılık kaygısı bozukluğu yaşayan çocuklar genellikle talepkar, sınırları zorlayan ve devamlı olarak dikkat isteyen çocuklardır. Yine bu çocuklar, kendisine ya da birincil bakım veren kişilerin başına bir zarar geleceğiyle ilgili duydukları aşırı endişe nedeniyle düzenli olarak okula devam edememe sorunu yaşarlar. Okula gitmeyi reddedenlerin % 75'inde ayrılma kaygısı bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu olanların % 80'inde ise okul reddi görölmektedir.

Ebeveynlerden biri kendi bağlanma figürüyle arasındaki kaygılı / kararsız bağlanmayı çocuğuyla ilişkisine taşır. Çocuğunun kendinden uzaklaşmasını desteklese de, bilinçaltında kendisinin çocukluk döneminde yeterince doyurulmamış olması nedeniyle bu doğunluğa çocuğu üzerinden ulaşmak ister. Ulaşılabılır olmayan, cevap vermeyen bir bağlanma figürünü içselleştirdiği için buradaki eksik ilişkiyi şimdi elinde var olanla doldurmaya çalışır. Bir anlamda kendisi çocuk, çocuğu bakım veren kişi rolüne geçer. Çocuğunun kendisine eşlik etmesini ister. Böylece çocuk anne-

sinin bakımıyla ilgilenme, onun için endişelenme güdüsü içine girer.

Sonuç: Ayrılıklar Kaçınılmaz Olduğunda Çocuk Nasıl Desteklenmeli?

- Ayrılıkla ilgili sadece çocuğun ayrılığa hazırlanması yeterli değildir. Annenin de ayrılıkla ilgili kendini hazırlanması gerekir. Çocuğun annesinin yokluğuyla baş edebilmesi için, önce annenin bununla baş edebilmesi gerekir. Suçluluk duygularından arınmış bir ayrılık; çocuğun kaygısını azaltmasına yardımcı olacaktır. Ancak, anne ayrılığa hazır olduğu noktada çocuk da hazır olabilir.
- Ayrılık gerçekleşmeden önce çocuğa bu ayrılığı anlatmak gerekir. Neden annenin gitmesi gerektiği, ayrılığın ne kadar süreceği ve ne zaman döneceğiyle ilgili çocuğun yaşı kaç olursa olsun açıklama yapmak gerekir. Basit ve yalın kelimelerle ve olumlu bir ses tonuyla yapılacak bu açıklama bir tablo ya da takvimle görselleştirilebilir. Çocuğun da soru sormasına, kendi duygularından bahsetmesine fırsat vermek gerekir. Anne yanında değilken nasıl vakit geçirebileceğinden, görüşmedikleri süre içerisinde birbirlerini düşünebileceklerini söylemek, ama aynı zamanda keyif de alabilecek şeylerle de meşgul olabileceklerinden konuşmak yararlı olur. Çocuğa, sevginin sürekli olduğundan; ne kadar uzakta olunursa olunsun azalmayacağından da bahsetmek gerekir.
- Ayrılık kadar yeniden bir araya gelmekten, birlerine kavuşacakları andan bahsetmek de yararlıdır. Bir araya gelince neler yapabileceklerini somut örneklerle anlatmak gerekir. “Eve geldiğimde birbirimizi kucakladıktan sonra, birlikte

evcilik oynamaya devam edeceğiz. Geldiğimde sen hangi oyunları oynamak istersin?” gibi. Somut rnekler, genel anlatımlardan daha çok çocuğun duygularıyla baş etmesini sağlar.

- Özellikle uzun süreli ayrılıklarda çocuğun, sevgiyi somutlaştıracak, anneye ait somut bir eşya ile annenin varlığını hissetmesine yardımcı olunabilir. Bu annenin ona hikye anlattığı veya şarkı söylediği bir kaset veya birlikte çekilmiş bir fotoğraf olabilir.
- Uzun süreli ayrılıklarda, çocuğun günlük rutinine devam etmesi, tanıdığı ortamda kalması ve bildiği kişilerce bakılması, kaygısını azaltacaktır. Yeni tanışacak bir bakıcıya ise çocuğun alışkanlıklarını anlatmak gerekir. Nelerden hoşlanıp hoşlanmadığı, belirgin kaygıları ve korkuları ve kişilik özelliklerini kendisine öğretmek gerekir. Birlikte vakit geçirmeleri için ayrılık öncesinde fırsat yaratmak gerekir.
- Bakıcıya / bakan kişiye anne yokken çocuğa anneden bahsetmesi istenmelidir. Anneyi zlemenin doğal olduğu, isterse kendisini annesiyle telefonda konuşabileceği ve annenin geri geleceği hakkında güven vermesini istenmelidir.
- Ayrılıktan sonra tekrar bir araya gelindiğinde ocuk iki-lemli davranışlar ve duygular gösterebilir. Bazıları sevinçle karşılarken, birçoğu uzak durur, öfke gösterir daha sonra yapışıp ayrılmak istemez. Bu davranışlar çocuktan çocuğa, ayrılık öncesindeki anne-ocuk ilişkisindeki özelliklere göre farklılık gösterir. Bu davranışları çocuğun ayrılıkla baş etmeye çalıştığı ve bu durumla baş etmek için geliştirdiği savunmalar olarak algılamak gerekir.
- Ayrılık öncesindeki çocukla etkileşimde, çocuğu eğitmek için annenin onu bırakıp gideceğinin söylenmesi veya onu sevmeyeceğine dair tehditlerle eğitmeye çalışması çocuğun

ayrılık kaygısını arttırır. Her an bırakılabileceği, vazgeçileceği endişesiyle yaşamasına neden olur.

- Bütün bunları yapıyor olmak çocuğun ayrılık sürecinde yaşadığı olumsuz durumun etkisini azaltır ama yok etmez, bu nedenle bu ayrılık sürecini olabildiğince kısa tutmak gerekir. Uzun süreli ayrılıklardan çocuk büyüyene kadar sakınmak gerekir.

Bebeklikten itibaren isteklerine ve ihtiyaçlarına karşılık veren, onun ipuçlarını takip edebilen fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak çocuğuna eşlik eden, çocuğuna sevgi ve şefkat ile yaklaşan her annenin çocuğuyla güvenli bir ilişki kurma potansiyeli vardır. Bu güvenli ilişkiyle büyüyen bir çocuk, gelişim süresince karşılaşacağı birçok duygusal zorlukla baş etme donanımı geliştirir. Doğal gelişimin bir parçası olan ayrılık kaygısı da bu zorluklardan biridir. Güvenli ilişki içinde bu kaygı aşıldığında çocuk artık annesinin kendisi için sağlam bir sığınak görevi yapan ilişkisini içselleştirmiş ve ayrıldığı zamanlarda bu içselleştirdiği modeli zihninde taşıyabilme kapasitesini geliştirmiştir. Dolayısıyla da yeni arkadaş ve yetişkinlerle ilişkiye girmeye açık, yenilikleri keşfetmeye ve öğrenmeye istekli ve donanımlı olarak yaşantısına devam eder.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*, USA: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S. & Eichberg, C. G. (1991). Effects on infant mother attachment of mother's unresolved loss of an attachment figure or other traumatic experience. In: P. Marris, J. Stevenson Hinde & C. Parkes (Eds.), *Attachment Across the Life Cycle*, pp. 160-183, USA: Routledge.
- Akman, Y. (1987). Ayrılık kaygısı olan çocuklarda üç terapi modeli-

nin karşılaştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and Loss, Vol. I: Attachment, USA: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss, Vol. II: Separation, Anxiety and Anger, USA: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory, UK: Routledge.
- Cassidy, J. & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive process, In. J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), Clinical Implications of Attachment, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cassidy, J. & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research, Child Development, 65, 971-991.
- Crowell, J. A. & Feldman, S.S. (1988). Mothers' internal models of relationships and children's behavioral and developmental status: A study of mother-child interaction, Child Development, 59, 1273-1285.
- Crowell, J. A. & Waters, E. (1990). Separation Anxiety, In. M. Lewis & S. M. Miller (Eds.), Handbook of Developmental Psychopathology, USA: Plenum Press.
- Crowell, J. A. & Feldman, S. S. (1991). Mothers' working models of attachment relationships and mother and child behavior during separation and reunion, Developmental Psychology, 27, 597-605.
- Gardner, R. A. (1985) . Separation Anxiety Disorder: Psychodynamics and psychotherapy, USA: Creative Therapeutics.
- Heinicke, C.M. & Westheimer, I. J. (1965). Brief Separations, USA: International University Press.
- Isabella, R. A. & Belsky, J. (1991). Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study, Child Development, 62, 373-384.
- Lieberman, A. F. (1993). The Emotional Life of the Toddler, USA: Maxwell Macmillan Canada.

- Lors, S. & Dag, S. (1981). Age and brief separation: Note on children's distress reactions, *Scandinavian Journal of Psychology*, 22 (3), 223-224.
- Main, M., Kaplan, N. & Casidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing Points of Attachment Theory and Research*, Monographs of the Society for Research in Child Development, pp. 66-104.
- Orhan, Ş. (1998). Anaokuluna Yeni Başlayan Çocuklarda Görülen Uzun Ayrılık Kaygısının Anne ve Çocuk Değişkenlerinden Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Rutter, M. (1973). *Maternal Deprivation Reassessed*, UK: Penguin Books
- Smith, P. B. & Pederson, D. R. (1988). Maternal sensitivity and patterns of infant-mother attachment, *Child Development*, 59, 1097-1101.
- Sroufe, L. A., Fox, N. E. & Pancake, V. R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective, *Child Development*, 54, 1615-1627.
- Zeanah, C. H., Benoit, D., Barton, M., Regan, C., Hirshberg, L. & Lipsitt, L. (1993). Representations of attachment in mothers and their one-year-old infants, *Journal of American Academy Child and Adolescent Psychiatry*, 32, 278-286.

BEBEKLERDE ve ÇOCUKLARDA TEPKİSEL BAĞLANMA BOZUKLUĞU: BİR VAKA ÖRNEĞİ

A. Şebnem Soysal
Elvan İşeri
Aysima Özçelik

Tepkisel Bağlanma Bozukluğu (TBB) ilk kez *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*'nın 3. basımında (DSM-III) bebeklik ve çocukluk dönemine ilişkin bozukluklar içerisinde yer almıştır. Hastalık DSM-IV'te ayrıntılandırılmıştır. TBB'nin en önemli belirtisi, bebeğin ya da küçük çocuğun yaşamındaki pek çok alanda önemli ölçüde bozulma ve gelişim dönemlerine göre uygunsuz toplumsal ilişki kurma biçiminin olmasıdır. Bozukluğun 5 yaşından önce başlaması gerekmektedir. Ayrıca, kalıcı bağlanmanın kurulmasını önleyici şekilde temel bakım veren kişinin (anne ya da "bakıcı abla"nın) sık sık değişmesi ya da çocuğun temel ihtiyaçlarının, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının sürekli olarak göz ardı edilmesi de bozukluğun ölçütleri içerisinde yer almaktadır. TBB'nun, DSM-IV'e göre ketlenmiş ve ketlenmemiş olmak üzere iki tipi vardır. Ketlenmiş tipte bebek

ve /veya çocuk gelişim basamaklarına uygun olarak iletişime giremez. Aşırı ketlenmiş, uyarılmış ya da ikilemli (“gel-git”li) bir davranış örüntüsü gösterir. Ketlenmemiş tipte ise, bebek ve/veya çocuk seçici bağılıklara giremez; rastgele ve uygunsuz toplumsal ilişkiler kurar. TBB’da duygusal ve davranışsal sorunların yanı sıra beslenme bozukluğu ve fiziksel gelişme gerilikleri de olabilir.

TBB’ye ilişkin olarak yapılan epidemiyolojik çalışmalar çok sınırlıdır. Ancak, son yıllarda hastalığın görülme oranında bir artış bulunmaktadır. Bu durumun nedeni, özellikle son 10 yıldır çocuk hekimlerinin, ruh sağlığı konularına daha duyarlı olmasıdır. Özellikle birinci basamakta hizmet veren hekimlerin yaygın gelişimsel bozukluk, otizm gibi çocukluk dönemine özgü davranış sorunları konusunda duyarlılaştırılması, sağlam çocuk takibinin tüm dünyada öneminin vurgulanması ve örselenme/ihmal konularına yönelik olarak kurumsallaşma çabalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

TBB, çocukluk döneminin özgül bir etiyolojiye sahip tek bozukluğudur. TBB’ye yol açan en önemli etken sağlıksız ve yetersiz bakımdır. Kurum bakımında olan, uzun süre hastanede tedavi gören, kronik hastalığı olan ve kötü muamele gören bebek ve/veya çocuklarda görülmektedir. Bu çocuklarda alıcı ve ifade edici dil gelişimi, bilişsel gelişim ve dikkat süreçlerinin bozulması, kişiler arası ilişkilerde yetersizlik, sosyal davranış bozukluğu ve fiziksel hastalıklarla açıklanamayan gelişim gerilikleri olduğu saptanmıştır. Hastanelerde uzun süreli tedavi gören çocuklar arasında yer alan erken doğan bebekler bu açıdan önemli bir risk gurubudur. TBB gelişme gerilikleri, bebeklik ya da küçük çocukluk döneminin beslenme bozukluğu, pika ya da ruminasyon bozukluğu ile ilişkili olabilir. Fiziksel muayenede çocuk bakımındaki zorlukların sonucu olarak ortaya çıkan ya da bunlara katkıda bulunan genel tıbbi durumlar gösterilebilir. Bu durumların başında geli-

şim gerilikleri, fiziksel istismar bulguları, malnütrisyonla uyumlu laboratuvar bulguları bulunabilir.

TBB'nin başlangıcı genellikle hayatın ilk birkaç yılında olmaktadır ve tanım gereği 5 yaşından önce başlar. Seyri,  ocuk ve çocuğa bakanların bireysel etkileriyle ilişkili toplumsal yoksunluğun süresi ve şiddetiyle araya girmelerin doğasına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Eğer uygun bir destekleyici  evre sağlanırsa belirgin iyileşme ve düzelme olabilir. Aksi takdirde bozukluk sürekli bir seyir izler.

Bu vaka  rneğinde TBB'nin gelişimi, klinik görünümü ve diğer davranış bozukluklarından ayırıcı tanı, tedavi, seyir ve sonlanımı tartişılmıştır.

Başvuru ve Klinik  yk : D. 3 yaşında kız hasta, ismi ile seslenildiğinde bakmama, etraftaki uyaranlarla ilgilenmeme ve sadece televizyon izlerken rahatlama şik yeti ile halası tarafından  ocuk nöroloji kliniğine getirilmiştir. Halasından alman öyküye göre, Aydın'da müstakil evde yaşayan bir ailenin 2.  ocuğu olan D'nin söz konusu belirtilerinin bebeklik döneminden itibaren görüldüğü, annenin hamileliği sırasında depresyon tanisiyla izlendiği; doğum sonrasında, bebeğin sadece fiziksel ihtiyaçlarının karşılandığı, iki ay kadar anne sütü verilebildiği öğrenilmiştir. Anne 27 yaşında lise mezunu ve ev hanımıdır. Baba ise 35 yaşında lise mezunu ve oto tamircisi olarak çalışmaktadır. Sekiz yıl önce evlenen çift arasında son 3 yıldır yoğun evlilik sorunları olduğu ve boşanmayı düşündükleri öğrenilmiştir. Hala; D'nin annesinin genç kızlığından beri depresif duygulanım içerisinde olduğunu, kız kardeşinin de depresyon tedavisi gördüğünü ve anneannesine de şizofren tanısı konduğunu belirtmiştir. D'nin babası son bir yıldır eve çok nadir gelmektedir; çocuklarıyla yok denecek kadar az iletişim içerisindedir. D'nin 5 yaşında bir ablası olduğu ve onun herhangi bir sağlık sorunu bulunmadığı öğrenilmiştir. Ancak, yeterli

ilgi ve bakım verilmediği düşüncesiyle D.'nin ablası son iki aydır anneannesi tarafından bakılmaktadır. Ablanın gündüzleri kreşe devam ettiği, bilişsel ve motor gelişiminin akranlarıyla uyumlu olduğu öğrenilmiştir. D., evde annesiyle beraber tek başına kalmakta, televizyon izlemekte, özellikle reklam ve klipleri izlemeyi tercih etmektedir. Karanlıkta çok mutlu olduğu, metal nesnelerle oynamayı tercih ettiği, nesneleri amacına uygun bir biçimde kullanamadığı öğrenilmiştir. Çoğu zaman aşırı hareketli olduğunu, ismiyle seslenildiğinde tepki vermediğini, ortak dikkat, alkış, el sallama ve temel iletişim becerilerinde akranlarına göre oldukça geri olduğunu gözleyen hala, çocukta bir zekâ sorunu olduğu konusunda aileyi sıkça uyarmıştır. Her iki ebeveynin de vakayla yakından ilgilenemediğini belirten hala, bu kaygısı yüzünden 15 gün hastamızın evinde kaldığını; bu süre içerisinde, D.'nin bilişsel ve motor gelişimindeki gerilikleri daha yakından fark ederek tıbbi bir müdahale yapılması gerektiğini düşünmüş ve D.'yi annesi ile birlikte tanı ve tedavi için Ankara'ya getirmiştir.

Ruhsal Gözlem: Yapılan muayenede, D.'nin kısa süreli göz teması kurabildiği, verilen komutları almadığı, ismi söylendiğinde bakmadığı, ortamdaki uyaranların farkında olmadığı, dikkatinin yeterince gelişmediği, sosyal jest ve tepkiler veremediği, kendi halinde eşyalarla oynadığı, kelime söylemediği, istemlerini anlamsız hece ve işaretlerle anlattığı saptanmıştır. Ancak, halasıyla birlikte zaman geçirmeye başladıktan sonra göz teması kurma süresinin arttığı, tensel temasa tepki verdiği, etraftaki insanları izlemeye başladığı, motor hareketlerinde bir hızlanma olduğu, dağınık bağlanma örüntüsünün biçimlendiği ve seslendirmelerinin başladığı dikkati çekmiştir.

Laboratuar İncelemeleri: Nörolojik muayenesi, metabolik hastalıklara ilişkin tarama sonuçları, Kranial Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) ve elektroansefalografi (EEG) sonuçları

normal olarak bulunmuştur. Denver Gelişim Tarama Testinde; kişisel sosyal gelişimi 17 ay, ince motor gelişimi 2 yaş, dil gelişimi 12 ay ve kaba motor gelişimi de 2 yaş 4 ay olarak belirlenmiştir.

Klinik Gidiş ve Özet Olarak Tedavi: D. yoğun bir özel eğitim programına alınmıştır. Halasının evinde kalmaya başlamıştır. Aile içerisinde verilen sosyal uyaranların zenginleştirilmesi için çaba gösterilmiştir. Annesinin, psikiyatrik destek alması için iletişime geçilmiştir. 1,5 ayın sonunda alıcı ve ifade edici dil gelişiminde belirgin bir artış olduğu, jest ve mimikleri algıladığı ve taklit ettiği, hayali oyun oynamaya başladığı görülmüştür. D., halen hala-sıyla birlikte kalmakta ve tedavisi sürdürölmektedir.

Sonuç

Son yıllarda TBB tanısı konan çocukların sayısında büyük bir artış olmuştur. Bu durumun en temel nedenlerinden biri sanayi toplumunun aile yapısı üzerindeki olumsuz etkileridir. Aile içi şiddet, fiziksel, duygusal ve cinsel istismar veya ihmal olgularının artması; temel bakım hizmetini verecek kişilerin anne ve baba olmaya hazır olmamaları ve özellikle annenin depresif duygu durumu TBB'nin nedenleri olarak görölmektedir. Depresif annelerin çocuklarının güvensiz ya da kaçınan tipte bağlanma örüntüsü gösterdiklerine dair birçok araştırma bulgusu da vardır. Annenin depresyonuyla, annelik duyarlılığı ve çocuğun sosyo duygusal gelişimi arasında önemli etkileşimler olduğu bu çalışma ile de vurgulanmıştır. TBB'nin ruhsal sıkıntının eşlik ettiği ve sağlıksız bakımın verildiği koşullarda ortaya çıktığı pek çok çalışma ile gösterilmiştir. Verilen bakımın niteliği ve kalitesi sağlıksızlaştıkça, fiziksel, sosyal ve duygusal yoksunluk arttıkça TBB belirtilerinde de artış olduğu belirlenmiştir. Bu vakada; anne babanın evlilik ilişkilerinde sorunlarının olmasının ve boşanma aşamasına gelmelerinin, annenin depresif dönemde olmasının ve çocuğun

temel bakım hizmetlerini düzenli olarak tek bir kişiden alamamasının TBB için birer risk oluşturduğu görülmüştür.

TBB'nin bebeklik 7 çocukluk dönemlerinde görülen diğer davranış problemlerinden ayırıcı tanısı oldukça önemlidir. Ayırıcı tanıda Yaygın Gelişimsel Bozukluk (YGB), Zekâ -Geriliği (ZG), Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Dil Bozuklukları (DB) akla gelmelidir. Tablo 1'de ayırıcı tanıda etkili olabilecek süreçler üzerinde durulmuştur.

Tablo 1: Tepkisel Bağlanma Bozukluğunun Ayırıcı Tanısı (TBB:Tepkisel bağlanma bozukluğu, DEHB: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, ZG: Zekâ Geriliği)

	TBB	Otizm	DEHB	ZG
Gelişim öyküsünde ilk 1 yıl içerisinde bakımın nicelik ve nitelik olarak sağlıklı oluşu	var	yok	yok	
Dil gelişimi, Konuşma Bozukluğu	Sağlıklı var, ancak düzelebilir	Sağlıksız var, özgün düzelemez	yok	ZG derecesine göre olabilir
Bilişsel gelişim (Ağır ve sürekli bilişsel yetersizlikler)	yok	var	DEHB şiddetine göre değişebilir	var

Zekâ geriliği	yok Bağımsız olarak rast- lanabilir	var	yok Bağımsız olarak rastlana- bilir	var
Sosyal gelişim (Temel iletişim becerileri ve sosyal ilişki kurma)	Var ancak sınırlı ve gelişebilen	yok	var	Var ancak sınırlı ve gelişebilen
Göz teması	Var ancak sınırlı ve gelişebilen	Yok gelişe- meyen	var	Bilişsel gelişim dü- zeyine göre değişken
Duygulanım	Sınırlı, değişken ve gelişebilen	Künt, de- ğişmeyen ve denet- lenemez	var	Sınırlı, değişken ve gelişebilen
Davranış (Dav- ranım bozuk- luğu, yineleyici davranışlar, tuhaf bağlantı- lar ve benzeri)	Var ancak nedeni belli ve denetle- nebilir	Var, dü- zensiz ve denetlene- mez	Var, çoğu zaman düzensiz ve denet- lenemez	Var, dü- zensiz ve denetlene- mez
Prognoz: Ço- cuk normal ve sağlıklı ortama alındığında	Belirgin ve olumlu gelişmeler var	Yok ya da minimal gelişme var	Belirgin ve olumlu gelişmeler var	ZG düze- yine göre değişen bir süreç

D'nin kısa süreli göz teması kurmaması, komut almaması, ismi söylendiğinde bakmaması, ortamdaki uyaranların farkında olmaması ve sosyal jest ve tepkiler verememesi bize D'nin otistik

olabileceğini düşündürmüştür. Ancak, bu belirtilerin bir kısmının, vakanın halasının evinde kalmasıyla birlikte ortadan kalktığı görülmüştür. Daha uzun göz teması kurma, komut almaya başlama ve ilgili uyarana yönelme gibi olumlu davranışlar kısa bir zaman dilimi içerisinde gelişmeye başlamıştır. Sosyal iletişimin ve temel bakımın kalitesinin artması ile otizmden çok daha olumlu gelişmeler sağlandığını gösteren bu bulgular literatürle de uyumludur. Çünkü otizmde dil ve sosyal gelişim bozukluğu belirgindir ve geriye dönüşümsüzdür. Oysa TBB olan çocuklar bu kapasiteye sahiptir.

TBB'nin ketlenmemiş alt tipinde çocuğun aşırı hareketli ve saldırgan olması Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nu (DEHB) düşündürtebilir. TBB olan çocuklar yeni tanıdıkları kişilerle bile uygunsuz, yapışkan ve yapay bir ilişki örüntüsü kurma eğilimdedirler. Bu durum en önemli ayırt edici özelliktir. Sunulan vakada da amaca yönelik olmayan bir hareketlilik gözlenmiştir. Komut alma güçlüğü, uygun nesnelere bağlanma göstermemesi, oyun kurma ve oyuna katılma etkinliklerinde başarısız olması ve dil gelişimindeki gecikme ileride olası bir DEHB'nin işaretçisi olabilir. Ancak, aile içi ilişkilerden kaynaklanan disiplin sorunları, çocuğun uygun iletişim kurma biçimlerini bilmemesi mevcut belirtilerin bu bağlamda ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır. D'nin Denver Gelişim Tarama Testi sonuçları incelendiğinde de, belirgin bir biçimde akranlarının gerisinde olduğu belirlenmiştir. Nörolojik ve metabolik incelemelerin normal olması zekâ geriliği tanısından uzaklaşılmasında önemli bir etkidir. Ayrıca, zekâ geriliği olan çocukların kendi gelişim düzeylerine uygun bir biçimde bağlanma örüntüsü geliştirdikleri; ağır düzeyde olanların bile ebeveynlerini tanıdıkları, onlardan gelen komutları aldıkları bilinmektedir. D., 15 gün annesinden ayrı kalmasına karşın herhangi bir yoksunluk hissetmemiş, karşı taraftan gelen ilgiye karşılık verecek davranışlar geliştirmeye başlamıştır. Çocukların

sağlıksız bakıma maruz kaldığı süre ve bu koşulların düzeltilmesindeki hız ve çaba ile doğru orantılı bir iyileşme sürecine işaret edilmektedir. Söz konusu süre ve şiddet ne kadar fazla ise seyir o kadar kötüdür. Bu vakada da, D'nin ailesi hastanemizin çocuk koruma birimi ile temasa geçmiş; çocuğun halası ile olan iletişiminin sürdürölmesi, annenin tedavisine başlanması ve aile içi iletişim güçlüklerine yönelik danışmanlık almaları konusunda desteklenmişlerdir.

TBB'nin tedavisinde en etkili yöntem çocuğun psikolojik belirti olarak ortaya çıkan davranışlarını değiştirmekten öte, çocukla ailesi arasındaki bağı güçlendirmek üzerine kuruludur. Bağlanma örüntüsünün kurulması zaman alan bir süreçtir. Önemli olan ilgi, destek, sevgi ve bakımın sürekliliğini sağlamaktır. Yetersiz uyaran kadar, fazla miktarda uyaran bombardımanı da bağlanma sürecini olumsuz yönde etkilemektedir. Tedavide, çocukların hem sevgiye, hem de sınıra ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, ailenin hastalık hakkında bilgilendirilmesi, uygun davranış stratejilerini oluşturmada konusunda rehberlik alması ve çocuğun bireysel tedaviden çok aileyle birlikte ele alınması tedavinin başarıya ulaşmasını sağlayacaktır. Tedavideki en önemli süreç, amacın iyi bir şekilde belirlenmesidir. Temel bakım hizmetlerine yönelik kayıpların telafisi, güven duygusunun kazanımı, duyguların farkına varılması, biçimlendirilmesi, başkalarının istek ve duygularının farkında olunması, içsel kontrolün gelişmesi, iletişim becerilerinin kazanılması ve işlerliği olmayan otomatik düşüncelerin kaldırılması TBB tedavisindeki temel amaçlardır.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association. (1987). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Thirt Edition Revised, USA: APB Press.

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV), (Çev.: E. Köroğlu), Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Green, J. & Goldwyn, R (2002). Annotation: Attachment disorganization and psychopathology: New findings in attachment research and their potential implications for developmental psychopathology in childhood, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 835-846.
- Hall, S. E. & Geher, G. (2003). Behavioural and personality characteristics of children with reactive attachment disorder, *Journal of Psychology*, 137, 145-162.
- Hanson, R. F. & Spratt, E. G. (2000). Reactive Attachment Disorder: What we know about the disorder and implications for treatment, *Child Maltreatment*, 5 (2), 137-145.
- Kaplan, H. I. & Saddock, B. J. (1994). Comprehensive textbook of psychiatry, USA: William and Wilkins.
- Lewis, M. (1996). Child and Adolescent Psychiatry a Comprehensive Textbook, USA: Williams and Wilkins.
- Miral, S. & Baykara, A. (1998). Bebeklik, çocukluk ya da ergenliğin diğer bozuklukları, C. Güleç & E. Köroğlu (Eds.), *Psikiyatri Temel Kitabı*, 1250-1254, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Richters, M. M. & Volkmar, F. R. (1994). Reactive attachment disorder of infancy or early childhood. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 328-331.
- Smyke, A. T., Dumitrescu, A. & Zeanah, C. H. (1992). Attachment disturbances in young children. The continuum of caretaking casualty, *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, 972-982.
- Soysal, A. Ş., Ergenekon, E. & Aksoy, E. (1999). Yenidoğan döneminde hastanede uzun süreli tedavi görmesinin bağlanma örüntüsü üzerindeki etkileri: Bir olgu sunumu, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 266-270.

- Şener, Ş., Özdemir, Y. D. & Şahin, M. V. (1995). Tepkisel bağlanma bozukluğu: Bir olgu sunumu, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2 (1), 28-34.
- Zeanah, C. H., Boris, N. W. & Larrieu, J. A. (1997). Infant development and developmental risk: A review of the past 10 years, Journal of Academy for Child Adolescent Psychiatry, 2, 165-178.
- Zeanah, C. H., Keyes, A. & Settles, L. (2003). Attachment relationship experiences and childhood psychopathology, Annual Academy Science, 1008, 22-30.

BEBEKLİK ve ÇOCUKLUK DÖNEMLERİ BAĞLANMA BOZUKLUKLARI ve BAĞLANMANIN BU DÖNEMLERDEKİ DİĞER BOZUKLUKLARLA İLİŞKİSİ

Tarık Solmuş*

Daha önce de belirtildiği gibi, annenin bebeğin alarm durumunda yaşadığı yardım çağrılarına, tutarlı ve sağlıklı bir biçimde cevap vermesi; onunla ilgilenmesi, ona sevgi ve şefkat göstermesi bebeğiyle arasında bir temel yakınlık ve güven duygusunun kurulabilmesi açısından çok önemlidir. Bebek, daha doğrusu birey, bu yakınlık aracılığıyla kendisini değerli, korunacak ve özen gösterilecek bir varlık olarak algılar. Peki, bu temel yakınlığın ve güven ilişkisinin kurulamaması ya da sürdürülememesi bebeklerde, çocuklarda ve ergenlerde ne tür davranış problemlerinin ya da bozukluklarının ortaya çıkmasına yol açar? Bu bölümde, öncelikle, birer bağlanma bozukluğu olarak değerlendirilen Tepkisel Bağlanma Bozukluğu ve Ayrılık Kaygısı Bozukluğuna değinilecek ve daha sonra da bağlanma sorunlarıyla / bozukluklarıyla bebeklik ve çocukluk dönemlerinde görülen diğer davranış sorunları /

* Yazar, Eğitmen - Danışman www.tariksolmus.org

bozuklukları arasında ne tür bir ilişkinin olduğuna değinilecektir. Örneğin, Tepkisel Bağlanma Bozukluğuyla Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Otizmin hangi noktalarda benzeştiği ya da ayrıştığı; yani ayırıcı tanıları gözden geçirilecektir.

Tepkisel Bağlanma Bozukluğu

Tepkisel Bağlanma Bozukluğu, 5 yaşından önce başlar ve annenin bebeğine yeterli bakımı (ilgiyi, desteği, şefkati) ver(e)memeyle gelişir. Ebeveynleri tarafından suistimal ya da ihmal edilen çocuklarda gelişme olasılığı yüksektir, bir araştırmada istismara uğrayan çocukların ortalama % 80'inde tepkisel bağlanma bozukluğu belirtileri olduğu görülmüştür. Bunun dışında, ebeveynleri arasında sürekli gerginlik ve çatışma olan, annesi çok erken bir yaşta doğum yapmış olan (ergen gebeliği) ya da annesinin psikolojik sorunları (depresyon, madde kullanımı gibi) olan çocuklarda da tepkisel bağlanma bozukluğu görülme olasılığı yüksektir. Birçok araştırmada, bu çocukların annelerinin kendine güveni düşük, yetersizlik duygusu yaşayan, istem dışı hamile kalan ve bağımlı kişilik özellikleri sergileyen insanlar oldukları görülmüştür.

Tepkisel Bağlanma Bozukluğuna sahip bir çocuk;

- Çelişkili tepkiler gösterir, sosyal ilişki kurmada ya da sürdürmede yetersizdir ve içe kapanıktır.
- Göz teması kuramaz.
- Dürtü kontrolü zayıftır; yani anlık tepkiler gösterebilir.
- Hayvanlara zarar verir.
- Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kuramaz ve mantıksal çıkarımlarda bulunamaz.
- Dil gelişiminde ketlenmeler ve konuşma bozuklukları gösterir.

- Sosyal gülümseme yoktur.
- Hırsızlık yapar, suç işler ve yalan söyler.
- Kan, ateş ya da ölümle takıntı düzeyinde ilgilenir, ateşle ya da kanla oynar.
- Dikkat problemi ve öğrenme güçlüğü vardır.
- Rastgele arkadaşlık ve yakınlık kurar. Örneğin, kendisine yaklaşan kişi hiç tanımadığı biri bile olsa ona koşar, sarılır ya da peşinden gider. Bu açıdan bakıldığında, tepkisel bağlanma bozukluğuna sahip çocukların çocuk tacizcilerinin kurbanı olma olasılıklarının yüksek olduğu söylenebilir
- Yoğun kaygı, depresyon, yeme bozuklukları, dikkat ve konsantrasyon sorunları gösterir.
- Empati kuramaz.
- Aşırı mastürbasyon yapar ya da arkadaşlarına yönelik olumsuz cinsel davranışlar sergiler.
- Otoriteye (disipline) itaatsizlik gösterir.
- Yalan söyleme ya da yangın çıkarma gibi olumsuz davranışlar gösterir.
- Akranlarına ve çevresine karşı saldırgan davranışlarda bulunur. Bu saldırganlığın da üç temel işlevi olduğu, amaca hizmet ettiği söylenebilir. İlki, tepkisel bağlanma bozukluğuna sahip bir çocuk saldırgan davranışlarıyla sonucunda cezalandırmayla ve şiddetle sonuçlanacak olsa da annenin dikkatini çekmiş olur, anneden bakım almaya çabalar. İkinci olarak, saldırganlık, anneyi gerek duygusal gerekse fiziksel olarak kendinden uzak tutmak için iyi bir araçtır. Son olarak saldırganlık, anneden temel bakım ihtiyacını karşılayamamış olmanın; reddedilmişliğin getirdiği yaşamsal engellenmişliği ve öfkeyi dışa vurmaya sağlar.

Tepkisel bağlanma bozukluğunun iki türü vardır:

1. Ketlenmiş (inhibe) tip: Bu tipteki çocuklar, ihtiyaç duyduklarında başta anneleri olmak üzere hiç kimsenin kendileriyle ilgilenmeyeceğine, özen göstermeyeceğine, destek olmayacaklarına inanırlar. Bu tipte çelişkili tepkiler, aşırı uyarılmışlık, sosyal ilişki kurmada ya da sürdürmede sürekli bir yetersizlik vardır. Sosyal olarak içe kapanma, uzaklık ve soğukluk en belirgin özelliğdir. Normal gelişim gösteren çocuklar, stres yaratan durumlarda rahatlatılmak için bağlanma figürlerine (özellikle annelerine) yönelirken bu çocuklar farklı davranışlar sergilerler. Rahatlatılma yani sevgi-bakım aramayabilirler; hatta bundan korkabilirler. Kendilerini rahatlatmak isteyenlere karşı duyarsız kalabilirler, direnç gösterebilirler ya da öfke ve saldırganlık gösterebilirler. Duygusal karşılıkları zayıftır. Ağlama nöbetleri olabilir. Duygularını düzenlemekte güçlük çekebilirler ancak kendilerinden yaşça daha büyük çocuk ya da ergenlerin yanındayken yaşadıkları öfkeyi ve gerginliği maskelerler.
2. Ketlenmemiş tip: Bu tipteki çocuklarda ise, seçici olmayan, ayrılmamış bir sosyal ilişki örüntüsü vardır; ilgi ve sevgi görebileceklerine inandıkları herkese yaklaşmaya çabalarlar; buna hiç tanımadıkları insanlar da dahildir. Bunun için de örneğin özellikle büyüklerinin yanında bakıma muhtaç, “çocukça” davranışlar sergilerler. Belirgin bir nedeni yokken aşırı kaygı ve gerginlik belirtileri gösterirler. Özellikle akranlarının saldırılarının kurbanı olurlar. Yabancı kişiler tarafından rahatlatılmayı kabul ederler ve onlardan ayrılmaya karşı da tepki gösterirler. Öte yandan, asıl bakım veren kişilerden de arkalarına bile bakmadan ayrılabilirler. Ergenlik döneminde rastgele cinsel ilişkiler sıklıkla görülür.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğu

Ayrılık kaygısı bozukluğu, çocukluk döneminin en sıklıkla rastlanan kaygı bozukluklarından biridir, yaygınlığı % 2 ile 13 arasında değişmektedir. Onsekiz yaşından önce görülür ve aşağıdaki belirtilerin en az 4 hafta süreyle yaşanmasıyla belirgindir;

- Anneden her ayrılık ya da ayrılık beklentisinin aşırı kaygı, öfke ve sıkıntı yaratması,
- Kendisinin ya da bağlandığı kişilerin bir kaza geçirecekleri ya da hastalanacaklarına ilişkin kaygılar,
- Odada tek başına kalamama, evde yalnız başına dolaşamama, geceleri kendi odasında tek başına uyuyamama ve gece kâbusları (ayrılık odaklı),
- Kaybolma ya da kaçırılma korkusu,
- Tek başına bir yere gitmekten kaçınma,
- Okula gitmeyi reddetme ve özellikle okula gitme söz konusu olduğunda mide bulantısı, baş ağrısı gibi bedensel yakınmaların olması,
- Sosyal aktivitelerden kaçış,
- Özellikle geceleri ve uyumaya yakın algısal çarpıklıklar gösterme (örn. hafif şiddette bir gürültü ya da gölgeyi canavar olarak nitelendirme),
- Okula gitme sıklığı ve okuldaki öğrenim kalitesinin düşmesi nedeniyle akademik başarısızlıklar gösterme.

Çocuğunun tüm ihtiyaçlarını karşılayan, aşırı kaygılı, onun bağımsızlığını desteklemeyen anne-baba tutumlarında, okula gitme gibi bir ayrılık hem ebeveynlerde hem de çocukta ayrılık kaygısı doğurur. Aşırı koruyucu, aşırı denetleyici ebeveynler çocuklarından ayrıldıklarında kaygı duyarlar ki bu kaygı çocuğa da bulaşır. Ebeveynler, çocuklarının tek başlarına bir şey yapamayacağına,

başına k  t  bir şey gelebileceğine, kontrollerini kaybedeceklerine inanmaktadırlar. Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar ebeveynleriyle birlikte yatan ya da onlarsız yatamayan, onlardan ayrıldıklarında aşırı ağlayan ve genellikle ev dışında vakit geçirmekten hoşlanmayan çocuklardır.

Ayrılık kaygısı yaşayan çocukların okulla ilgili kaygıları hayali ya da gerçek olabilir. Okula gidiş yolundaki tehlikeler (trafik gibi), okula uyum sürecinde öğretmenin tahammülsüz ya da cezalandırıcı tutumu, sınıfa yaklaşınca anne-babanın onu bırakıp kaçması, söz verdikleri saatte onu okuldan almamaları gibi etmenler de ayrılık kaygısını arttıran ve bir bozukluk haline gelmesine yol açan etmenlerdendir. Bu noktada ayrılık kaygısı bozukluğu ile okul korkusu – reddi arasındaki ilişkiye de değinmek yararlı olacaktır. Ayrılık kaygısı bozukluğu, okul korkusu ve reddinin en önemli belirleyicilerinden biridir. Araştırmalar, ayrılık kaygısı bozukluğu yaşayan çocukların % 75 ile 80 arasında değişen bir oranının okul korkusu yaşadıklarını, bununla birlikte, okul korkusu - reddi olan çocukların % 80'inde de ayrılık kaygısı bozukluğu belirtileri olduğunu göstermektedir.

Ebeveynlerin boşanması ya da kaybı, bir hastalık ya da kaza, kardeş doğumu, annenin çalışmaya başlaması ve hastaneye yatış gibi olaylarla tetiklenen, aktive olan, çocuklarda panik atakların yaşanmasına neden olan ayrılık kaygısı bozukluğunun yetişkinlik döneminde de depresyon, panik bozukluk ve agorafobi gibi kaygı bozukluklarına yol açtığı görülebilmektedir.

Bağlanmanın Bebeklik ve  ocukluk Dönemlerindeki Diğer Bozukluklarla İlişkisi

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD)

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, belirtilerinin 7 ya-

şından önce başlaması gereken, yetişkinlikte de devam edebilen, ağırlıklı olarak erkeklerde ve ilköğretim çağındaki çocukların % 3-7'sinde görülen bir bozukluktur. ADHD'li çocuklarda 3 temel sorun alanı, boyutu vardır;

a. Dikkat Eksikliği

Belirli bir işe ya da oyuna odaklanmakta zorlanma

Dikkatin kolayca dağılması

Dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yapma

Başlanan işin yarım bırakılması

Kendisiyle konuşulurken dinlemiyormuş gibi görünme

Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanma

Ev ödevi gibi yoğun zihinsel performans gerektiren işleri yapmaktan kaçınma

Günlük etkinliklerde unutkanlık

b. Aşırı Hareketlilik

Oturduğu yerde kıpırdanma, ellerin ayakların oynatılması

Belirli bir süre bir yerde oturamama, sürekli hareket etme

Gereksiz yere sağa sola koşturma, eşyalara tırmanma

Sakin bir biçimde oyun oynayamama ya da başka bir işle uğraşamama

Çok konuşma

c. Dürtüsellik

Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verme

Sırasını beklemekte güçlük çekme

Başkalarının sözünü kesme ya da oyunlarında araya girme

Sonucunu düşünmeden koşma, itme, çekme

Bu üç boyuttan birinin baskın olması ya da her ikisinin birden var olmasına (birleşik tip) göre 3'e ayrılan dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu temelde biyolojik bir bozukluktur ve oluşumunda hem nörolojik hem de genetik etmenler söz konusudur. Hamilelikte ilaç ya da alkol kötüye kullanımı, anne karnında yaşanan enfeksiyonlar, zor doğum, düşük doğum ağırlığı ya da beyin travması gibi etmenler bozukluğun etkisini arttıran faktörlerdendir. Birçok çalışma, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna genellikle başka bir bozukluğun daha eşlik ettiğini göstermektedir. Buna göre, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna sahip çocukların % 40-60'ında karşıt olma-karşı gelme bozukluğu, % 20-45'inde davranım bozukluğu ve % 20-35'inde de özgül öğrenme güçlüğü, depresyon, kaygı ve tik bozukluklarının var olduğu saptanmıştır.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu bir bağlanma sorunu, bozukluğu değildir. Örneğin, ADHD'li çocuklarda tepkisel bağlanma bozukluğunda görülen seçici bağlanma davranışı yoktur ancak tepkisel bağlanma bozukluğunun ketlenmemiş tipinde de dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik belirtilerinin görülmesi ADHD tanısı koyulması sürecinde yanıltıcı olabilmesi açısından önemlidir.

Otizm

Otizm, anneye bebeğin immünolojik uyumsuzluğu, yeni doğan dönemde yaşanan hastalıklar, travmalar, biyokimyasal etkenler, genetik faktörler ve annelik depresyonu gibi etmenlere dayanır. Erkeklerde kızlara oranla 3-5 kat daha fazla oranda görülür. Otizm tanısı için bebeğin / çocuğun *iletişim* ve *sosyal gelişim* alanlarında bozukluklar göstermesi ve *yineleyici, sınırlı ve basmakalıp ilgi ve davranışlara* sahip olması gerekir. Bu belirtilerin de 2.5 yaşından önce başlamış olması gerekmektedir.

Otizmin sosyal-duygusal, iletişim, beslenme ve uyku gibi alanlarda kendisini gösteren belirtileri şöyle sıralanabilir:

- Çevreye ilgisizlik, kayıtsızlık,
- Göz teması kurmama,
- Çağrıldığında tepki vermeme, konuşurken dinlemez gibi görünme,
- Fiziksel temastan kaçınma; örneğin kendisini kucığına almayı isteyen ebeveynini itme, ondan kaçma,
- Hayal gücünün olmaması,
- Bazen seslere hiç tepki vermeme, bazen en ufak sese aşırı tepkisellik, bazı seslere karşı da aşırı duyarlılık,
- İnsanlarla iletişim kurmaya rağmen, örneğin hareket eden, dönen ya da parlak bazı eşyalara çok uzun süre bakabilme,
- Bazen acıyı, sıcaklığı ya da soğukluğu fark edemezken bazen de örneğin eline soğuk su döküldüğünde ağlama, toplu iğne batırıldığında çığlıklar atma,
- Katı yiyecekleri reddetme, sürekli püre halindeki besinlerle beslenmeyi isteme,
- Belirli bir süre hep aynı yiyeceği isteme,
- İkili ya da grup içinde yaşlıları ya da ebeveynleriyle sözel ya da sözel olmayan biçimde iletişim kuramama,
- Duygusallığı olmayan; mekanik bir iletişim tarzı kurma ya da hiç konuşmama,
- Kendi başına oynamama ya da sıralama, döndürme, çevirme, yığma, burma gibi temasın olmadığı oyunlar oynama,
- Cümlelerde öznenin kullanılmaması ya da yanlış kullanılması,
- Vurgusuz konuşma, kelime ve anlam uyumsuzluğu ya da hatalı dilbilgisi,

- Duyduğu kelimeleri, cümleleri konuşmacının hemen arkasından taklit etme,
- Basmakalıp – tek tip davranışlar (el çırpma, sallanma, kendi etrafında dönme),
- Bazen ısırma, tükürme, vurma, evdeki duvar kâğıtlarının ya da koltukların yırtılması gibi başkalarına yönelik saldırgan davranışlar,
- Öfke nöbetleri ve saçını çekme, ellerini ısırma, yüzünü tırmalama gibi kendine zarar verici davranışlar,
- Duruma uygun olmayan nedensiz gülme ve ağlamalar (bir başkası ona zarar verdiğinde gülme),
- Eve bir misafirin gelmesi ya da eşyalarının yerlerinin değiştirilmesi gibi değişikliklere öfke ve saldırganlıkla tepki verme,
- Ayrıntılara dikkat etme (annenin küpesi, oyuncak arabanın sol lambası gibi),
- Sosyal gülümsemenin olmaması,

Otizm üzerine yapılan ilk çalışmalarda, otistik çocukların bir bağlanma örüntüsü sergilemedikleri öne sürülmüştür. Ancak zamanla, bu çocukların da bir bağlanma sürecine sahip oldukları ama örneğin güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar kadar sağlıklı ve tutarlı bir bakım alamadıkları, alsalar bile bunu içselleştiremedikleri görülmüştür. Birçok çalışmada otistik çocuklarda güvenli olmayan bağlanma stillerine rastlanması, bu çocukların yaşamlarındaki en önemli kişileri tanımaz ya da ayırt edemez görülmeleri ya da yabancı bir ortamda tanımadıkları kişilerle yalnız kaldıklarında yabancı kaygısı duymamaları da bu konuda bir destek olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte, bazı otistiklerde arkadaşlık kurmaya yönelik istekler, girişimler olsa da sosyal ilişki kurma yeteneklerinin olmaması bağlanma sürecini engelleyici bir etmendir.

Otizm, tepkisel bağlanma bozukluğuyla benzer özellikler (örn, sosyal gülümsemenin olmaması ya da duygu düzenlenmesinde güçlükler) gösterir ki bu özellikler tanı koyma sürecinde yanıltıcı birer faktör olabilir. Bu noktada, tepkisel bağlanma bozukluğu ile otizm arasındaki farklılıklara, ayırıcı tanılara değinilebilir;

- a. Tepkisel bağlanma bozukluğu, temelde, bebeğin – çocuğun geçmişte maruz kaldığı ihmal ve istismara bağlıyken bu tür olumsuz davranışlar otizmin ortaya çıkmasında birebir etkili değildir. Otistik bir çocuk da istismara uğrayabilir ancak bu onun otizminin bir nedeni değildir.
- b. Tepkisel bağlanma bozukluğu, anneden bakım alıp alamamaya bağlı olarak gelişirken otizmde kalıtsal faktörlerin, nörolojik anormalliklerin, biyokimyasal faktörlerin, beyin travması gibi travmatik deneyimlerin etkisi önemlidir.
- c. Tepkisel bağlanma bozukluğu gösteren çocukların sosyal ilişki kurma sorunları, anormallikleri uygun ve sağlıklı bir bakım verme süreciyle ortadan kalkarken aynı durum otizm için geçerli değildir. Otizm çok daha yapısal, kronik ve kalıcı bir bozukluktur.
- d. Tepkisel bağlanma bozukluğuna sahip çocuklar da dil gelişiminde ve iletişim kurmada sorunlar yaşayabilirler ancak bu sorunlar otistik çocuklardaki kadar belirgin, anormal düzeyde değildir. Örneğin, otistik çocuklar “ben” yerine “sen” öznesini kullanırlar (“sen yemek istiyor” gibi).
- e. Tepkisel bağlanma bozukluğuna sahip çocuklarda otistik çocuklardaki gibi çevresel değişikliklere uyum sağlamalarını engelleyen ağır bilişsel sorunlar, kusurlar yoktur.
- f. İlgi ve aktivitelerde sınırlı, tekrarlayıcı ve basmakalıp davranma biçimi tepkisel bağlanma bozukluğuna sahip çocuklarda da görülebilmekle birlikte otizmde daha belirgindir, otizmin en göze çarpıcı belirtilerinden biridir.

- g. Otistik çocuklar, çok sınırlı bir düzeyde de olsa anneleriyle güvenli bağlanma geliştirebilirlerken uygun ve yeterli bakımdan yoksun olmak tepkisel bağlanma bozukluğunun en temel nedenidir.
- h. Sakin, uslu, bütün gün sessiz sedasız oturan, acıttıklarında bile ağlamayan otistik bebeklerin kaçman bağlanma stiline sahip bebeklerle karıştırılma olasılığına karşı duyarlı olmak gerekmektedir.

Davranım Bozukluğu

Davranım bozukluğu tanısı konulmuş olan çocuklar, öfke patlamaları, yalan söyleme, çalma, insanlara ve hayvanlara karşı fiziksel saldırganlık, yangın çıkarma, birinin malına zarar verme ya da onu kendisiyle cinsel ilişkiye girmeye zorlama gibi davranışlar gösterirler. Erkek çocuklarında / ergenlerde daha sıklıkla görülür ve erkeklerde görülme sıklığı % 6-16 arasında iken kızlarda % 2-9 arasındadır.

Davranım bozukluğuna sahip çocuklar, okul yönetimiyle sık sık çatışmaya girerler. Bu davranışlarıyla yüzleştirildiklerinde utanma tepkisi göstermezler. Başkalarını suçlayıcı, hatalarına neden arayıcı bir tutum gösterirler. Bu bozukluk en çok ADHD ile bir arada görülmekte ve birbirlerine karıştırılmaktadır. Ancak zarar verme, saldırganlık, yalan söyleme, ev ya da okuldan kaçma, küstahça ya da kabadayı gibi davranma gibi özellikler ADHD'de yoktur. Bağlanma süreci – davranım bozuklukları ilişkisi açısından bakıldığında da, ebeveynlerin aşırı denetleyici ve katı disiplin uygulamalarının, aşırı ilgisizliklerinin, ihmallerinin, çocuğa verilen bakımın yetersiz ya da tutarsızlığının, çocuğu fiziksel ya da cinsel olarak istismar etmenin, çocuğun yetiştirme yurdu ya da kalabalık bir ailede büyümesinin bu bozukluğun gelişmesine yol açtığı söylenebilir. Bu bozukluğun bir belirtisi olan hayvanlara

karşı saldırgan davranışlar gösterme tepkisel bağlanma bozukluğunun da bir tanı kriteri olması açısından önemlidir.

Karşıt Olma – Karşı Gelme Bozukluğu

Karşıt olma – karşı gelme bozukluğu davranım bozukluğunun hafif bir biçimi, gelişimsel olarak onun öncülü, habercisi olarak da görülebilir. Okul çağı çocuklarında % 16-22 arasında görülmektedir. Üç yaşında başlayabilirse de tipik olarak 8 yaşında belirginleşmektedir. Erkeklerde daha sıklıkla görülmekle birlikte belirtiler daha açık, belirgin ve şiddetlidir. Normal koşullar altında, 1.5-2 yaş civarındaki çocuklar gelişmekte olan özerklik, yani anneden bağımsız olma çabalarının bir sonucu olarak karşı gelme tepkileri gösterirler. Ancak bu bağımsızlık girişimleri 2 yaşın üzerinde de devam ederse ya da kendisini aynı yaş dönemindeki çocuklardan daha şiddetli bir biçimde gösterirse karşıt olma – karşı gelme bozukluğu ortaya çıkar. En sıklıkla karşılaşılan belirtiler, öfkelenme, yetişkinlerle tartışma, onların kural ya da isteklerine uymayı reddetme, başkalarını rahatsız eden davranışları kasıtlı olarak yapma, hataları ya da olumsuz davranışları için başkalarını suçlamadır. Bu belirtilere okul öncesi dönemindeki erkek çocuklarda huysuzluk ve aşırı hareketlilik eşlik eder. Okul yıllarında da, benlik saygısının düşüklüğü, değişken duygu durum, engellenme eşiğinin düşük olması, küfür ya da alkol-madde kullanımı görülebilir. Karşıt olma – karşı gelme bozukluğuna, bakım verenlerin (anne, annecanne ve ücretli bakıcı gibi) sık sık değiştiği, sert, tutarsız disiplin uygulamalarının, aile içi şiddetin, istismarın ya da ihmalin olduğu ailelerde daha sıklıkla rastlanılmaktadır. Bu durum, sağlıklı ve tutarsız ebeveyn-çocuk ilişkilerinin, çocuğu reddedici bakım sürecinin bozukluğun ortaya çıkmasındaki önemli rolünü göstermektedir. Bu noktada, bebeklik döneminde annenin eleştirel, yargılayıcı ve reddedici “bakım verme” tarzıyla oluşan

kaçınan bağlanma stilinin kendisini çocukluk döneminde karşı olma – karşı gelme bozukluğuyla, ergenlik döneminde davranım bozukluğuyla ve yetişkinlik döneminde de antisosyal kişilik bozukluğu gibi kişilik bozukluklarıyla gösterdiği söylenebilir.

Dışa Atım Bozuklukları

Dışa atım bozuklukları, enürezis (altını ıslatma) ve enkoprezis (kaka kaçırma) olmak üzere ikiye ayrılır. Çocuğa enürezis tanısı koyulabilmesi için, beş yaşın üzerinde olması, belirtilerin üç ay süreyle ya da haftada en az iki kez olması ve belirtilerin okul ya da diğer işlevlerde sorunlara yol açması gerekmektedir. Enkoprezis tanısı koyulabilmesi için de, çocuğun dört yaşın üzerinde olması, belirtilerin üç ay süreyle ve ayda en az 1 kez olması gerekmektedir.

Enkoprezis çocuğun kendine duyduğu güveni düşürür, arkadaşları tarafından dışlanmasına ve ebeveynleri tarafından da reddedilip cezalandırılmasına yol açabilir ki bunlar da bozukluğun daha da artmasına neden olur. Ebeveynlerin tuvalet eğitiminde aşırı katı ya da aşırı esnek tutumu bu bozuklukların gelişmesinde rol oynar. Araştırmalar, ebeveynlerle çocuklar arasındaki kontrol ve özerklik mücadelesinin, anneden ayrılmanın, yeni bir kardeşin doğumunun, annenin reddedici tavrının, onun ilgisini çekme ihtiyacının ya da tuvalet eğitimi sırasındaki bir stres yaratan faktörün enkoprezise neden olduğunu göstermektedir. Cinsel istismarın yarattığı öfkenin içe atımı da enkoprezise yol açabilir. Bunların dışında, zihinsel ve fiziksel gelişim gerilikleri, düşük zekâ düzeyi, tuvalet ve tuvalete gitme ile ilgili korkular, genel olarak inatçı bir kişilik yapısı ya da uygun yerlere dışkılama ile ilgili kurallara karşı bir isteksizlik, direnç ve başarısızlık da birer neden olabilirler.

Ebeveynler enüretik çocuklarına öfke ve bıkkınlığın da etki-

siyle onu cezalandırıcı bir biçimde yaklaşabilirler, utandırabilirler, kardeşleri ya da arkadaşlarıyla kıyaslayabilirler. Bazı aileler, çocuklarının yataklarını sokağa karşı herkesin görebileceği bir biçimde asarlar ya da kendi çamaşırlarını kendilerinin yıkamasına zorlayabilirler. Bazı anneler de öğretmenlerini de alet ederek çocuğu sınıfında deşifre edebilirler. Özellikle istem dışı ebeveyn olmaya ve çocuğa yönelik belirgin bir tepkiyi; reddediciliği içeren bu tür olumsuz davranışlar sorunların daha da şiddetlenmesine ve bir bozukluk halini almasına neden olur.

Beslenme / Yeme Bozuklukları

Beslenme, anne-bebek iletişimindeki en önemli araçlardan biridir. Anne ile bebek arasındaki ilk ilişki beslenme aracılığıyla gerçekleşir ve bebeğin bu süreçte anneye iletişim kurup kurmaması daha sonraki ilişkilerinin niteliğini belirlemesi açısından da kritik bir öneme sahiptir. Her bebek beslenme dinamikleri açısından birbirlerinden farklıdır. Bazı bebekler neredeyse hiç durmadan hızla emerken bazıları yavaş yavaş ve daha aralıklarla emerler. Bazı bebekler beslenme öncesi huzursuz ve gerginken bazıları beslenmeyi beklemeyi iyi bilirler. Bazılarının emerken gözleri kapalıyken bazılarınıninki ise açıktır.

Beslenme süreci anne ile bebek arasındaki bağlanma ilişkisinin gelişmesinde önemlidir. Annesini kaybeden bebeklerde iştah kaybı, depresif belirtiler, fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişimin yavaşlaması gibi belirtiler görülür. Bu noktada, bu annelerin kendi anneleriyle kurdukları (ya da kuramadıkları) ilişki ön plana çıkmaktadır. Kendi anneleriyle sağlıklı bir bağlanma ilişkisi geliştiremeyen çocuklar yetişkinlik dönemlerinde kendileri anne olduklarında da aynı örüntüyü tekrarlar; böylelikle sağlıklı ve güvensiz bir bağlanma(ma) ilişkisi nesilden nesile aktarılmış olur. Bu annelerin bebeklerinin tepkilerini anlamakta güçlük çektikleri

de bir gerçektir ki bu durum da bebekte yeme bozukluklarının gelişmesine yol açar. Bebeğinin büyümekte olduğunu ve kendi başına, bağımsız bir birey olma ihtiyacını göremeyen anneler örneğin onun geribildirimlerini görmekte de zorlanırlar. Örneğin, bebeğin başını sallayarak annesine karnının tok olduğunu anlatmaya çalıştığı durumlarda annenin zorlayıcılığı zamanla bebekte yemek yemeye karşı bir direncin gelişmesine yol açar. Yemek vakitleri bebekte anneyle savaşımlarını vermesini gerektirdiğinden belirgin bir kaygı uyandırır. Bu durumda bebek yemeyi reddedebilir ya da yediklerini kusabilir ki bu bizi bebeklik anoreksisine götürür.

Beslenme sırasında annenin bebeğiyle konuşup konuşmaması, sarılıp sarılmaması gibi etkenler bebekte güven, değer ve kendine duyduğu saygının oluşup oluşmaması açısından önemlidir. Meme emme bir alışverıştır; anne bebeğine doyum sağlarırken bebek de annesi ve ağız aracılığıyla çevreyi tanır, yaşam boyu sürecek olan çevreyi keşfetme sürecinin ilk adımları atılmış olur. Bu alışverişteki herhangi bir engellenme, duraksama ya da sorun bebeğin içsel ihtiyaçlarının engellenmesine yol açar, bebek bu durumda bir kayıp duygusu, kendine yönelik saldırganlık ve tehdit durumu yaşar. Bunu bir tehlike olarak algılayan bebeklerde de üçüncü ay kolikleri ya da bebeklik anoreksisi ortaya çıkar. Bebeğinin ihtiyaçlarını doğru bir biçimde tespit edemeyen ya da bebeğini nasıl besleyeceğini, ona nasıl bir bakım vermesi gerektiğini bilemeyen anneler bebeklerinde yeme bozukluklarının gelişmesine destek olmuş olurlar.

Bebeklik dönemindeki kritik bağlanma ilişkisinin kurulamamasının kendisini bu dönemde 3 farklı beslenme / yeme bozukluğu olarak gösterdiği söylenebilir. Bunlar; bebeklik anoreksisi, geviş getirme (ruminasyon) bozukluğu ve pikadır.

Bebeklik Anoreksisi: Genellikle 5. ile 8. aylar arasında ortaya çıkar. Bebek ya da küçük çocuk en az 1 ay süreyle yeterli miktarda

yemeyi reddeder. Açlık belirtmez, yiyeceklere ilgi göstermez, ancak çevreyi keşfetmeye ve bakım verenle etkileşime yoğun bir ilgi gösterir. Bu dönemde belirgin bir büyüme geriliği vardır. Beslenmeyi reddetme, hemen hemen tüm besinleri yemeyi reddetmeye dönüşür. Annenin kaygılı tepkisi de buna eşlik eder; anne örneğin bazen çocuğunu uykudan uyandırıp yedirmeye çalışırken bazen de güç kullanır, ellerini kollarını bağlamaya çalışıp ağzını açmaya çalışır. Bu sorun sıklıkla anneye yönelik bir tepkidir; bebek anneanne, babaanne ya da ücretli bakıcıyla çok iyi yer. Anne bu tepkinin kendisine yönelik olduğunu bilir, bu onun annelik, daha doğrusu bağlanma kaygısını arttırır. Artık anne ile bebek arasındaki meme emme bir panik nöbeti ve sıkıntı halini alır, zaten iyi bir anne olamama ve terk edilme kaygısı yaşayabilen anne “reddedilmeye” karşı kendisini kabul ettirmeye çalışırken bebek de bir anlamda onu cezalandırmaktadır. Bebeğin bu “reddedişi” tepkiseldir, geçicidir ve annenin güç kullanmasına yöneliktir ve kusmalar da bu reddedişin en belirgin özelliğidir. Anne ile bebek arasında yaşanan tüm bu sorunlar annede tutum değişikliği ve güven duygusunun geliştirilmesi ile birlikte ortadan kalkar.

Geviş Getirme Bozukluğu: Kısmen hazmedilmiş yiyeceğin belirgin bir bulantı, tikslenme ya da bir sindirim sistemi bozukluğu olmadan ağza getirilmesi ve yeniden çiğnenmesidir. Başlangıcı genellikle 3 aydan sonradır. Zekâ geriliği olan çocuklarda kendini uyarma davranışı olarak ortaya çıkar. Çocuk yeme sürecini yeniden başlatarak anneden sağlayamadığı yeterli ve tutarlı bakımı, doyumu elde etmeye çalışır. Geviş getirme bozukluğu, annede yemek yedirmeye yönelik isteksizlik ve kaçınma davranışlarının ortaya çıkmasına neden olur, bu durum da bebekteki reddedilmişliği, reddedilme beklentisini daha da arttırır.

Pika: Çocuğun yenilebilir olmayan her türlü maddeyi (çivi, toprak, taş, sigara külü gibi) ağzına alması ve sıklıkla da yiyebil-

mesidir. Normal koşullar altında, bebeklerin 1.5-2 yaşına kadar çevrelerindeki her şeyi ağızlarına götürmeleri çevreyi keşfetme, hiç tanımadıkları hayatı anlamlandırma çabalarının bir örneğidir. Bu nedenle, bir bebeğe pika tanısının koyulabilmesi için bu sürenin aşılmış olması gerekir. Pikanın özellikle ağır bir duygusal yoksunluk ya da terk edilmişlik yaşayan çocuklarda ortaya çıktığı görülmektedir.

Kaynaklar

- Avcı, A. (2007). Dışa atım bozuklukları, E. Köroğlu ve C. Güleç (Ed.), Psikiyatri Temel Kitabı, 856-864, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Beidel, D. C. & Turner, S. M. (2005). Childhood Anxiety Disorders: A Guide to Research and Treatment, USA: Taylor & Francis Group.
- Ercan, E. S. (2007). Karşıt olma karşı gelme bozukluğu, E. Köroğlu ve C. Güleç (Ed.), Psikiyatri Temel Kitabı, 841-843, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Finello, K. M. (2005). The Handbook of Training and Practice in Infant and Preschool Mental Health, USA: John Wiley & Sons.
- Gillberg, C., Harrington, R. & Steinhausen, H. C. (2005). A Clinician's Handbook of Child and Adolescent Psychiatry, UK: Cambridge University Press
- Greenspan, S. I. & Wieder, S. (2006). Infant and Early Childhood Mental Health, USA: APA.
- Iwaniec, D. (2006). The Emotionally Abused and Neglected Child: Identification, Assessment and Intervention, USA: John Wiley & Sons.
- Karabekiroğlu, K. (2009). Bebek Ruh Sağlığı Rehberi, İstanbul: Say Yayınları.
- Kutscher, M. L. (2005). Kids in the Syndrome Mix of ADHD, LD, Asperger's, Tourette's, Bipolar, and more!: The One Stop Guide for Parents, Teachers, and Other Professionals, UK: Jessica Kingsley Publishers.

- Kültür, S. E.  ., Tiryaki, A. &  nal, F. (2003). Ayrılık kaygısı bozukluğu olan çocuklarda sosyodemografik ve klinik özellikler,  ocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 10 (1), 3-8.
- Luby, J. L. (2006). Handbook of Preschool Mental Health: Development, Disorders, and Treatment, USA: The Guilford Pres.
- Maldonado-Durán, J. M. (2002). Infant and Toddler Mental Health: Models of Clinical Intervention with Infants and Their Families, USA: APA.
- Mash, E. J. & Barkley, R. A. (2003). Child Psychopathology, USA: The Guilford Pres.
- Matson, J. L., Andrasik, F. & Matson, M. L. (2009). Assessing Childhood Psychopathology and Developmental Disabilities, USA: Springer Science.
- Mofrad, S., Abdullah, R., Samah, B. A., Mansor, M. B. & Baba, M. (2009). Maternal psychological distress and separation anxiety disorder in children, European Journal of social Sciences, 8 (3), 386-393.
- Pehlivan türk, B. (2007). Bebeklik ya da küçük çocukluk döneminin tepkisel bağlanma bozukluğu, E. Köroğlu ve  . Güleç (Ed.), Psikiyatri Temel Kitabı, 865-871, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Rutter, M. & Taylor, E. (2002). Child and Adolescent Psychiatry, UK: Blackwell Science.
- Rutter, M., Bishop, D. V. M., Pine, D. S., Scott, S., Stevenson, J., Taylor, E. & Thapar, A. (2008). Rutter's Child and Adolescent psychiatry, UK: Blackwell Publishing Limited.
- Sadock, B. J. & Sadock, V. A. (2005). Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry (8th Edition), USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sexson, S. B. & David, R. B. (2005). Child and Adolescent psychiatry, UK: Blackwell Science.
- Solmuş, T. (2008). Bağlanma ve Aşın İki Yüzü, İstanbul: Epsilon Yayınevi.

- Solmuş, T. (2009). Bebeğim Senden; Ama Senden Değil, İstanbul: Dharma Yayınları.
- Şenol, S. (2006). Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Uslu, R. (2007). Bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde yeme bozuklukları, E. Köroğlu ve C. Güleç (Ed.), Psikiyatri Temel Kitabı, 844-849, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Weems, C. E. & Carrion, V. G. (2003). The treatment of separation anxiety disorder employing attachment theory and cognitive behavior therapy techniques, Clinical Case Studies, 2 (3), 188-198.
- Wilmshurst, L. (2009). Abnormal Child Psychology: A Developmental Perspective, USA: Taylor & Francis Group.
- Yorbık, Ö. (2007). Otistik bozukluk, E. Köroğlu ve C. Güleç (Ed.), Psikiyatri Temel Kitabı, 798-808, Ankara: HYB Yayıncılık.

BAĞLANMA, MİZAÇ ve EBEVEYN - ÇOCUK İLİŞKİLERİ

Bilge Yağmurlu
Aşlı Candan Kodalak

Anne-çocuk bağlanma ilişkisini araştıran çalışmaların önemli bir bölümü, annenin çocuk yetiştirme davranışlarını incelemektedir ve anneye çocuk arasındaki bağlanmanın niteliğini, sadece annenin özelliklerine bakarak anlamaya çalışmaktadır. Ne var ki, bağlanmanın bir ilişki özelliği de olması, anninkilerin yanı sıra çocuk özelliklerinin de irdelenmesini gerektirmektedir. Çocuğun özelliklerinin birçoğunun, anneye bağlanmasındaki nitelikli ilişkili olduğu düşünülebilir. Ancak bu yazıda, bu özelliklerden sadece biri; çocuğun mizacı ele alınmıştır. Bunun başlıca sebebi, çocuğun mizaç özelliklerinin annenin davranışları ile bebeğin doğduğu ilk zamanlardan itibaren yakın ilişki içinde olması ve bu ilişkideki uyumun çocuğun pek çok alandaki gelişimini belirgin şekilde etkilemesidir. Tüm bu bilgiler, çocuk mizacı ve anne davranışları arasındaki ilişkinin bağlanmada da önemli rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu yazıda, bunun nasıl olabileceğini anlamaya çalışırken, önce mizacın tanımına, sonra sırasıyla mizacın çeşitli gelişim alanlarıyla ve ebeveynlikle ilişki

sine göz atılmıştır. Daha sonra çocuğun mizaç özellikleri ile anne davranışlarının nasıl bir etkileşimle bu özel bağlanma ilişkisine etki edebileceği ele alınmıştır. Bu bilgiler ışığında, bağlanma ilişkisinin niteliğini kimin, “taraf”lardan hangisinin ve nasıl etkiliyor olabileceği anlaşılmaya çalışılmıştır.

Mizaç, Ebeveyn Davranışları ve Sosyal Gelişim

Mizaç, bebekliğin erken dönemlerinde de gözlemlenebilen, duygu, davranış ve dikkat süreçlerindeki bireysel farklılıkları anlatır. Mizaç özellikleri çevreye göre bir miktar değişebilmekle birlikte, esas olarak biyolojik kökenlidir. Yakınlaşma/çekingenlik, uyumluluk, tepkilerin yoğunluğu, dikkat dağınıklığı ve süresi, ritmiklik (biyolojik düzenlilik), uyarılma eşiği ve aktivite düzeyi mizaç özelliklerinden sadece bazılarıdır. Mizaç çalışmalarının başladığı ilk yıllarda, çocuklar bu özelliklerine göre, *kolay*, *zor* ve *yavaş alışan* olmak üzere üç gruba sınıflandırılmıştır. Uyku ve beslenme düzenlerinde problem olmayan, değişikliklere uyum gösterebilen, sakin huylu çocuklar “kolay mizaçlı” olarak tanımlanmıştır. “Zor mizaçlı” çocuklar ise, düzensiz uyku ve beslenme alışkanlıklarına sahip, yeniliğe ve değişikliğe kolay uyum gösteremeyen, olumsuz duygu durumu (örn. kızgınlık, hırçınlık) içinde olan çocuklardır. “Yavaş alışan” çocuklar ise, yeniliğe ve değişikliğe uyumda iki uç nokta arasında yer alan, zor çocuklara göre daha az olumsuz tepki veren, az hareketli ve zaman zaman hırçın olabilen çocuklardır. Pek çok mizaç özelliğine tek tek bakmak yerine, çocukları mizaçlarına göre bu şekilde ayırmak daha pratik görünse de, bu tarz bir sınıflandırma özellikle “zor” olarak adlandırılan çocuklar için olumsuz sonuçlar getirebilmektedir. “Zor” sıfatıyla etiketlenen çocuk, kendine dair olumsuz bir algı geliştirebilmekte, bu da çocuğun kendinden beklentilerini olumsuz şekilde etkileyerek,

çeşitli davranış sorunlarına yola açabilmektedir. Böyle bir etiketleme, diğer insanların da çocuktan beklentilerini ve ona yönelik tutum ve davranışlarını istenmeyen yönde etkileyebilecektir.

Mizaç özelliklerinin tümünü ele almanın güçlüğü ve sınıflandırma yapmanın da belirgin sakıncalarının olması araştırmacıları yeni bir yaklaşım arayışına itmiştir. Bugün kabul gören yaklaşım çocukların değil, mizaç özelliklerinin boyutlara ayrılarak incelenmesi gerektiğidir. Buna göre çocuk mizacı üç temel mizaç boyutta incelenebilir; (a) *olumsuz tepkisellik*; kızgınlık, sızlanma ve mızızlanma gibi yüksek yoğunluktaki tepkiler, (b) *sıcakkanlılık-çekingenlik*; yeni durum ve insanlara yaklaşma ya da tam tersine uzaklaşma eğilimi, (c) *sebatkârlık / kararlılık*; bir işe uzun süre dikkatini yoğunlaştırabilme ve işi tamamlayıncaya kadar üzerinde çalışmaya devami etme eğilimidir. Bu mizaç boyutları, başta sosyal ve duygusal gelişim olmak üzere, çocuk gelişiminin pek çok farklı alanıyla bağlantı göstermektedir. Olumsuz tepkisellik düzeyi düşük olan, daha az sinirlenen çocuklar, duygu ve davranışlarını daha iyi kontrol edebilen ve sosyal becerisi yüksek olan çocuklardır. İçinde utangaçlık ve çekingenlik gibi özellikleri barındıran 'sıcakkanlılık- çekingenlik' mizaç boyutu da olumlu sosyal davranışlarla yakından ilişkilidir. Sıcakkanlı çocuklar, yardımlaşma ve paylaşma gibi davranışları çekingen mizaçlı çocuklara göre daha çok göstermektedir. Ortamın ve kişilerin yeni olması sıcakkanlı çocukların olumlu sosyal davranış düzeyini pek etkilemezken, çekingen ve ürkek mizaçlı çocuklar, benzer davranışları daha çok tanıdık çevrelerde ve kendilerinden istenildiğinde göstermektedir. Dikkat süreçlerindeki mizaç farklılıkları da olumlu sosyal davranışlar üzerinde belirleyicidir. Dikkatini daha uzun süre yoğunlaştırabilen çocuklar, sosyal ortamdaki ipuçlarını daha iyi yakalayabilmekte ve dolayısıyla yardım ve paylaşma gerektiren durumları daha hızlı ve doğru algılayabilmektedir. Olumlu sosyal davranışların yanı sıra, sosyal ve duygusal gelişim alanlarındaki

istenmeyen sonuçlar da çocuğun mizaç özellikleriyle ilişkilidir. Bir örnek vermek gerekirse, olumsuz tepkisellik (kolay kızma vb.) ve dikkatini yoğunlaştırmada güçlük, saldırganlık gibi davranış problemleri için risk faktörü olan mizaç özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal davranışlar, sadece çocuğun mizacına göre değil, mizaç ile ebeveyn davranışları arasındaki etkileşime göre de şekillenmektedir. Araştırmalar, benzer mizaca sahip ama anneleri farklı çocuk yetiştirme tutumları gösteren çocukların sosyal davranışlarında önemli farklılıklar olduğuna işaret etmiştir. Örneğin, annesi cezalandırma davranışını sık gösteren tepkisel mizaçlı bir çocuk, annesi açıklama yapan, bir davranışın neden yapılmaması gerektiğini anlatan tepkisel mizaçlı bir diğer çocuktan daha fazla davranış problemi gösterebilmektedir. 'Açıklayıcı akıl yürütme' şeklinde adlandırılan ve çocuğa sebep-sonuç ilişkilerinin anlatıldığı, kuralların sebeplerinin verildiği bu çocuk yetiştirme davranışının anne tarafından az kullanılması, özellikle tepkisel mizaçlı çocuklar için bir tehlike oluşturmaktadır. Tepkiselliği yüksek bir çocuğun, ebeveynden az sıcaklık görmesi de davranışsal problem gösterme eğilimini arttırmaktadır. Bunun tam tersi de doğrudur. Yani aynı ebeveyn davranışı, farklı mizaç profillerine sahip çocukların sosyal gelişimi üzerinde benzer etkiyi yapmayabilir. Bir başka deyişle, ebeveyn davranışının etkisi çocuğun mizacına göre farklılık gösterebilir. Duyarlı bir mizaca sahip olan, kolay üzülen ve hayal kırıklığına uğrayan çocukların anneleri katı ve cezalandırıcı olduklarında, bu durum çocukların kızgınlık düzeyini daha da arttırmakta ve kurallara karşı gelme eğilimlerini daha güçlendirmektedir. Daha az duyarlı bir mizaca sahip çocuklarda da aynı yönde; olumsuz etki gözlemlenirken, bu etkinin büyüklüğü duyarlı mizaca sahip çocuklar için daha fazladır. Dışadönük, hareketlilik düzeyi yüksek bir çocuk da ebeveyni tarafından fiziksel olarak sık cezalandırıldığında, davranışsal problem geliştirme

eğilimi gösterebilmektedir. Ancak ebeveyn, aynı derecede dışı dönük bir çocuk için, onun enerjisine ve hareketliliğine uygun, olumlu bir disiplin yöntemi kullanırsa çocuğun sosyal uyumu artmaktadır. Burada karşımıza çıkan konu, bazı zorlayıcı olabilen mizaç özelliklerinin, bazı olumsuz ebeveyn davranışları ile birlikte görülme olasılığının yüksek olması durumudur. Bu durum şöyle de açıklanabilir: Belirli mizaç özellikleri olan çocukların, örneğin tepkiselliği yüksek çocukların anne-babaları ceza kullanmaya, diğer mizaç özelliklerine sahip, örneğin daha az ağlayan çocukların anne-babalarından daha fazla eğilimlidir. Bunun sebepleri çok çeşitli olabilir: Anne ve çocuk paylaştıkları kalıtsal özellikler sebebiyle benzer düzeyde “kızgın” ve tepkili olabilirler. Veya anne ve çocuk paylaştıkları çevrenin özellikleri sebebiyle bu özellikleri gösteriyor olabilirler. Bir diğer anlatımla, aile ortamındaki olumsuz koşullar çocuğun daha tepkisel, daha hassas veya hareketli olmasına sebep olurken, annenin de stresini arttırarak şiddet kullanmasını destekliyor olabilir. Benzer şekilde, çocuğun zorlayıcı mizaç özellikleri, annenin fiziksel yöntemlere başvurma ihtimalini arttırabilirken, annenin erken dönemlerden itibaren fiziksel ceza kullanıyor olması, çocuğun zorlayıcı özelliklerini arttırıyor ve kuvvetlendiriyor olabilir. Her durumda, çocuk ve ebeveyn ilişkisinde, bebeklik döneminden başlayarak ortaya çıkabilen bu olumsuz etkileşim, bir kısır döngü halinde, çocukların uzun vadede saldırgan davranış göstermeleri ve uyum bozuklukları geliştirmeleriyle sonuçlanabilmektedir. Burada farkında olmamız gereken, mizaç özellikleri nasıl olursa olsun (tepkisel, çekingen, vb.), ilk yıllarda genel olarak çocukların davranışsal problemler göstermediği veya ortaya çıkabilen problemlerin önlenebilecek düzeyde olduğudur. Bu bilgilerin tümü, çocuk ve anne arasındaki bağlanmanın niteliğinin nelerden etkilenebildiği konusunda ipuçları vermekte ve etkili mekanizmaların anlaşılabilmesi için gerekli zemini oluşturmaktadır.

Bağlanma kuramında irdelenen çocuk-ebeveyn ikilisi arasındaki bağlanma ilişkisi, en çok “Yabancı Ortam Deneyi” adı verilen çalışma yöntemiyle ölçülmüştür. Bu yöntemde, 12–20 aylık çocuklar, yaklaşık 20 dakika boyunca bir oyun odasında gözlemlenir. Bu süre içinde, çocuğun annesi ile bir yabancı (araştırmacı) belirli aralıklarla odaya girip çıkarlar. Çocuğun bu durumlara verdiği tepkiler (örn., annenin yokluğu ve odaya dönüşü, yabancıların varlığı ve oyuncaklarla oynaması durumlarında gösterdiği davranışlar) videoya kaydedilir. Araştırmacılar, gözlemlere dayanan incelemeleri sonucunda, anne ile çocuk arasında üç farklı tipte bağlanma ilişkisi tanımlamıştır: Güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız. *Güvenli bağlanma* ilişkisindeki çocuk, annesini çevreyle olan ilişkisinde güven verici bir dayanak, güvenli bir temel olarak kullanır. Yapılan gözlemlere göre, annelerinin yokluğunda huzursuzluk ve sıkıntı belirtileri gösteren bu çocuklar, anneleriyle yeniden bir araya geldiklerinde sakinleşerek çevrelerini keşfetmeye devam ederler. Bu tip ilişkideki anneler genellikle çocuğun ihtiyaçlarıyla ilgili uyarıları (örn., çocuğun ağlaması) fark etme konusunda duyarlı ve tutarlıdır. Güvensiz bağlanma tiplerinden olan, *kaçınan* türdeki bağlanma ilişkisinde ise, çocukta anneden kaçınma ve kendi kendine yetebilme davranışları (örn., oyuncaklarla oynama) görülürken, annede de yine çocuğa karşı mesafe koyma ve çocuğun kendisine olan yaklaşma çabalarını reddetme davranışları gözlemlenir. Üçüncü tip olan *kaygılı / kararsız* türdeki güvensiz bağlanma ilişkisinde ise, çocuğun isteklerine cevap vermekte geç kalan ya da tutarsız davranışlar sergileyen anne ile gergin ve yakınlık konusunda kararsızlık gösteren bir çocuk ilişkisi vardır. Gözlem sırasında, bu çocukların annelerinin varlığında bile korkulu ve endişeli oldukları, yatıştırılamadıkları görülür. Aşırı pasif olma bu gruptaki bazı çocuklarda gözlemlenen bir başka özelliktir. *Dağınık bağlanma* olarak isimlendirilen ve literatüre sonraki yıllarda eklenen dördüncü tip bağlanma ise, yine güven-

siz türde bir bağlanma çeşididir. Bu tarz bağlanmada, çocukta bir-biriyle çelişen davranışlar (örn., yaklaşma ve kaçınma) eşzamanlı olarak görülür. Çocuğun bu davranışları, annenin çocukla olan ilişkisinde hem korku hem de güven yaratan çelişkili davranışları bir arada göstermesi ile açıklanmıştır.

Çocuğun mizaç özellikleri, ebeveyn davranışları ve anne-çocuk bağlanmasındaki nitelik arasındaki ilişkilerle ilgili olarak literatürde farklı yaklaşımlar vardır. Bir yaklaşıma göre, ebeveynlik davranışlarındaki duyarlılık, güvenli bağlanma ilişkisindeki farklılıkların temel sorumlusudur. Buna göre, çocuğun mizaç özellikleri ne olursa olsun, çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verebilen ve davranışlarını çocuğun bireysel özelliklerine göre uyarlayabilen ebeveyn güvenli bağlanma ilişkisini oluşturabilir. Bu yaklaşımı savunan araştırmacılar, uygun bakım koşulları sağlandığında, zor mizaca sahip çocuğun da güvenli bağlanma ilişkisi kuracağını, benzer şekilde, kolay mizaca sahip çocuğa duyarsız ve olumsuz davranıldığında, güvensiz bağlanma ilişkisi oluşacağını öne sürmüşlerdir. Diğer bir yaklaşım ise, güvenli ve güvensiz bağlanma ilişki türlerinin aslında çocuğun mizaç özelliklerinin birer yansıması olduğunu savunmaktadır. Bu görüşe göre, çocukların yabancı ortam deneyi sırasında gösterdikleri davranışlar, çocuk mizacından başka bir şey değildir. Örneğin, annesiyle güvensiz ve kaçman türde bağlanma ilişkisi olduğu söylenen bir çocuğun, anne ile ayrılma sırasında çok fazla endişelenmemesi ve yeniden bir araya gelme sırasında kaçınma davranışları göstermesi sakin mizacının sonucudur. Benzer şekilde, kaygılı / kararsız olarak sınıflandırılan bağlanma türünde çocuğun kolay endişelenen, duyarlı mizacı olduğu, buna karşılık güvenli bağlanma ilişkisinde görülenin, orta düzeyde endişe ve sıcakkanlılık eğilimi olduğu görüşü ortaya atılmıştır. Ancak, sonraki yıllarda yapılan daha kapsamlı araştırmalar, mizacın ve bağlanma stilinin farklı analiz seviyelerindeki kavramlar olduğunu göstermiştir. Buna göre, iki-

li ilişkinin bir niteliği olan bağlanma, bireysel davranış örüntüsü olan mizaca indirgenmemelidir. Ayrıca, ocuğun mizacının, bağlanmadaki güven durumuyla ilişkisiz olduğunu ve mizaç ile güvenli bağlanmanın birbirinden tamamen ayrı kavramlar olduğunu gösteren çalışmalar da vardır. Bağlanma literatüründeki bu kavramsal tartışmaların bugün vardığı nokta, bağlanmanın, çocuğun mizaç özellikleri ile ebeveyn davranışları arasındaki etkileşime göre değişebildiğidir. Yani güvenli bağlanma ilişkisinin oluşmasında, çocuğun mizaç özelliklerinin anne-babanın tutum ve davranışlarıyla uyum içinde olması önemlidir. Bu yaklaşıma göre, her iki tarafın özelliklerinin örtüşmesi, güvenli bağlanma gibi olumlu bir sonuç doğururken, özellikler arasındaki uyumsuzluk, güvensiz bağlanmaya ve dolaylı olarak olumsuz gelişimsel sonuçlara yol açabilir. Güvenli bağlanmaya giden yolda, duyarlı ebeveynler, rahatsız edici bir durumla karşılaştığında çocuğa destek olurlar ve eğer ocuk zorluk karşısında yenik düşecek gibiyse, zorluğu ortadan kaldırmaya veya azaltmaya yönelik hareket ederler. Ayrıca, sosyal ve duygusal yetkinlik için dezavantaj oluşturan mizaç özellikleri ile ilgili olarak, duyarlı ebeveynler çocuklarının içsel düzenleme yapmalarına ve bunun için gerekli becerileri geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışırlar.

Bağlanmaya dair çıkarımları olan ve kabul gören bir diğer yaklaşım da *Ayrımlı Duyarlılık* savıdır. Bu sav da ocuk mizacı ile annenin ocuk yetiştirme tutumları arasındaki etkileşimin önemine vurgu yapar, ama bunu yaparken etkileşimin ne şekilde rol oynadığına dair açıklama getirir. *Ayrımlı Duyarlılık* savına göre, bir mizaç boyutunun uç düzeyindeki çocuklar, çevreden gelen hem olumlu hem de olumsuz etkilere karşı çok duyarlıdırlar. Örneğin, yüksek düzeyde olumsuz tepkisellik gösteren bir ocuk, ortalama düzeyde olumsuz tepkisellik gösteren bir çocukla karşılaştırıldığında, kendisine gösterilen olumsuz ebeveynlik davranışlarından (rn., duyarsızlık ve g gösterimi) daha çok ve kötü yönde et-

kilenir. Ancak, bazı araştırmacıların “zor mizaçlı” olarak tanımladığı bu çocuk, mizacının uç düzeyde olmasından kaynaklanan duyarlılığa bağlı olarak, olumlu çevreden ve olumlu ebeveynlik davranışlarından da daha fazla yarar sağlayan çocuktur. Bu yaklaşıma göre, çocuğun duygusal tepkiselliği onu çevrenin her türlü etkisine daha açık hale getirir ve bu çocuk ebeveynin pozitif tutumlarıyla desteklendiğinde en az diğer çocuklar kadar istenilen, ideal gelişim özelliklerini gösterir. Bu durum, “zor” olarak tanımlanan mizaç özelliklerinin risk unsuru olmamakla kalmayıp, aynı zamanda koruyucu nitelikte olabileceğine işaret etmektedir. Bu koruyucu olma özelliği şüphesiz ancak çevre özelliklerinin çok olumlu olması durumunda söz konusudur. Çevrenin özellikleri bu çocuklar için kritiktir; keza her türlü çevre etkilerini almaya çok yatkın bir yapıya sahiptirler.

Ayrımlı Duyarlılık savını destekleyen pek çok araştırma bulgusu vardır. Bu bulgulardan biri, yüksek düzeyde ürkek mizaca sahip çocukların, anneleriyle duyarlı ve sıcak etkileşim içeren olumlu bir ilişki içinde olduklarında hızlı vicdan gelişimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık, yüksek düzeyde ürkek mizaçlı çocuklar, annelerinin ceza ve güç gösterimini az kullanması durumunda bile, vicdan gelişimi ve içselleştirmede zorluk göstermişlerdir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, çocuktaki zorlayıcı mizaç özellikleri, anne-babalar üzerinde olumsuz etki yapabilir. Duygusal olarak tepkili, daha kolay kızan, kolayca hüsrana uğrayan, ağlayan, davranışsal olarak daha ürkek ve çekingen bir çocuk yetiştirmek, ebeveynler için baş etmesi güç, fazladan stres yaratan bir durum olabilir. Oluşan olumsuz koşullar ve sıkıntı karşısında anne-babaların duyarsız olma, sert davranma, dayak gibi fiziksel ceza yöntemlerine başvurma ihtimalleri artabilir. Ne var ki sonuçların çocuk ve anne-baba için olumlu olması, ancak ebeveynin bu mi-

zaç özelliklerini zorlayıcı fakat üstesinden gelinebilir bir farklılık olarak görmesi durumunda mümkündür.

Ayrımlı Duyarlılık savı, anne duyarlı ve destekleyici bir tutum içinde olduğunda, çocuğın zorlayıcı mizaç özelliklerinin birer avantaja çevrileceğini, güvenli bağlanma ilişkisinin kuvvetli şekilde oluşacağını öngörmektedir. Yazının başında sözü edildiği gibi mizaç, bağlanmayı etkileyebilecek çocuk özelliklerinden sadece biridir. Burada ele alınamayan ama anne-babalar için zorlayıcı olabilen pek çok başka özellik vardır. Bunlardan bazıları, otizm gibi gelişimsel bozukluklar ile zihinsel ve fiziksel özürlü olma durumlarıdır. Araştırmalar, ileri ve orta düzeylerde zihinsel özürlü olan çocukların ve otistik çocukların bakım verenleriyle ilişkilerindeki bağlanma niteliğinin, özrü veya bozukluğın seviyesiyle ilişkili olmadığını göstermiştir. Bir başka deyişle, ebeveyn için zorlayıcı olan özelliklerin daha fazla olması, bağlanma ilişkisinin niteliğini olumsuz yönde etkilememektedir. Aynı araştırmalar, sürekli bir bağlanma figüründen yoksun olarak büyüyen ve hem görme hem de zihinsel işlevlerde özürlü çocuklarda dahi, bağlanmayı hedef alan iyileştirme programlarının olumlu sonuç verdiğini göstermektedir. Bulgulara göre, çocuklara sadece olumlu yaklaşım gösteren bir terapistin olduğu kontrol grubuna kıyasla, duyarlı ve destekleyici bir terapistin olduğu deneysel grupta, terapist ile çocuk arasında güvenli bağlanma oluşmakta ve bu çocuklarda terapi sırasında gözlemlenen duygu düzenleme zorlukları önemli ölçüde azalmaktadır. Mizaç-temelli müdahale programları da, benzer bir mekanizmayla, güvenli bağlanma ilişkisine dolaylı katkı yapabilmektedir. Bu programların başlıca amaçları, ebeveynlerin, bakım verenlerin ve öğretmenlerin, çocukların bireysel özelliklerine olan duyarlılıklarını ve çocuk bakım/yönetim becerilerini arttırmak, çocuklara mizaç temelli stratejiler uygulayarak kendi öz-düzenlemelerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmaktır. Tüm bunlar sonucunda hedeflenen ise, çocukların olumlu ilişki-

ler geliştirmelerinin kolaylaştırılması, sosyal yetkinliklerinin artması ve davranış sorunlarının önlenmesidir.

Çocukların kendilerine has doğalarını anlamada ve onların sağlıklı gelişimi için en uygun koşulları sağlamada anne-babalara önemli görevler düşmekte. Çocukların, mizaçlarına ilişkin verdikleri ipuçlarını değerlendirme konusunda aileleri bilgilendirmek ve uygun ebeveynlik davranışları konusunda onlara yol göstermek ise uzmanların sorumluluğudur. Anne-çocuk arasındaki güvenli bağlanmanın kısa ve uzun vadede görülen sonuçları düşünüldüğünde, bu alandaki bilginin artması ve yayılmasının önemi daha da belirginleşiyor.

Kaynaklar

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*, USA: Erlbaum.
- Azar, B. (1995). Timidity can develop in the first days of life, *Monitor*, 26.
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. & van Ijzendoorn, M. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences, *Current Directions in Psychological Science*, 16, 300-304.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, Vol. 1: *Attachment*, USA: Basic Books.
- Campos, J., Barrett, K., Lamb, M., Goldsmith, H. & Sternberg, C. (1983). Socioemotional development. In M. Haith & J. Campos (Eds.), P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of Child Psychology*: Vol. 2: *Infancy and Developmental Psychobiology*, pp. 783-916, USA: Wiley.
- Chess, S. & Thomas, A. (1982). Infant bonding: Mystique and reality, *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 213-222.

- Chess, S. & Thomas, A. (1986). *Temperament in Clinical Practice*, USA: Guilford Press.
- Crockenberg, S. (1987). Predictors and correlates of anger toward and punitive control of toddlers by adolescent mothers, *Child Development*, 58, 964-975.
- De Schipper, J. C., Stolk, J. & Schuengel, C. (2006). Professional caretakers as attachment figures in day care centers for children with intellectual disability and behavior problems, *Research in Developmental Disabilities*, 27, 203-216.
- Diamond, A., Barnett, W. S., Thomas, J. & Munro, S. (2007). Preschool program improves cognitive control, *Science*, 318, 1387-1388.
- Eisenberg, N. & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In W. Damon (Series Ed.), & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3: Social, Emotional, and Personality Development*, pp. 701-778, USA: Wiley.
- Kagan, J. (1982). *Psychological Research on the Human Infant: An Evaluative Summary*, USA: W. T. Grant Foundation.
- Kochanska, G. (1998). Mother-child relationship, child fearfulness, and emerging attachment: A short-term longitudinal study, *Developmental Psychology*, 34, 480-490.
- Kochanska, G., Aksan, N. & Joy, M. E. (2007). Children's fearfulness as a moderator of parenting in early socialization: Two longitudinal studies, *Developmental Psychology*, 43, 222-237.
- Main, M. & Hesse, E. (1990). Parents'unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment Status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti. & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*, pp.161-182 USA: Chicago University Press.
- Main, M. & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure disorganized/disoriented attachment pattern, In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective Development in Infancy*, pp. 95-124, USA: Ablex.

- McClowry, S., Snow, D. L. & Tamis-LeMonda, C. S. (2005). An evaluation of the effects of "INSIGHTS" on the behavior of inner city primary school children, *Journal of Primary Prevention*, 26, 567-584.
- Paterson, G. & Sanson, A. (1999). The association of behavioral adjustment to temperament, parenting and family characteristics among five-year-old children, *Social Development*, 8, 293-309.
- Patterson, G. R., DeBaryshe, B. & Ramsey, E. (1989). A developmental perspective on antisocial behaviour, *American Psychologist*, 44, 329-335.
- Rosen, K. S. & Rothbaum, F. (1993). Quality of parental caregiving and security of attachment, *Developmental Psychology*, 29, 358-367.
- Rothbart, M. K. & Bates, J. E. (1998). Temperament. In: W. Damon & E. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3: Social, Emotional and Personality Development*, (5th ed.), USA: Wiley.
- Sanson, A., Hemphill, S. A. & Smart, D. (2002). Temperament and social development. In: P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *Blackwell Handbook of Childhood Social Development*, pp. 97-116, UK: Blackwell Publishing.
- Schuengel, C., Sterkenburg, P. S., Jeczynski, P., Janssen, C. G. C. & Jongbloed, G. (2009). Supporting affect regulation in children with multiple disabilities during psychotherapy: A multiple case design study of therapeutic attachment, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 291-301.
- Sroufe, L. A. (1985). Attachment classification from the perspective of infant-caregiver relationships and infant temperament, *Child Development*, 56, 1-14.
- Thomas, A. & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*, USA: Brunner/Mazel.
- Thomas, A., Chess, S. & Birch, H. G. (1968). *Temperament and Behaviour Disorders in Children*, USA: New York University Press.

- Van IJzendoorn, M. H. & De Wolff, M. S. (1997). In search of the absent father - meta-analysis of infant-father attachment: A rejoinder to our discussants, *Child Development*, 68, 604-609.
- Yağmurlu, B., K y men, S. B. & Sanson, A. (2005). Ebeveynlerin ve  ocuk mizacının olumlu sosyal davranış gelişimine etkileri: Zihin kuramının belirleyici rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 20, 1-20.

BAĞLANMA ve AİLE İŞLEVLERİ AÇISINDAN ANNE-BABA-ÇOCUK İLİŞKİLERİ

Zuhal Gültekin*

Aile, en genel bilinen tanımıyla toplumu oluşturan en küçük sosyal birimdir. Bu birimin insan hayatında önemli bir yeri vardır. Bireylerin ruh ve beden sağlığı için gerekli sevgi, şefkat ve bakımı bulabilecekleri en doğal ortam ailedir. Yaşamdan doyum sağlama, işlevlerini etkili bir biçimde yerine getirme ve yaşanılan topluma uygun bir birey olarak yetişme önce aile içerisinde sağlanmaktadır. Aileleri yapılarına göre geniş aile, çekirdek aile ve parçalanmış aile olmak üzere 3'e ayrılabiliriz;

a) Geniş aile, birkaç kuşağın bir arada, çoğu kez aynı çatı altında yaşadığı beraberlik içinde yürüttükleri bir aile türüdür.

b) Çekirdek aile, anne baba ve evlenmemiş çocukların oluşturduğu ailedir.

* Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen, Özel Fatih Koleji, İzmir.
zuhal_gultekin@hotmail.com

Türkiye'de Bağlanma konusunda böyle bir kitabın çıkmasına öncülük ettiği için editörümüz Sayın Uzm. Psk. Tarık Solmuş'a teşekkür ederim.

c) *Paręalanmıř aile*, boşanmış eşlerden biriyle çocuklardan oluştuğu gibi, evlilik bağı olmayan çiftler ve çocuklarının oluşturduğu aileler de paręalanmıř / tamamlanmamış aile sayılmaktadır.

Aileleri işlevleri açısından değerlendirdiğimizde ise sağlıklı işlevini yerine getirebilen aile ve sağlıklı işlevini yerine getiremeyen aile olarak ikiye ayırabiliriz;

a) *Sağlıklı işlevlere sahip aile*, sorunlarını bir araya gelerek çözebilen, birbirlerine duygusal olarak bağlı ve özgürlüklerini kısıtlamayacak şekilde birbirleriyle ilgili, kendilerinden beklenen rolleri etkili biçimde yerine getirebilen, davranışlarını aşırına kaçmayacak şekilde kontrol edebilen, açık ve dolaysız bir iletişime sahip olan bireylerden oluşmaktadır.

b) *Sağlıklı işlevlerini yerine getiremeyen aile*, işlevlerini sağlıklı bir beraberlik içinde yerine getiremeyen aileler sağlıksız ailelerdir. En önemli özelliği, iletişimin ve kişiler arası ilişkilerin bozuk olması ve kurallara aşır bağlı değildir. Belirli roller kişilerin üzerine zorla yüklenmiştir ve bunları değiştirmek zordur. Üyeleri birbirleriyle az konuşan ve açık bir iletişim içinde olmayan, aileyi ilgilendiren konulara birlikte çözüm aramayan, üyeleri birbirlerine gerçek bir yakınlık duymayan ve olumsuz duygular besleyen aileler sağlıksızdırlar. Aile sisteminin genel işlevleri vardır, bu işlevlerin mekanizmasına bakarak ailenin hangi boyutta sağlıklı ya da sağlıksız olduğunu söyleyebiliriz.

Aile İşlevleri

Problem özme

Yaşantımızda problemlerle kaçınılmaz olarak karşılaşırız. Buradaki önemli ayırım ise işlevsel/sağlıklı olan ailelerde ailenin etkili bir şekilde işlevini yerine getirebileceği düzeyde maddi ve manevi sorunlarını çözebilme becerisine sahip olabilmesidir. Bu

beceri sorunun ortaya çıkışından çözümlenmesine kadar olan dönemi kapsar.

Problem çözme mekanizması sağlıklı çalışan aileler;

- Sorunun çözümünde ailece karar alırlar. Ailedeki bireylerin her biri çözüm için aile mekanizmasının işleyen parçaları gibidir.
- Problemi çözüme kavuşturmak için çeşitli yollar denerler.
- Çözümün işe yarayıp yaramadığını kontrol ederler.

Problem çözme mekanizması sağlıklı çalışan aileler ise;

- Sorunların paylaşılması yeni tartışmaları beraberinde getireceği endişesiyle sorunlar bastırılabilir, yok sayılabilir.
- Ailede bütünlük yoktur.
- Sorunu ele almada ve çözmede yetersizlik görülür.

İletişim

İletişim, aile üyeleri arasındaki bilgi alışverişi olarak tanımlanabilir. İletişimin kalitesi aile içi ilişkileri düzenlemedeki en önemli unsurdur.

İletişim mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde;

- Aile bireyleri arasındaki sözlü iletişim içeriği açıktır. Bu bireyler ailede hoşlanılmayan bir şey olduğunda bu durumu açıkça paylaşabilirler.
- Ailede üzgün biri varsa bir diğeri bunun nedenini bilir. İletişim açık ve aktiftir.
- Aile bireyleri isteklerini birbirlerine ifade edebilirler.
- İletişim mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde ise;
- Aile bireyinin söylemek istediğiyle söylediği konu birbiriyi le çelişir. Kişinin asıl isteğiyle söylediği örtüşmez.

- Kişinin ne istediğini ve ne hissettiğini anlamak mümkün değildir. İletişim dolaylıdır. Hatta bu durumu anlatmak için “kızım sana söylüyorum, gelinim sen anla” sözü oldukça uygundur.
- Aile bireyleri öfkelenince birbirlerine küserler. İletişim kapalıdır.

Roller

Roller, ailenin maddi ve manevi davranış kalıplarıdır. Aile de ailenin kaynaklarının kullanımı, bakıp büyütme, destekleme, kişisel gelişim sağlama, aile sistemini idare etme gibi konularda davranış kalıbı geliştirip geliştirememesi üzerine odaklanır. Para, konut, giyim, yeme gibi maddi gereksinimlerin karşılanması rollerle bağlı olarak ele alınır. Roller sadece aile içi ile sınırlı kalmaz. Aile içinde çocuğun öğrenci olmasına, anne babanın ise çalışıyorlarsa eğer çalıştıkları kurumdaki pozisyonlarına göre görevleri, rolleri vardır.

Rol mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde;

- Rol dağılımı bellidir. Evde hangi işin kimin tarafından yapılacağı kararlaştırılmıştır.
- Bu aileler çocukların ve ebeveynin bakımı, beslenme ve gelişmesini sağlayacak şekilde rollerini belirlemiş ailelerdir. Annenin annelik rolleri, babanın babalık rolleri ve çocuğun aile içindeki yeri ve görevi bellidir.
- Ebeveynler çocukların aile içindeki arkadaşları değildir. Çocuklar ebeveynliğin arkadaşlıktan daha yüce, özel ve güzel bir konum olduğunu keşfetmişlerdir.
- Eğer aile içinde anne dışında bakım veren başka biri varsa (hala, teyze, büyükanne gibi) bu kişilerin de aile içinde sınırları ve rolleri bellidir

- Belirgin görevlerin aile üyelerine eşit dağılımı söz konusudur.
- Aile üyeleri sorumluluk sahibidir. Gerekli durumlarda aile üyelerine görevlerini hatırlatarak kendilerine düşen işin yapılması da sağlanabilir.
- Özel günleri (doğum günü, bayramlar) beraber yaşarlar

Rol mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde ise;

- Ailede eşit görev dağılımı yoktur. Ailede bir üye hem kendi rolünü hem de diğerinin rolünü üstlenmiş durumda olabilir. Örneğin, ailede baba pasif konumdayken annenin hem kendi rolünü hem de babanın rolünü almış olması olasıdır. Böyle bir durumda anne belli bir zaman dilimi içinde yıpranıp tükenmişlik sinyalleri verebilir. Ya da anne çok baskın olduğu için bütün görev dağılımını kendi yapmak ister, böylelikle de diğer aile üyeleri huzursuz olur.
- Aile üyeleri üzerlerine düşen görevleri yerine getirmek istemezler. Görevlerin yerine getirilmesi için sürekli takip ve hatırlatma gereklidir.
- Aile üyeleri birbirleriyle ilgilenmeye vakit bulamazlar (annelik ve babalık rolleri işletilmiyor olabilir)
- Bu aile üyeleri işe/okula yetişmekte güçlük yaşıyor olabilirler.
- Evde ihtiyaç olan bir şeyin bittiğinin farkına varılmaz.

Duygusal Tepki Verebilme

Aile üyelerinin her türlü durum ya da olay karşısında en uygun tepkiyi göstermesi anlamına gelir. Aile üyelerinin birbirlerine karşı mutluluk, sevinç, neşe, sevgi gibi olumlu duygularının yanında kızgınlık, üzüntü, şaşkınlık, korku gibi olumsuz duygularını da rahatlıkla ifade edebilmesidir.

Duygusal tepki verebilme mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde;

- Aile üyeleri yukarıda da belirtildiği gibi olumlu ve olumsuz duygularını birbirleriyle rahatlıkla paylaşıp karşılığını da bulabilirler.
- Aile üyesi duygusal olarak zor bir dönemde olduğunda diğer bireyler duygusal destek sağlarlar.
- En önemli nokta; aile üyelerinin birbirlerine karşı sağlıklı duygusal tepkide bulunabilmeleridir. Yani duygusal tepki vermenin derecesi / şiddeti önemlidir.
- Sağlıklı ailelerde çocuğun verdiği tepki ile ebeveynin verdiği duygusal tepki birbirleriyle örtüşür. Örneğin, çocuk gülerken anne onun bu tepkisiyle örtüşen bir biçimde yanıt verir.

Duygusal tepki verebilme mekanizması sağlıksız çalışan ailelerde ise;

- Aile üyeleri birbirlerine karşı duygularını açığa vurmaktan kaçınır.
- Sevgi, şefkat gibi duygular ikinci plandadır.
- Korku, endişe, üzüntü gibi duyguların paylaşılmasından kaçınılır.
- Özellikle ataerkil ve otoriter ailelerde duyguları açığa vurmak daha güçtür. Duyguları belli etmek zayıflık göstergesi kabul edilir ya da aile üyesi sert bir tepkiyle karşılaşılarak duygularını göstermemesi gerektiğini öğrenir. Erkek çocuğa atfedilen “erkekler ağlamaz” sözü bu durumun kanıtlayıcısı niteliktedir. Toplumumuzda da bu durumun neticesinde ağlayan erkeğe “kız gibi” yakıştırmaları yapılabilmektedir.
- Bu ailelerde sağlıklı duygusal tepkide bulunmanın şiddeti/

derecesi tutturulamaz. Örneğin, sınıfta kalmış bir çocuk bu durumu ailesiyle paylaştığında iki uç tepki yaşanabilir.

Gereken İlgiyi Gösterme

Gereken ilgiyi gösterme, aile üyelerinin birbirlerine karşı gösterdiği ilgi, bakım ve sevgiyi içerir. Bazı aileler birbirlerinin her şeyiyle ilgilenirken bazı ailelerde ise durum bunun tersidir.

Gereken ilgiyi gösterme mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde;

- Aile bireyleri birbirleri ile orta derecede ilgilenirler.
- Aile bireyleri birbirlerine yardımcıdırlar ve destekleyicidirler. Aile üyeleri olumlu ve olumsuz duygularıyla başa çıkmada birbirlerine yardımcı olurlar.
- Aile içindeki sorunlar problem çözme mekanizmasıyla da desteklediğinde aile sorunların üstesinden daha kolay gelir. Duygusal tepki verebilme mekanizması ile desteklendiğinde de değerlilik hissinin oluşması için en uygun ortam sağlanmış olur.

Gereken ilgiyi gösterme mekanizması sağlıksız çalışan ailelerde ise;

- Aile bireyleri birbirleriyle ilgisizdirler.
- Bu aile modelinde herkes kendisini düşünür.
- Ailede eğer herkesi ilgilendiren bir durum varsa, kişisel olarak kazanım elde edilecek bir durum varsa eğer ancak bir araya gelinir.
- Kötü bir niyetleri olmasa da aile bireyleri birbirlerinin hayatlarına çok karışırlar. Sınır olgusu ihlal edilir.
- Aile bireylerinden birinin başı derde girdiğinde diğer fertler bunu kendilerine fazlasıyla dert edip yoğun kaygı ve

korku yaşarlar. Daha çok aşırı korumacı ailelerde yaşanır. Aile bireylerine bir şey olmasa bile olacakmış korkusuyla sürekli ilgi halinde olabilirler.

Davranış Kontrolü

Davranış kontrolü, ailenin, üyelerinin davranışlarına standart koyma, biçimlendirme ve disiplin sağlama biçimidir. Davranış kontrolünde, ailenin iletişimi, ilgi gösterme, problem çözebilme yetisi de önemlidir. Sorunlar karşısında aile üyelerinin davranışlarının esnek, katı, serbest ya da düzensiz oluşunu bu modelden anlayabiliriz.

Davranış kontrolü mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde;

- Davranış kontrolünü sağlayan ailelerde bir sorunla karşılaşıldığında sorunu ele alış stili öngörülebilir. Ebeveyn ya da çocuk, birbirlerinin nasıl davranacaklarını önceden bilirler.
- Bu mekanizmanın sağlıklı işlediği ailelerde “roller” mekanizmasının da iyi işlediği var sayılır. Aile bireyleri birbirlerine saygılıdır. Davranışlara standart getirilmiş olduğu için hiç kimse diğerinin yaşam alanını ihlal etmez.
- Ailede herkesin uyması gereken belirli kuralları vardır. Fakat bu kuralları ailenin yaşamını dengelemesini sağlar niteliktedir.

Davranış kontrolü mekanizması sağlıklı çalışan ailelerde;

- Bu mekanizmanın sağlıklı işlediği ailelerde “roller”, “problem çözme” ve “iletişim” mekanizmaları da sağlıklıdır. Bu nedenle de acil bir durumla karşı karşıya kalırsa kimin nasıl davranacağı önceden kestirilemez.

- Bu tür ailelerde tartışmalar büyük kavgalara dönüşebilir.
- Aile içi kurallar belli değildir. Evde herkes kendi başına buyruktur.
- Ailede yaşanan sorunlara karşı bir tutarsızlık söz konusudur ve farkındalık düşüktür.

Bağlanma, Aile İşlevleri ve Ebeveyn - Çocuk İlişkileri

Aile, çocuğun topluma ve yaşama uzanması için bir köprü görevi yapmaktadır. Aile bireylerinden öğrenilenler, yaşamın ilk yıllarında atılan sağlam temeller ve kurulan güvenli ilişkiler önemini yaşam boyu sürdürmektedir. Çocuğun bilişsel gelişiminden cinsel gelişimine kadar tüm alanlar açısından tam ve sağlıklı bir birey olmasında ailenin etkisi inkâr edilemez. Aile içi ilişkilerin olumlu olması, anne - babaların tutumları, özellikle temel güven duygusu açısından anneye ilişkileri ve diğer aile bireylerinin özellikleri çocuğun psikolojik gelişimi için çok önem taşımaktadır. Anne - babaların çocuklarıyla ilişkileri dünyayı ya güvenli ve yaşamaya değer ya da korkulacak, güvensiz bir yer olarak algılamalarına neden olmaktadır.

Kimlik gelişimi ve ileriki yaşantımızın nasıl şekilleneceği bağlanma ve aile işlevlerinin nasıl işlediği ve geliştiği sorusunun paralelinde gelişir. Temel güven duygusunun ya da güvensizliğin tohumları 0-2 yaşında serpilir. Temel güven duygusu güvenli bağlanma geliştirebilmek için önemlidir. Çünkü güvenli bağlanamama güvensizlik, güvensizlik umutsuzluk, umutsuzluk da geleceksizlik duygusu yaratır. Bağlanma kuramı, bebeklikten yetişkinliğe yaşanan yakın ilişkilerin gelişimi hakkında bir çerçeve sunmaktadır. Çocuklar temel bakım veren kişilerle etkileşimleri boyunca zihinsel modeller geliştirirler. Bu modeller bağlanma figürü

ve benliğe ilişkin beklentileri de kapsayan dinamik temsillerdir. Bağlanma figürü ile kurduğu ilişkiyi temel alan bu beklentiler bireyin kişilerarası alandaki algılarını biçimlendirir ve gelecekte kuracağı ilişkilerdeki inançlara, duygulara ve davranışsal taktiklere rehberlik eder. Bağlanma sonucu gelişen zihinsel modeller (içsel çalışma modelleri), iki temel bileşene sahiptir. Bunlardan ilki olan benlik modeli kişinin bağlanma figürleri tarafından sevmeye, desteklenmeye değer olup olmadığına yönelik kendisiyle ilgili inançlarını içermektedir. Başkalarına ilişkin zihinsel modellerde ise, önemli kişilerin ya da bağlanma figürünün güvenilirliği, ulaşılabilirliği ya da kabul ediciliği ile ilgili inançlar yer almaktadır.

İnsan hayatı için bağlanmanın, dünyayı keşfederken geri dönelebilecek güvenli bir temel olma, fiziksel gereksinimleri karşılama ve hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme şansı olma gibi üç temel işlevi vardır. Bu ihtiyaçlar yeterli düzeyde karşılanmadığı takdirde çocukta oluşan benlik algısıyla bağlantılı olarak birtakım davranış bozuklukları gelişebilmektedir. Bu süreç ise temel bakım veren kişiyle kurduğu ilişkinin kalitesine göre çocuğun kendilik ve diğerleri algısını nasıl biçimlendirdiğine yani içsel çalışan modellere göre şekillenir. Buna göre anne tarafından bir ölçüde karşılanan güvenlik duygusu çocuğun dünyayı nasıl algıladığını belirler. Her birey okul öncesi, ergenlik, yetişkinlik süreçlerinden geçer fakat herkesin biyolojik gelişim süreci aynı şekilde işlemez. İşte burada bağlanma ve aile işlevleri devreye girer.

Psikolojik gelişim bakımından yaşamın ilk yılları en kritik dönem olarak kabul edilir. Fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişim dinamikleri erken yaşlarda ebeveynlerle kurulan bağların kalitesiyle doğrudan ilişkilidir. Bağlanma kuramına göre yaşamın ilk yıllarında çocukla onu büyüten(ler) arasındaki duygusal bağın kalitesi beşikten mezara psikolojik gelişimi etkiler. Erken yıllarda kendisine bakan kişilerden, değerli olduğu ve sevildiği duy-

gusunu hisseden ve bu duygu temelinde zihinsel beklentilerini ve şemalarını yapılandıran çocuklar ileriki yıllarda daha yetkin, kendine güvenen ve mutlu olurlar. Güvenli bağlanan bireylerin içsel işleyiş modeline bakıldığında benlik ve diğerleri algısının olumlu olduğu görülür. Temel güven duyguları (0-2 yaş) gelişmiştir. Güvenli annelerin çocuklarıyla arasındaki ilişkileri incelendiğinde ilgi-bakım davranışlarının yerinde ve zamanında, çocuğun ihtiyaçlarını karşılar nitelikte ve tutarlı olduğu görülür. Çocuk ile anne arasında oluşan güvenli bağlanma çocuğun psikolojik gelişiminde ciddi bir öneme sahiptir ve annenin sıcak, duyarlı, gereksinimi gidermeye hazır ve bağlanabilir olma özelliklerini taşımasıyla ilgilidir. Güvenli bağlanma, duygusal sağlığın bir kaynağı olarak görülür, çocuğa “ötekinin” onun için orada olacağı ile ilgili güven verir ki bu da onun ilerleyen yaşamında tatmin edici ilişkiler kurma kapasitesine zemin oluşturur. Çocuğun doğuştan getirdiği özelliklerinin yanı sıra çevre ile etkileşimine bağlı olarak kazandığı kişilik özellikleri de son derece önemlidir. Öyle ki, güvenli bağlanmaya sahip çocukların annelerin çocuğun ağlamalarına duyarlı, çabuk güldürebilen ve de farklı gereksinimlerine uygun tepkiler verebilen annelerdir. Annenin çocukla iletişimde duyarlılığı ve olumlu tepkiselliği çocuğun benlik değerini artırır. Güvenli annenin duygusal tepki verebilme mekanizması çocuğu sakinleştirir şekildedir. Çocuğunun duygularına saygı gösterir, çocuğuna bakarken onun nasıl bir duyguda olduğunu fark eder ve duruma uygun hareket eder. Ayrıca, eğer anne kötü bir haber almışsa bu durumu anlatırken sadece kendisini “şu an için” kötü hissettiği ve zamanla her şeyin yoluna gireceği tepkisini vererek duygusunu da çocuğuyla paylaşabilir. Çocuk bu durumu ve annenin verdiği yatıştırıcı tepkiyi içselleştirir. Böyle anneler için kucaklayan, kapsayan ya da yatıştıran ebeveyn diyebiliriz. Güvenli anne ve babaların ilişkilerine bakıldığında, aile işlevlerinin sağlıklı çalıştığı görülür. Aile bireyleri arasında karşılıklı güven var-

dır, bu bireylerin ilgi-bakım davranışları yerinde, zamanında ve çocuğun ihtiyaçlarını karşılar nitelikte, duyarlı ve tutarlıdır. Aile çocuğunun yaşadığı endişeyi fark edip yatıştırabilir niteliktedir. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin ailelerinin problem çözme becerilerine bakıldığında, aileler, daha etkin başa çıkma stratejilerine (örneğin bir problem ile ilgilenmede aileyi hareketlendirme ve sosyal destek elde etmek için çaba sarf etme) sahiptirler. Günlük hayattaki sorunlarını birbirleriyle paylaşıp birbirlerinden destek alarak sorunların üstesinden gelmeye çalışırlar. İletişimleri doğrudan ve açıktır. Aile içinde hoşlanılmayan durumlar rahatlıkla dile getirilebilir. Güvenli bireylerin algılanan aile yapılarının incelendiği araştırmalarda, ailelerinin oturmuş bir aile sistemi olduğu görülmektedir; görev ve sorumlulukları bellidir. Aile üyeleri birbirlerini motive edebilirler, birbirlerinin sorunlarıyla ilgilenirler, bireyin sorunu çözmesi için ona yol göstericidirler, ancak sorunları onun adına çözmez ve hayatını onun adına yönlendirmezler. Bireyin kendi özgürlüğü vardır, seçimlerini kendisi yapabilir, bunu yaparken de ailesinin onu destekleyeceğini bilir.

Kaygılı / kararsız bağlanan bireylerin içsel çalışan modellerine bakıldığında kendilerini olumsuz, diğerlerini olumlu algıladıkları görülür. Kaygılı / kararsız annelerle çocukları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, çocuklarının gereksinimlerinin ne olduğunu her zaman fark edemedikleri görülmüştür. Kaygılı / kararsız anneler gereken ilgiyi göstermede tutarsız, aşırı müdahalecidir ve çocuğun ihtiyaçlarıyla orantısız ilgi-bakım davranışları vardır. Çocuk anne ile olan tutarsız ilişkisinde annesinin her ihtiyacı olduğunda kendisi için orda olmayacağını keşfeder, bu sebeple anneyi kaybetme korkusundan dolayı kaygı verici bir ilişki geliştirebilir. Bu durumlara en güzel örnek olarak 4-6 yaş anaokulu çocukları ve annelerinin çocuklarını okula bırakırken yaşadıkları ayrılama sahneleri verilebilir. Kaygılı / kararsız bağlanma geliştiren çocuklar anneleri kendilerinden ayrıldıklarında dönmeyecekleri

ve kendilerinin de kaybolacakları endişesiyle annelerinden ayırlanamamaktadırlar. Başka bir ifadeyle, kaygılı / kararsız anneler de kendilerinin olmadıkları ortamlarda çocuklarının başına olumsuz bir şey geleceği endişesiyle çocuklarıyla yapışık bir ilişki geliştirebilmekte ve çocuklarının okula uyum sürecini farkında olmadan da olsa engellemektedirler. Kaygılı kararsız annelerin duygusal tepki verebilme mekanizması da tıpkı iletişim mekanizmasında olduğu gibi tutarsız, abartılı ve inişli çıkışlıdır. Kaygılı / kararsız anneler birçok şeye heyecanlanan ve tepki gösteren, kaygılanan bebeklerini yatıştırıramazlar; dolayısıyla da yatıştıran, koruyan, bakımveren ebeveyn rollerini de yerine getiremezler. Bununla birlikte, araştırmalara göre, kaygılı / kararsız bireyler ailelerini pasif problem çözme mekanizması kullanıyorlar şeklinde algılamışlardır. Bu bireyler ailelerinin, kendileri üzerinde yüksek miktarda kontrol uyguladıklarını, aileleri tarafından anlaşılmadıklarını ve özgürlüklerinin kısıtlandığını belirtmişlerdir. Bu tip aileler, bir sorunla karşılaştıklarında paniğe kapılıp ne yapacaklarını bilemedikleri için var olan sorun daha da büyür. Sorun, duyulması halinde daha da büyüyeceği kaygısıyla aile bireylerinin tümüyle paylaşılmaz. Bu nedenle de iletişimleri de dolaylı ve sağlıklı değildir. Davranış kontrolleri ya zayıf ya da çok baskıcıdır. İstikrarın olmadığını keşfeden çocuk, öğrendiği bu tutarsız ilişki kurma tarzını ileriki ilişkilerinde kullanır.

Kaçınan bağlanma açısından bakıldığında da, bu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine ve başka insanlara ilişkin algılamalarının olumsuz olduğu görülür. Kaçınan bireyler olası bir ilişkinin yaratacağı reddedilme kaygısını maskelemek için olumlu benlik algılarını korurlar. Bu nedenle kendileri ve bağlanma figürleri arasına mesafe koyabilmektedirler. Kaçınan bireylerde, annenin ona olan duyarlılığı, ilgisi benlik değerini arttırırken, anneden kaynaklanan ihmal ve ret benliğe ilişkin olumsuz duyguları destekler. Kaçınan anneyle çocuğun ilişkisindeki bu olumsuz

duygular, çocukta, kendisinin sevmeye değer olmadığı ve diğer insanların da güvenilmez olduğu inancını geliştirebilir. Güvenli bireylerin aile fonksiyonlarını güçlü bir şekilde etkileyebilme ve problemle karşı karşıya kaldığında daha aktif problem çözme stratejileriyle meşgul olmasının tam tersine kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, zayıf ailesel bağlardan dolayı kendilerini ailelerinden çok uzak tutmanın yollarını ararlar. Aileleri, üzerinde zayıf bir etkiye sahiptirler. Stres durumlarında ailelerinden uzak dururlar. Kaçınan bireylerin aile işlevleri son derece düşüktür, zayıftır, sağlıklıdır. Bu bireyler ailelerinin yaşadığı krizi görmezden gelirler, umursamazlar, basitçe her şeyi kabullenirler ya da ailelerinin yaşadıkları problemlerle başkalarının ilgilenmesini beklerler. Örneğin, kaçman bir baba yeterince maddi gücü olmasına rağmen oğlunun okul masraflarını başkalarının karşılamasını bekler, ister ya da kaçınan bir kız evlat ameliyat olan annesinin hastanedeki tüm bakımını teyzesine bırakır.

Kaçınan bağlanma geliştiren bireylerin anneleri incelendiğinde bu bireylerin mesafeli, duygusal olarak zor ulaşılan ve ihmalkâr oldukları, olası bir problem anında çocuklarının yaşadığı sıkıntıları fark edemedikleri, ettikleri durumda da sorunu çözüme kavuşturmak için harekete geçmede çok yavaş davrandıkları görülür. Gereken ilgi ve yakınlığı göstermede zayıf davranan bu ailenin çocukları sorunlarla başa çıkabilmek için kendileri mücadele etmek zorunda kalırlar. Sorunlarıyla kendisi uğraşan çocuk hiç kimseye güvenmez, “bu dünyada her şeyin üstesinden tek başıma gelebilirim, gelmeliyim” inancı geliştirebilir. Aileler ise bu durumu “bizim çocuğumuz özgür, kendi kararlarını kendi alır, biz bu güne kadar onun hiçbir şeyine karışmadık” diyerek bir anlamada ihmalkârlıklarına kılıf ararlar. Kaçınan anne ve / veya babaların çocukları ileriki yıllarda iş ortamını sosyal ortamlardan kaçış aracı olarak görürler. Çevrelerindeki yardım isteyen insanlara karşı kayıtsız davranabilirler, çünkü herkesin kendi sorununu kendi-

sinin çözmesi gerektiğini öğrenmişlerdir. Sorunların anlatmazlar ya da sorunlarının ilgilenilmesi gereken bir sorun olduğunu düşünmezler ya da fark etmezler. Terapiye karşı dirençlidirler. Terapiye geldiklerinde de sanki terapist odada yokmuş gibi davranarak ailesinden öğrendiği mesafeli, uzak davranışı sergilerler.

Sonuç olarak, anne-çocuk arasında oluşan karşılıklı sevgi bağının ileriki yaşantıya olan en büyük katkısı, daha sonra diğer insanlarla kurulan tüm ilişkilerde güven duygusunun oluşmasıdır. Bu durum da hem birey hem de toplumun gelişimi için önemli bir sosyal birikimdir. Anne-çocuk arasında güven duygusunun oluşmaması ise ileriye dönük ilişki kurma kapasitesini sınırlandıracığı için temel risk faktörü oluşturur. Öte yandan, anne ve çocuk arasında kurulan güvenli bir bağlanma ilişkisi çocuğa sağlıklı psikolojik gelişim olanağı sağlarken, annenin çocuğuyla kurduğu ihmalkâr ya da reddedici ilişki sağlıklı bir kişiliğin gelişmesine zemin oluşturur.

Kaynaklar

- Bolen, R. M. (2005). Attachment and family violence: Complexities in knowing, *Child Abuse and Neglect*, 29 (8), 853-69.
- Bozkurt, S. (2006). Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişiler arası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brown, S. L. & Wright, J. (2001). Attachment theory in adolescents and its relevance to developmental psychopathology, *Journal of Child Psychology and Psychotherapy*, 15-32.
- Bulut, I. (1990). Aile Değerlendirme Ölçeği El Kitabı, Ankara: Öz Güzel İş Matbaası.
- Gezer, Z. Ü. (2001). The relationship between attachment styles of adolescents and their family environments.

- Güvenir, T. (2006). Delikanlı, İzmir: İlyas Yayınevi.
- Main, M. & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (Eds.), Attachment in the Preschool Years: Theory, Research and Intervention, pp. 121-160, USA: University of Chicago Press.
- Masterson, J. F. (2008). Bağlanma Kuramı, Nesne İlişkileri Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimini Bütünleştirme, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Nayar, M. (2009). Psikanaliz günleri, Bağlanma kuramı açısından kimlik gelişimi çalışma grubu ders notları.
- Odağ, C. (2009). Nevrozlar, İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Yayınları.
- Sardoğan, M. E., Karahan, T. F., Dicle, A. N. & Menteş, Ö. (2007) Ebeveyn bağlanma düzeyine ve anne-babanın boşanma / birliktelik durumuna göre çocuklarda evlilik çatışmasını algılama biçimleri.
- Solmuş, T. (2008). Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü, İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Sümer, N. (2006). Ergenlikte ebeveyn tutum ve davranışlarının bağlanma kaygısındaki rolü, 11. Ergen Günleri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sümer, N. & Şendağ, M. A. (2009). Orta çocuklukta ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı, Türk Psikoloji Dergisi.
- Uluç, S. & Öktem F. (2009). Okul öncesi çocuklukta güvenli yer senaryolarının değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Dergisi.
- www.findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_138_35/ai_66171009/pg_8/?tag=content;col1
- www.klinikpsikiyatri.org/node/216
- www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=10105&cn=28
- www.miskokulum.com/forum/bebek-psikolojisi/7334-0-12-yas-cocuklarda-psikolojik-gelisim.html

- www.psikoloji-phantasmal.blogspot.com/2007/08/balanma-kuram-ve-psikopatoloji.html
- www.psikoloji-phantasmal.blogspot.com/2007/08/balanma-kuram-ve-psikopatoloji.html
- www.psy.metu.edu.tr/rrl/arastirmalar.html
- www.psychology.about.com/od/loveandattraction/ss/attachments-tyle.htm
- www.wallaby.vu.edu.au/adt-VVUT/uploads/approved/adt

BAĞLANMA ve EBEVEYNLİK TARZLARI

Gül Şendil

Çocuğun eğitimi, doğumundan yirmi yıl önce başlar...

Çin Atasözü

Bir bebeğe sahip olmak ebeveynler için bir yandan dünyanın en güzel duygusuyken diğer yandan da en büyük sorumluluğudur. Çocuk yetiştirmenin oldukça karmaşık ve özveri gerektiren bir süreç olduğu düşünüldüğünde bu sorumluluğun büyüklüğü daha da anlaşılır olacaktır. Buna rağmen insanların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal yönden iyi gelişmiş çocuklar yetiştirebilmek için ebeveynlik eğitimi almaya çaba göstermemeleri ise oldukça ilginçtir. Oysaki insanlar, resim, dikiş, ebru, hatta aşçılık gibi edinmek istedikleri birçok beceri için zaman, emek ve para harcayarak belirli eğitimler alırlar. Bu da sanki anne babalığın öğrenmeyi gerektirmeyen adeta doğal bir süreç; belki de içgüdüsel bir davranış olarak algılandığını düşündürür. Gerçekten böyle midir?

Bir koyunun, kedinin ya da kuşun, doğurduğu yavruya annelik yapabilmesi için anneliği öğrenmesinin gerekmediğini biliyoruz.

Peki, insanlarda bu nasıldır? İnsanlarda annelik davranışının içgüdüsel olduğunu söyleyebilir miyiz? Bu sorunun cevabını vermek için önce içgüdüsel olarak adlandırılan davranışın ne olduğuna bakmak gerekir. İçgüdüsel davranışın bazı temel özellikleri vardır. Öncelikle içgüdüsel davranış, bir türün hemen hemen tüm üyelerinde birbirine benzeyen ve önceden tahmin edilebilen bir süreç izler. İçgüdüsel davranış, belirli bir duruma verilen basit bir tepkiden daha fazlasını içeren, tahmin edilebilir bir akışı olan bir dizi davranıştan oluşur. Yine içgüdüsel davranış, türün devamına ya da korunmasına katkı sağlar ve hiçbir fırsatın olmadığı ya da kısıtlı olduğu durumlarda dahi gelişir. İçgüdüsel davranış bu özellikleri açısından değerlendirildiğinde, insan davranışının oldukça değişken olduğu söylenebilir ama yine de değişkenlik sonsuz değildir. Kültürel farklılıklar olmasına karşın ortaklıklar da vardır. Örneğin, üreme, çocuk ve bebek bakımı, küçüklerin ebeveynlerine bağlanması neredeyse tüm insan ırkında bulunur. Bu türden davranışlar, açıkça yaşamsal değeri olması nedeniyle içgüdüsel davranışa örnek oluşturur. Bebek ve ona bakım veren (çoğunlukla bu kişi anne olduğu için bundan böyle anne olarak söz edilecektir) arasında oluşan; özel duygusal bağ olarak isimlendireceğimiz bağlanma davranışının gelişimine odaklanıldığında bu türden davranışların gözlenmesi olasıdır. Bağlanmanın her ne kadar içgüdüsel davranışlara örnek oluşturabileceği söylenece de anne-bebek bağlanmasının doğası ve işleyişi anlaşıldığında, diğer canlı türlerinden farklı olarak insanlarda bu sürecin sağlıklı işleminin öğrenmeyle; çocuk yetiştirme konusunda doğru bilgilenmeyle paralel gittiği görülecektir. Nitekim yapılan çalışmalar da, ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda bilgi ve becerileri arttıkça çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini ve daha sağlıklı çocuklar yetiştirebildiklerini göstermektedir.

Bir bebeğin cesaret verici, destekleyen ve onun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olan bir anneyle ve bir süre sonra da babayla olan

deneyimi, ona değerli olduğu duygusu, başkalarına yardımcı olmaya dair bir inanç ve gelecekte oluşturacağı ilişkiler için faydalı bir model sağlar. Ayrıca, bir bebeğin kendini güvende hissederek çevresini keşfetme ve oyun deneyimlerini yaşaması, birçok becerisinin gelişmesine yardımcı olur. Sağlıklı sürdürülen aile ilişkileri de bir yandan çocuğun duygu, düşünce ve davranışlarının diğer yandan da kişiliğinin gelişimine katkı sağlar. Görüldüğü gibi bebeğin sağlıklı gelişimi, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisine bağlıdır. Bir bebeğin doğduğu andan itibaren başlayan bu ilişkinin temelleri de bağlanma süreciyle atılır. Bu yazının amacı da bir bebeğin ilk sosyal ilişkisi olan ve hem onun kişilik özellikleri hem de daha sonraki insan ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi olan bağlanma süreci ve bu süreci etkileyen ebeveynlik tarzları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır.

Bağlanmanın oluşumunda, yeni doğan bir bebeğin ebeveyninin ilk tepkilerini belirleyen, öncelikle ebeveynin deneyim ve bilgileridir. Bununla birlikte, bebeklerin doğuştan getirdikleri emme, izleme, gülümseme, ağlama, dokunma gibi bazı donanımları bu etkileşime yardımcı olur. Örneğin, aç olan bir bebeğin dudaklarına dokunulduğunda ortaya çıkan emme tepkisi ile bebeğin beslenmeye başlaması ve annenin süt dolu memenin verdiği rahatsızlıktan kurtulması, her ikisini de hoşnut eden bir durumdur. Bağlanma ilişkisinde bebek, anneyi yeterli derecede duyarlı ve erişilebilir olarak algılasa, çevresini keşfetmek için onu güvenli bir temel olarak görecektir. Çevresini keşfetmek ve oyun davranışını sürdürmek amacıyla anneden her uzaklaştığında geri dönüp halen annenin aynı yerde durduğunu görmek onun güvenini sağlayacak ve doğal olarak keşif ve oyun davranışlarına devam edebilecektir. Ulaşılmaması zor ve duyarlılığı az olan annelerin varlığında ise bebek için keşif davranışlarından ziyade anneye yakınlığı sürdürme daha önemli hale gelecektir.

Bağlanma sürecinde anne-bebek ilişkisinin dinamik bir denge-

ye sahip olduğu görülür. Anne ve bir-iki yaşlarındaki çocuğunun davranışı çok çeşitli biçimlerde olup, her zaman ikilinin yakınlığı sürdürme çabasını içermez. Her ikisinin de bir yandan yakınlığı koruma isteği varken diğer yandan da zaman zaman birbirlerinden ayrılma isteği vardır. Yine de bir gün içinde birbirlerinden ayrı kalma davranışları belirli bir süreyi aşmaz. Anne bebek ikilisinin birbirinden ayrı kaldığı bu tür nadir durumlarda, taraflardan biri ya da her ikisi birden bu mesafeyi yok etmek isterler. Eğer anne çocuğunu yanma çağırırsa çocuğun bağlanma davranışı harekete geçer ama gelişimine katkı sağlayacak olan keşif ve oyun davranışı ortadan kalkar; çocuk, keşif ve oyun davranışına devam ettiği sürece annenin bakım davranışı harekete geçer ve bu nedenle o anda yaptığı aktivite ne olursa olsun ortadan kalabilir. Dolayısıyla mutlu bir anne-çocuk ilişkisinde bu karşılıklı uyum önemlidir. Ancak anlaşmazlık riski her zaman vardır. Tüm bu etkileşimlere, mutluluk veya mutsuzluk gibi en güçlü duygular eşlik eder. Etkileşim, anne bebek arasında pürüzsüz bir şekilde yürüdüğü zaman, her bir taraf diğerinin birlikteliğinde ve özellikle diğerinin sevgi ve yakın duygularının ifadesinde, yoğun bir haz ve memnuniyet yaşar. Diğer taraftan, etkileşim ne zaman bitmek bilmeyen çatışma ve anlaşmazlık ile sonuçlansa; özellikle diğerinin bir şeyi kabul etmediği zaman, her iki tarafın da yoğun ve şiddetli endişe ve mutsuzluk göstermesi olasıdır. Tam da bu noktada çocuğun yetişmesinde annelerin nasıl bir yol izleyeceği, çatışma yaşamaksızın çocuğun davranışlarını ne kadar sınırlayacakları ya da ne kadar kabul edecekleri gibi çocuk yetiştirme tarzlarına ve bu yetiştirme tarzlarının bağlanmayla ilişkisine bakmak gerekir.

Ebeveynlik Tarzları

Bütün ebeveynlerin çocuklarını büyütürken, onun nasıl bir kişi olacağına, ahlaki değerlerinin, davranış standartlarının nasıl olacağına dair açık ya da gizli beklentileri vardır. Bu nedenle ço-

cuklarını bu amaçlar doğrultusunda yetiştirmek için birçok farklı strateji denerler; çocuklarının davranışlarını ödüllendirirler, cezalandırırlar; onlara model olurlar; kendi değer ve inançlarını onlara anlatırlar ve hatta çocuklarının çevrelerini bile bu amaçlarını destekleyecek şekilde düzenlerler. Böylelikle her ebeveynin benimsediği ve uyguladığı bu farklı yollar, farklı ocuk yetiştirme tutum ve davranışlarına yol açar. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin, ocuk yetiştirme davranışları bakımından birçok farklı özelliğe sahip olduklarını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, özellikle ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri kontrol/denetleme ve ilgi/kabul davranışlarını göz önüne alarak dört tip ebeveynlik tarzı tanımlamışlardır. Bunlar, demokratik, otoriter, izin verici müsamahakâr ve izin verici ihmalkâr ebeveynlik tarzlarıdır. İlk olarak bu ebeveynlik tarzlarının neler olduğu gözden geçirilecek, daha sonra da ebeveynlik özelliklerinin bağlanma ilişkinde oynadığı rol üzerinde durulacaktır.

Demokratik Ebeveyn Tarzı

Demokratik ebeveynlik tarzını benimseyen ebeveynlerin en önemli özelliği, çocuklarının kendine has, biricik ve tek olduğu gerçeğini kabul etmeleridir. Dolayısıyla çocuklarının özelliklerine saygı duyarlar ve onları hiçbir zaman bir başkası ile kıyaslamazlar. Tersine, çocuklarının beceri ve yeteneklerini en st düzeyde açığa çıkarmasına ve “kendini gerçekleştirmesine” izin verirler. Bu ebeveynler, sabırlı ve duyarlı bir biçimde çocuklarını dinlerler, onların duygu ve düşüncelerini serbestçe ifade etmelerine izin verirler; dahası, bu konuda onları cesaretlendirirler. Bir yandan çocuklarının davranışlarını denetler, kontrol ederler diğer yandan da çocuklarına karşı duyarlı, sevgi dolu ve ilgili bir yaklaşım içindedirler. Bu sevgi karşılıksız bir sevgidir. ocuk, ebeveyninin sevgi ve desteğinden hiçbir zaman yoksun kalmayacağını; derslerinde başarısız olsa da, yaramazlık yapsa da annesi ve babası-

nın onu seveceğini bilir. Sevgi ve ilginin yanı sıra çocuğun içinde bulunduğu toplumla uyumlu yaşayabilmesi için gerekli olan ve mantıklı açıklaması yapılan kurallar vardır ve çocuk bu kurallara uyduğu sürece serbesttir. Önemli bir faktör, kuralların çocuk tarafından anlaşılmasını sağlamak ve bunları tutarlı bir şekilde sürdürmektir. Çocuk kurallara uymadığı zaman başına ne geleceğini de bilir. Bu genellikle, çocuk tarafından da önceden bilinen bir cezadır. Ceza türü ise fiziksel olmayıp çoğu kez arzu edilen bir şeyden geçici mahrumiyet şeklindedir. Bu tarzı benimsemiş olan ebeveynler, çocuklarının eleştirilmekten hoşlanmayacağını, bu durumda kendilerini yetersiz hissedeceklerini bildikleri için çocuklarının yanlışlarını görüp onları cezalandırmak yerine öncelikle başarılarını ödüllendirirler.

Demokratik ebeveynlik tarzı, çocuk yetiştirmede en uygun yaklaşım olarak kabul edilir ve genellikle en olumlu çocuklar bu yaklaşıma sahip ailelerden çıkar. Yapılan araştırmalar, bu yaklaşımı benimsemiş ailelerde yetişen çocuk ve ergenlerin, temel güven duyguları gelişmiş, bağımsız, fikirlerini serbestçe söyleyebilen, girişimci, sorumluluk alabilen, olgun, arkadaş canlısı, okul başarıları yüksek, kendine ve diğer insanlara saygılı, toplumsal uyumu olan, kendini geliştirmeye ve yaratıcı fikirler üretmeye istekli bireyler olduklarını ortaya koymuştur.

Otoriter Ebeveyn Tarzı

Bu tarzı benimseyen ebeveynler, demokratik tarzın tersine çocuklarının kendine has, biricik ve tek olduğu gerçeğini kabul etmezler. Mutlak bir mülkiyet duygusuyla çocuklarının sahibi olduklarına inanırlar ve daima onlara ne yapmaları, nasıl davranmaları gerektiğini söylerler. Çocuklar anne-baba ne derse onu yapmak zorundadır, itiraz hakkı tanınmaz. Baskı, hâkimiyet ve itaat esastır. Demokratik ebeveynlerde olduğu gibi bu ebeveynlerde

de çocuklarının davranışları üzerinde kontrol/denetim vardır fakat bunları uygulama biçimleri önemli ölçüde farklılaşır. Bununla birlikte demokratik ebeveynlerden farklı olarak, çocuklarının ihtiyaçlarına karşı yeterli duyarlılığı göstermezler ve sevgiye, ilgiye dayalı bir ilişki içinde olmazlar.

Acaba demokratik ve otoriter ebeveynlik tarzlarının kontrol, denetim uygulamaları nasıl farklılaşmaktadır? Öncelikle otoriter tarzda, kuralların neden konulduğu konusunda çocuklara bir açıklama yapılmaz. Yani iletişim tek yönlüdür. Çocuk kurallara uymadığı takdirde cezalandırılır. Bu ceza, sözel olarak kızma, bağırma, hakaret ve aşağılamadan fiziksel olarak şiddet uygulamaya kadar çeşitlilik gösterebilir. Kontrolün bu şekilde ebeveyn tarafından yapılması sonucu çocukta öz denetim duygusu gelişmez.

Otoriter ebeveynler, çoğunlukla çocuklarına karşı duygusal yakınlık göstermezler. Bunun bir nedeni, çocukları üzerinde kurmaya çalıştıkları tek yönlü ve baskıcı tutumdan dolayı aralarında yaşadıkları gerginliktir. Bir diğer neden de, bu ebeveynlerin çocuklarına sevgi ve ilgi gösterirlerse çocuklarının şımaracağı endişesini yaşamalarıdır. Bazen anne babasının kendisini sevmediğini, yeteri kadar kendisiyle ilgilenmediğini düşünen çocuklar, sırf onların ilgisini çekebilmek için olumsuz davranışlarını sürdürebilirler. Ebeveynlerinin eleştirilerini, kızmalarını, hatta dayak atmasını bile bir ilgi olarak kabul edebilirler.

Otoriter tarza sahip ebeveynlerin çocukları, güvensiz, kaygılı, duygu ve düşüncelerini kolay ifade edemeyen, otorite varlığında sinen ama otoritenin olmadığı yerlerde kurallara aykırı davranan kişilerdir. Bu çocukların tipik bir özelliği de kendilerinden güçlü kişilere karşı itaat davranışı gösterirken, kendilerinden güçsüzlere karşı ise saldırgan davranışlar sergilemeleridir. Otoriter tarzda yetişen erkek çocuklarda öfke ve saldırganlık, kızlarda ise bağımlı olma özellikleri daha fazla gözlenmektedir.

İzin Verici Müsamahakâr Ebeveyn Tarzı

İzin verici müsamahakâr tarza sahip ebeveynler, çocuklarının davranışlarını denetlemezler ya da yetersiz bir denetim ve kontrole sahiptirler. Bununla birlikte çocuklarına karşı sevecen, sıcak ve kabul edici bir yaklaşım içindedirler. Bu yakınlık da çocuğun bağımsız ve özerk bir kişilik geliştirmesine yol açar. Bu aileler, çocuklarının her yaptığını hoş karşılar; onların istediği her şeyi yapmalarına izin verirler. Her istediğini yapmasına izin verilmesi çocuklarda dürtü kontrolü, sabırlı olma, sebatkârlık ve dikkatini yoğunlaştırma gibi olumlu özelliklerin gelişimini engeller. Aynı zamanda, bu çocukların arzu ve isteklerini sürekli tatmin etme istek ve çabaları, diğer insanlara olan duyarlılıklarını azaltır ve sonuçta onları bencil ve sorumluluk almayan bireyler haline getirebilir. İlk yıllarda aile içerisinde çok fazla sorun olmayan bu davranışlar, toplumsal kuralların başladığı, okul ve arkadaş grupları gibi sosyal ortamlarda sorun olmaya başlar. Arzu ve isteklerini denetlemesini öğrenememiş olan çocuk kurallara uyum sağlayamadığında diğerleri tarafından dışlanabilir; kendi ebeveyninden gördüğü izin vericiliği başkalarından görememek onda hayal kırıklığı yaratabilir. Böyle durumlarda, engellenmeye karşı saldırganca davranışlar gösterebilir. Yine yeterli sabıra, iç denetime ve disipline sahip olamadıkları için akademik başarıları da düşük olabilir. Bu stile sahip olan ebeveynlerin yaşadığı önemli bir güçlük de, çocukları küçükken rahatlıkla karşılayabildikleri isteklerin çocuğun yaşı büyüdükçe artması ve karşılanması zor bir hale gelmeye başlamasıdır. Bu da yıllar geçtikçe, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin bozulmasına yol açar.

İzin Verici İhmalkâr Ebeveyn Tarzı

Bu tarzı benimseyen ebeveynler; tıpkı izin verici müsamahakâr ebeveynler gibi, çocuklarının davranışlarını ya hiç denetlemezler ya da denetim ve kontrolleri oldukça yetersizdir. Çoğunlukla da

ocuklarına karşı yeteri kadar sorumluluk duymayan, ihmalkâr hatta reddedici kişilerdir. Bu ebeveynler, çocuklarına karşı seven, sıcak ve ilgili davranmadıkları gibi onlara karşı dűřmanlık, öfke ve kızgınlık duyguları da hissederek ve saldırganca davranışlar gösterebilirler. İzin verici ihmalkâr ebeveynlik, çocuğun ebeveyn tarafından istenmediği durumlarda ortaya çıkabilen bir tarzdır. Bu, istenmeyen bir gebelik (evlilik dışı ilişki veya tecavűz gibi) sonucu doğuma ya da ebeveynin kendinden kaynaklanan nedenlere bağlı olabilir. Bu ebeveynlerin çocukları, sosyal ilişki kurmakta zorlanırlar. Bu ocuklar, ilgi ve sevgi görmedikleri için kendileri de sevmez, hatta diğer kişilere karşı kızgınlık duyarlar. Zira bir yandan sevgi ihtiyacını karşılamak için insanlara ihtiyaç hissederek, fakat bir yandan da güvensiz ve kuşkucu yaklaşımları nedeniyle onlara güvenemezler.

Bağlanma ile Ebeveynlik Tarzları Arasındaki İlişkiler

şimdiye kadar bir bebeğin temel bağlanma kişisi olarak sadece anneden bahsedilmiş olmasına rağmen, bir bebeğin birden fazla kişiye bağlanabileceği unutulmamalıdır. Örneğin bebek, hem anneye, hem babaya hem de onun bakımı üzerinde çok fazla zaman ve emek harcayan, sıcak bir ilişki kurabildiği, yanında rahat ettiği büyük kardeş, bakıcı, büyükanne ve büyükbaba gibi diğer kişilere de bağlanabilmektedir. Birden fazla bakıcı tarafından yetiştirilen bir çocuğun babası ve bakıcısı ile ayrı ayrı kurduğu bağlanma ilişkileri birbirine benzerlik gösterirken; annesiyle kurduğu bağlanma ilişkisi, babasıyla ya da bakıcısıyla kurduğu ilişkiye benzerlik göstermemektedir. Dolayısıyla, bebeklerin çok çeşitli bağlanma ilişkileri geliştirebilmesine rağmen annelerin birincil bağlanma kişisi olma özelliğini koruduğu söylenebilir. Babalar sıklıkla anneden sonra gelen ikincil bağlanma kişisidir. Bununla birlikte,

bebeğin her bir kişiyle kurduğu bağlanma ilişkisinin niteliği aynı değildir. Yapılan araştırmalar, bebeklerin, babalarıyla gülmek, gülümsemek, bakışmak gibi daha eğlenceli; anneleriyle ise daha çok stresi azaltmaya, rahatlatmaya yönelik ilişkilere girmeye eğilimli olduklarını ortaya koymuştur. Babaların temel çocuk bakımını üstlendikleri; anne kadar bebek bakımıyla ilgilendikleri bazı ailelerde babanın bağlanma kişisi olarak etkisi de artabilmektedir. Bu nedenle bağlanma ve ebeveynlik ilişkileri ele alınırken hem anne ve hem de babanın, çocuk yetiştirmede benimsedikleri ebeveynlik tarzları birlikte değerlendirilecektir.

Bağlanma; güvenli, kaçınan, kaygılı / kararsız bağlanma olmak üzere üç başlık altında toplanabilir. Bağlanma, problem çözme, keşfetme davranışı, yaşlılar, yabancı yetişkinler ve ebeveynlerle ilişkiler gibi davranışları tahmin etmeye yardımcı olmaktadır. Bağlanmanın kalitesinde bireysel farkları yaratan en önemli belirleyici etmen; bebeğin ilk bir yıl içerisinde birincil bakım vericisi olan anne ile olan etkileşimleridir. Bu bağlamda annenin, bebeğin verdiği sinyallere karşı olan duyarlılığı en önemli olan noktadır. Duyarlı anneler, yeni doğanın verdiği ipuçlarını okumaya yönelik duyarlılıkları ve yeni doğanın ihtiyaçlarına yönelik zamanında tepki vermeleri nedeniyle onun dünyaya dair temel güven duygusunu kazanmasını sağlarlar.

Annenin tepkileri anlamlı bir yönde değişmediği sürece, 12-18. aylarda kurulan anne-bebek bağlanmasının kalitesi, her yönüyle sabit kalır. Yapılan çalışmalar, çocuklukta oluşan bağlanma kalitesinin sonraki ilişkilerin oluşumunda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, bir çalışmada, güvenli bağlanmış bebeklerin, güvensiz bağlananlara göre daha çeşitli iletişim yolları kullandıkları, daha itaatkâr, uyumlu ve çok çeşitli alanlarda daha "yetenekli" oldukları bulunmuştur. Yine güvenli bağlanma oluşturmuş bebeklerin, anaokulu yaşlarında daha fazla esneklik gösteren,

kendini kontrol edebilen, meraklı ve yakın arkadaş ilişkilerinden daha fazla keyif alan çocuklar oldukları bulunmuştur.

Bağlanma kalitesi çocuğun gelişimini ve daha sonraki yaşamını birçok açıdan etkilemesine rağmen, ebeveyn çocuk ilişkisinin sadece bağlanma ile sınırlı olduğu söylenemez. Ebeveynlik tarzları da ilişkileri etkileyebilir. Araştırmalar, ebeveynlik tarzlarının, bağlanma tiplerine paralel bir görüntü sergilediğini ortaya koymuştur. Şimdiye kadar anlatılanlar ışığında, bağlanmanın iki hedefi olduğu söylenebilir. Birincisi, bebek ve anne arasında duygusal ve fiziksel yakınlığı sağlamak; ikincisi ise bağlanma kişinin yakınında olduğu garantisıyla bebeğin keşif ve oyun davranışlarına yönelebilmesidir. Ebeveynlik tarzlarının bu iki hedefe nasıl katkıda bulunduklarını ortaya koyabilmek için bu konuda yapılan çalışma sonuçları, üç bağlanma stiline göre ele alınarak incelenecektir.

Güvenli Bağlanma ve Ebeveynlik Tarzları

Demokratik tarzı benimsemiş ebeveynler, tıpkı güvenli bağlanma yaşamış çocuğun ebeveyni gibi çocuğun ihtiyaçlarına duyarlıdır; ilgili ve sevgi doludur; çocuğun davranışlarını gözler ve kontrol eder ama bununla birlikte çocuğun özerklik gelişimini destekler; disiplini ceza amacıyla kullanmaz ve çocuğuna yaptığı davranışları mutlaka neden göstererek açıklar. Yapılan birçok çalışmada da güvenli bağlanma geliştirmiş bireylerin demokratik ebeveynlere sahip olduğu gösterilmiştir. Güvenli bağlanma, bebeklik sırasında anne ve çocuk arasındaki stresli anlardaki yakın ilişkiyi ve stressiz anlardaki çocuğun çevreyi keşfederken anneyi güvenli bir temel olarak kullanımını ortaya koyar. Dolayısıyla, çocuğun isteklerine olumlu cevaplar veren, sorumlu ebeveynler, çocuğun sosyal ilişkilerine bağlılığını ve sosyal dünyasının normlarını öğrenme ve uyma isteğini arttırır ve aynı zamanda çocuğun

güvenlik duygusuna katkıda bulunur. Bu ebeveynlik tarzında görülen kontrol davranışlarının, bir yandan çocuğun özerklik ihtiyacını karşılamaya, diğer yandan da içinde yaşadığı sosyal dünyanın normlarını öğretmeye yönelik bir dengeyi oluşturduğu da hatırlanmalıdır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, demokratik ebeveynlere sahip olan gençlerin % 70'inin; otoriter ebeveynlere sahip olanların ise % 12,5'inin güvenli bağlandığı; izin verici ebeveynlere sahip olanların hiçbirinin güvenli bağlanamadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada, demokratik ebeveynlere sahip olduğunu belirten gençlerin, otoriter ya da izin verici ebeveynleri olduğunu belirten gençlere kıyasla diğer insanları daha ulaşılabilir, güvenilir ve ilişkilerinde daha güvenli algıladıkları bulunmuştur. Bu sonuç, ebeveynlik tarzlarının diğer insanları algılama biçimini nasıl etkilediğini göstermesi bakımından önemlidir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bu gençlerin, yeterince destekleyici, sorumlu ve duyarlı olan ebeveynlerinden bu özellikleri daha kolay öğrenebildikleri ve başkalarına daha çok değer verip sevebildikleri söylenebilir.

Kaygılı / Kararsız Bağlanma ve Ebeveynlik Tarzları

Yapılan araştırmalar, kaygılı / kararsız bağlanma geliştiren bebeklerin annelerinin daha beceriksizce ve uyumsuz bir biçimde bebekleriyle ilgilendiklerini, ebeveynsel sıcaklık göstermediklerini ve kestirilemeyen, katılımcı olmayan, duyarsız ve tutarsız davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Yine araştırmalar, kaygılı / kararsız bağlanan kişilerin ebeveynlerini, aşırı kontrol edici, koruyucu, eleştirel, reddedici ve mesafeli olarak tanımladıklarını belirlemiştir.

Yukarıda anlatılan ebeveynlik tarzları hatırlanırsa, bu özelliklerin otoriter ve izin verici ihmalkâr ebeveynlik tarzlarına uyduğu

görülecektir. Her iki ebeveynlik tarzında görülen ortak yön, ebeveynlerin çocuklarına karşı sevecen, sıcak ve ilgili davranmamalarıdır. Dolayısıyla, kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip kişilerin yaşadığı ebeveynsel red ve onaylanma ihtiyacı, onların terk edilmeye karşı hassasiyetlerini arttırıcı nitelikte olmaktadır. İzin verici ihmalkâr ebeveynlerin otoriter ebeveynlerden ayrıldığı bir nokta, çocuğun davranışları üzerinde hiçbir denetim ve kontrole sahip olmamalarıdır. Bu durum ilk bakışta çocuğun özerkliği için destekleyici gibi gözükse de anneyi güvenli bir temel olarak göremeyen çocuk için keşif ve oyun davranışlarını durdurucu ve en önemlisi anneye ulaşma kaygısı yaşamasını arttırıcı bir özelliktir. Otoriter ebeveynler ise, tersine, çocuklarının davranışları üzerinde oldukça fazla kontrol ve denetime sahiptir. Bu da çocukların özerklik gelişimlerini ve dolayısıyla keşif ve oyun davranışlarını engelleyici bir sonuç ortaya koyar. Otoriter ebeveynler, çocuklarının özerklik gelişimini desteleyici şekilde davranmadıkları gibi onlara karşı düşmanlık, öfke ve kızgınlık duyguları hissederek ve saldırganca davranışlar gösterebilirler. Bu türden davranışlar da kaygılı / kararsız çocuklarda görülen kendine güvensizlik; bir yandan diğer kişilere karşı duyulan kızgınlık, diğer yandan da o kişiler tarafından, beğenilmeme, sevilmememe ve hatta terk edilme kaygısı gibi karışık duygular oluşturur.

Kaçınan Bağlanma ve Ebeveynlik Tarzları

Kaçman bağlanma geliştirmiş bebeklerin annelerinin, çocuklarının bağlanma davranışlarına karşı daha reddedici davrandıkları gözlemlenmiştir; bu anneler, fiziksel ilişkiye daha isteksiz, çocuklarına karşı öfkeli ve duyarsızdırlar ve çocuklarına güven vermezler. Otoriter ebeveynlerin çocuklarının, kaygılı, öfkeli, saldırgan ve düşük öz saygıya sahip olduklarından daha önce söz edilmişti. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklarda görülen benzer özellikler, otoriter ebeveynlikle paralellik göstermektedir. Kaçınan

bağlanma stiline sahip kişiler, ebeveynleri ilgisiz, kayıtsız, sorumsuz olduğu ve ulaşılabilir olmadığı için ilgi ve yardım isteme konusunda hassas olup kendilerine yetmeye çalışabilirler. Dolayısıyla kendilerine daha fazla güven, buna karşılık diğer insanlara güvensizlik geliştirebilirler. Ülkemizde yapılan bir çalışmada da otoriter ebeveynleri olan öğrencilerin reddedilme hassasiyetlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Yine izin verici ihmalkâr ebeveynlik tarzının da benzer sonuçları göstereceği düşünülebilir. Zira bu ebeveynler bir yandan kontrol ve denetimlerinin çok zayıf oluşu ya da hiç olmayışı nedeniyle çocuklarının keşif ve oyun davranışlarını engellemezler ama diğer yandan ulaşılabilir olma özelliği de göstermezler. Bu durum çocuklarda, reddedilmeye karşı bir savunma mekanizması olarak kendine güvenmeye yol açar. Kaçınan bağlanma geliştirmiş çocuklar, adeta insanlarla aralarına bir mesafe koyarak kendilerini reddedilme acısını yaşamaktan korurlar. Buraya kadar anlatılanlar, demokratik ebeveynlik tarzının, çocuğun duygusal ve sosyal gelişimi için en uygun ebeveynlik tarzı olduğunu ortaya koymuştur.

Bağlanma ve ebeveynlik tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmacılar, aynı zamanda, ebeveynlerin kendi anne babalarıyla geliştirmiş oldukları bağlanma kalitesinin, çocuklarıyla ilişkilerini nasıl etkilediğini de incelemiştir. Bu çalışmalardan birinin sonuçları, kendi ebeveyni ile güvensiz bağlanma geliştirmiş babaların, güvenli bağlanma geliştirmiş babalar kadar sıcak olmadıklarını ve etkileşimlerinde yapıcı olmadıklarını; yine kendi ebeveynine güvensiz bağlanan annelerin, güvenli bağlanan anneler kadar yapıcı olmadıklarını ortaya koymuştur. Bir başka sonuç da, güvensiz bağlanma geliştirmiş babaların çocuklarının, güvenli bağlanmış babaların çocuklarına göre daha uyumsuz, daha olumsuz duygulara sahip ve daha soğuk oldukları; güvensiz bağlanmış annelerin çocuklarının ise güvenli bağlanmış annelerin çocuklarına göre daha soğuk olduklarıdır.

Sonuç olarak, anne-bebek arasında gelişen güvenli bağlanmanın, yetişkinlik yıllarına kadar uzanan ve hem kişilerin kendi ilişkilerini hem de ebeveynlik davranışlarını olumlu yönde etkileyen oldukça önemli bir süreç olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanmayı sağlama konusunda önem taşıyan davranışların belirlenmeye çalışılması, bu davranışların değiştirilebilir olduğu inancına dayanmaktadır. Yani, eğer ebeveynler, çocuklarının hangi ebeveynlik tarzında güvenli bağlanma geliştirdiklerini öğrenirlerse, buna uygun davranışları da benimseyebilirler. Böylece yazının başında da belirtildiği gibi, diğer türlerden farklı olarak insanlarda anneliğin içgüdüsel bir özellik olmasından ziyade öğrenmeyle gelişebileceği de anlaşılabacaktır.

Kaynaklar

- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young adults: A test for a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226 – 244.
- Berk, L. E. (2008). *Infants, Children and Adolescents* (6th ed.), New York: Pearson Education, Inc.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1: Attachment*, New York: Basic Books.
- Cohn, D. A., Cowan, P. A., Cowan, C. P. & Pearson, J. (1992). Mother's and father's working models of childhood attachment relationships, parenting styles and child behavior, *Development and Psychopathology*, 4, 417-431.
- Durkin, K. (1995). *Developmental Social Psychology: From Infancy to Old Age*, Massachusetts: Blackwell Publishers.
- Erozkan, A. (2009). Rejection sensitivity levels with respect to attachment styles, gender, and parenting styles: A study with Turkish students, *Social Behavior and Personality*, 37 (1), 1-14.

- Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2007). Çocuk ve Ergen Gelişimi, (Çev.: B. Onur), Ankara: İmge Kitabevi.
- Hinnen, C., Sanderman, R. & Sprangers, M. A. G. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 10-21.
- Hoffman, L., Paris, S., Hall, E. & Schell, R. (1988). *Developmental Psychology Today* (5th.ed), New York: Mc Graw-Hill, Inc.
- Holden, W. G. (1997) *Parents and the Dynamics of Child Rearing*, USA: Westview Press.
- Karavasilis, L., Doyle, A. B. & Markiewicz, D. (2003). Association between parenting style and attachment to mother in middle childhood and adolescence, *International Journal of Behavioral Development*, 27 (2), 153-164.
- Maccoby, E. E. & Martin J. A. (1983). Socialization in the context of family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington (Ed.), P. H. Mussen (Series Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4: Socialization, Personality, and Social Development*, pp. 1-101, USA: Wiley.
- Neal, J. & Frick-Horbury, D. (2001). The effect of parenting styles and childhood attachment patterns on intimate relationships, *Journal of Instructional Psychology*, 28 (3), 178-183.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (1991). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*, USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Papalia, D. E & Olds, S. W. (1992). *Humant Development*, USA: Mc.Graw-Hill, Inc.
- Perris, C. & Andersson, P. (2000). Experiences of parental rearing and patterns of attachment in adulthood. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 276-288.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Dornbusch, M. S. & Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement:

Authoritative parenting, school involvement and encouragement to succeed, *Child Development*, 63, 1266-1281.

- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58.
- Şendil, G. & Kaya-Balkan, İ. (2005). *Anne Baba Olmak*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Vander Zanden, J. W. (1997). *Human Development, USA: The McGraw-Hill*.

BAĞLANMA, BİPOLAR BOZUKLUK ve BİPOLAR BOZUKLUĞUN AİLE İLİŞKİLERİ ÜZERİNDEKİ İZDÜŞÜMÜ

Merve Mamacı

*“Bu tür deliliğin çok kendine özel bir iç sızısı, coşkunluğu, yapayalnızlığı, dehşeti var. Uçtuğunuz zaman harikası-
nız. Düşünceler olsun, duygular olsun müthiş bir hızla, yoğunlukla üst üste geliyor, aynı kayan yıldızlar gibi ve siz bu yıldızların peşine düşüp her an daha iyisini, daha parlağını buluyorsunuz. Çekingenlik diye bir şey kalmıyor, aradığınız sözcükleri, jestleri tak diye buluyorsunuz, başkalarını büyülediğinizin kesinlikle bilincindesiniz. Tekdüze insanlarda ilginç yanlar keşfediyorsunuz. Gövdenizin her yanını müthiş bir duyarlılık sarıyor, baştan çıkarmak, baştan çıkarılmak karşı konulmaz bir istek haline geliyor. Her şey çok kolay, siz çok güçlüsünüz, parasal açıdan da her şeyi yapabilecek durumdasınız, üst düzey bir keyif, coşku, mutluluk iliklerinize kadar dolmuş ama bir noktadan sonra bütün bunlar değişiyor. Kafanıza üşüşen fikirler çok fazla, çok hızlı; biraz önce açık seçik gördüğünüz şeyler birbirine karışıyor. Bellek yok oluyor. Arkadaşlarımızın yüzündeki ilgi ve keyif yerini endişe*

ve korkuya bırakıyor. Önceleri düzgün bir akış içinde olan her şey birden tersine dönüyor, sinir, öfke, korku birbirini izliyor, denetimi tümüyle elden geçiriyorsunuz, kafanızın en karanlık mağaralarına dalıyorsunuz. O mağaraların orada olduklarını bilmiyordunuz o ana dek. Bunun sonu hiç gelmeyecek, çünkü delilik kendi gerçekliğini yaratıyor.”

K. R. Jamison, Durulmayan Bir Kafa

İki uçlu duygu durum bozukluğu, diğer adlarıyla manik depresif bozukluk ve bipolar bozukluk; günümüzde adını oldukça sık duyduğumuz, yoğun duygu durum dalgalanmaları içeren ve kişinin akademik, iş, sosyal, özel ve ekonomik hayatını önemli ölçüde etkileyen bir bozukluktur. Bu dalgalanmalar, hipomanik ve manik epizodları (dönemleri), depresif ve karma (mixt) epizodları kapsar. Epizodların temel özelliklerine bu yazının ilerleyen bölümlerinde değinilecektir. Şu belirtilmelidir ki; düşünceler, duygular ve dolayısıyla da davranışların şekillenmesinde çok büyük rol oynar, yani duygu durum dalgalanmaları ile birlikte davranışlarda da çeşitli değişimler gözlemlenir.

Bipolar Bozukluklar DSM-IV’de aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır:

- A. Bipolar I Bozukluk: Bir ya da daha fazla manik epizod ya da karma tip dönem geçirilmesi gerekmektedir.
- B. Bipolar II Bozukluk: En az bir majör depresif dönem ile en az bir hipomanik dönemin geçirilmesi gerekmektedir.
- C. Siklotimik Bozukluk: Hipomanik belirtilerin bulunduğu dönemlerle, major depresif dönem ölçütlerine ulaşamayan depresif belirtilerin olduğu dönemlerin yaşanması gerekmektedir.
- D. Başka Türü Adlandırılamayan Bipolar Bozukluklar: Bipo-

lar bozukluğun tam olarak tanı kriterlerini karşılamayan, ancak bipolar özellikler gösteren bozukluklardır.

- E. Genel Tıbbi Duruma ya da Madde Kullanımına Bağlı Duygu Durum Bozukluğu
- F. Başka Türü Adlandıılamayan Duygu Durum Bozukluğu

Daha önce de belirtildiği gibi, bipolar bozuklukta, dönemsel olarak hayata geçen çeşitli duygu durumları oluşur. Bunlar; manik dönem, hipomanik dönem, depresif dönem ve hem manik / hipomanik dönemin hem de depresif dönemin rol oynadığı karma dönemlerdir. Bu değişimlerin, genel anlamda beyindeki kimyasal bozuklukların bir nedeni olduğu düşünülmektedir. Bu yazının temel hedefi, bu dönemlerde kişilerin ve aile bireylerinin yaşayabileceği sorunları ve bu dönemlerin aile içi dinamiklerini ve bağlanma sürecini nasıl etkilediğini açıklığa kavuşturmadır.

Major Depresif Dönem

İki haftalık süre çerçevesinde işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ve aşağıdaki belirtilerin beşinin ya da daha fazlasının bulunmuş olması gerekir ve mutlaka depresif duygu durum ya da ilgi kaybı / zevk alamama gibi belirtilerin mevcut olması gerekir.

- Hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren depresif duygu durum,
- Hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren, tüm etkinliklere karşı ya da bu etkinliklerin çoğuna karşı ilgide belirgin azalma ya da artık bunlardan eskisi gibi zevk alamıyor olma,
- Perhizde değilken önemli ölçüde kilo kaybı ya da kilo alımının olması,
- Hemen her gün uykusuzluk ya da aşırı uyku hali,
- Hemen her gün, psikomotor ajitasyon / huzursuzluk ya da gerileme olması,

- Hemen her gün, yorgunluk-bitkinlik ya da enerji kaybının olması,
- Hemen her gün, değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının olması,
- Hemen her gün, düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinde azalma ya da kararsızlık,
- Yineleyen ölüm düşünceleri, özgül bir tasarı kurmaksızın yineleyen intihar etme düşünceleri, intihar ya da intihar etmek üzere özgül bir tasarının olması.

Manik Dönem

Bu duygu durumunda da mesleki işlevsellikte, sosyal ilişkilerde ve olağan toplumsal etkinliklerde bozulmalara yol açar. Psikotik özellikler vardır; kişi halüsinasyon yaşayabilir ya da delüzyonları olabilir. Halüsinasyonda, aslında var olmayan sesler işitilir, görüntüler görülür. Delüzyon ise; hastanın belirli bir gerçek dışı inanca saplanıp kalması ve hiçbir şekilde aksi bir düşünceye yöneltilmemesidir.

- En az 1 hafta süren, olağandışı ve sürekli, kabarmış, taşkın ya da gergin bir duygu durum,
- Benlik saygısında abartılı artma ya da grandiosite (kendini olduğundan büyük, yüce görme),
- Uyku ihtiyacında azalma,
- Her zamankinden daha konuşkan olma,
- Dikkat dağınıklığı,
- Amaca yönelik bir artış ya da psikomotor ajitasyon (yerinde duramama gibi),
- Kötü sonuçlar doğurma olasılığı yüksek ama zevk veren etkinliklere aşırı katılma,

Hipomanik Dönem

Bu dönemde kişi yine mani atağına benzer bir dönem geçirir, belirtiler mani atağında olduğu kadar ağır olmamakla birlikte toplumsal ya da mesleki işlevsellikte belirgin bir bozulmaya yol açar. Kişi hastaneye yatışı gerektirecek kadar ağır değildir. Özellikle de psikotik belirtiler (halüsinasyon ve delüzyon) yoktur.

Karma Dönem

En az 1 haftalık bir dönem boyunca hemen her gün, hem bir manik dönem hem de bir major depresif dönem olmalıdır. Bu durum, mesleki işlevsellikte, olağan toplumsal etkinliklerde ya da başkalarıyla olan ilişkilerde belirgin bir bozulmaya yol açar, kendisine ya da başkasına zarar vermemek adına hastaneye yatışı gerektirecek kadar ağır belirtiler vardır. Kişi psikotik özellikler gösterir.

Bir “Öykü”...

Hakan, 37 yaşındadır ve üniversite mezunudur. Bir otomobil fabrikasında 4 yıl üst düzey yönetici olarak çalışmıştır ancak son dönemde yaşadığı kişiler arası ilişki problemlerinden ve işteki verimsizliğinden dolayı 2 ay önce işten çıkarılmıştır. Kendisini heyecanlı, anı anma uymayan, sanata yatkınlığı olan ve eğlenmeyi seven ama mutsuz biri olarak tarif etmektedir. Hobi olarak şiir yazmaktadır. Hakan annesini; sevgi dolu, onun her kötü zamanında yanında olmak isteyen ve destekleyici bir kişi olarak görmektedir. Babasını ise; otoriter, baskıcı, mükemmeliyetçi, ondan çok şey bekleyen, sevgisini gösteremeyen ve biraz da öfkeli biri olarak tanımlamaktadır.

Pelin, 28 yaşındadır ve üniversite mezunudur. İki yıldır bir bankada çalışmaktadır. Kendisini, idealist, işinde ve ev hayatında

çok sağlam adımlar atmak isteyen, her iŖe ciddiyetle ve titizlikle yaklaŖan bir kiŖi olarak tanımlamaktadır.

Hakan ve Pelin 8 yıllık evli bir çifttir ve 5 yaŖında bir erkek çocukları vardır. Son zamanlarda aralarında yaŖadıkları problemlerden dolayı ve Pelin'in Hakan'da gördüğü "anormal" davranıŖlardan ötürü bir uzmandan yardım almak istemiŖlerdir.

Pelin: *EŖim zaman zaman çok duyarsız oluyor, sanki baŖka bir boyutta yaŖıyor gibi...Sanki içinde iki ayrı kiŖilik var gibi...Bazı dönemler benimle hiç ilgilenmiyor, yataktan çıkmıyor bütün gün, hiçbir Ŗey yemiyor içmiyor, çok sevdiğini söylediği oğluyula bile ilgilenmiyor, hep karamsar hep mutsuz, hep umutsuz... Hiçbir iŖe yardım etmiyor. Zaten artık iŖe de gitmiyor, kovuldu iŖten. İŖteki verimi düŖmüŖ. İŖ arkadaŖı, Hakan'ın çok dalgın olduğunu, bazen derin derin düŖüncelere daldığını ve onları duymadığını, çok da huzursuz mutsuz, üzgün gözöktüğünden bahsetti. Bu durumun ben de farkındayım. Onun için endiŖeleniyorum, son zamanlarda çok kilo verdi, gerçi dedim ya hiçbir Ŗey yemiyor içmiyor. Çok sorumsuz davranıyor bazen, gerçekten benim emeklerimden, özverimden sonra onun bu Ŗekilde bencilce ve düŖüncesiz davranması beni deli ediyor. Bütün yük benim omuzlarıma kaldı. Bu kaçınıcı iŖten çıkışı, bir türlü hayatımı düzene sokmak istemiyor, dengesiz ve fevri davranıyor. Dedim ya sanki iki kiŖi bir bedende, bazen melek bazen Ŗeytan. Bazı dönemler evden çıkmak istemeyen, kimseyle görüŖmek istemeyen, bana asla dokunmayan bir Hakan ki cinsel hayatımız da berbat zaten. Galiba beni artık sevmiyor, yoksa bir insan sevdiğini kiŖiye dokunmadan yapamaz ki! Sanırım artık ona çekici gelmiyorum. Onun bu davranıŖları beni çok üzüyor, çıkmaza girdim. Farklı dönemleri de oluyor tabi. Biraz da onlardan bahsedeyim. Bazen bana o kadar düŖkün oluyor ki, aŖk Ŗiirleri yazıyor. Zaten Ŗiir yazmayı çok sever. Bazı dönemlerde kendini sadece bu iŖe veriyor. Günlerce uyumadığını oluyor, günlerce seviŖmek istediği zamanlar oluyor,*

aşırı ve kontrolsüz davranıyor. Çok yemek yiyor. İnsanlarla kavgı ediyor, ani ve abartılı tepkiler veriyor. Sürekli konuşuyor, hiç susmak bilmiyor, ama bir görseniz konuştuğu şeyler ipe sapa gelmez şeyler, zaten sürekli daldan dala atlıyor, konuştuklarında hiçbir tutarlılık yok, anlam yok, hele karşı tarafı dinlemek diye bir şey hiç olmuyor, kendini müthiş zeki bir insanmış gibi görüyor. Yeni yeni iş girişimleri kuruyor kendi kafasında, tanıdığı tanımadığı kişilere maddi manevi yardım ediyor, vaatlerde bulunuyor. Böyle dönemlerde de çok yemek yiyor mesela. Sürekli içki içiyor, aşırı para harcıyor. Kaç kere inanılmaz kredi kartı borçlarını ödedim onun, hem de aldığı şeyleri bir görseniz! Alakasız hiç işine yaramayacak şeyler. Soruyorum neden aldın diye, ya hatırlamıyor ya da “Çok güzeldi, aldım” diyor. Yurt dışına telefon açıp saatlerce konuşuyor. Söyleyince de ya kızıyor ya da “Ne var ne olacak” diyor. Biliyor musunuz, beni dövdü iki kere. Çok utanç verici. Bunun nedeni olarak da onu aldattığımı düşünüyormuş zaman zaman, onun arkasından hain planlar yaptığımı düşünüyormuş. Her zaman düşünmüyor böyle, zaman zaman... Bir kere de aldattı beni! Neymiş, O bir seks tanrısıymış, bunu bütün kadınlar yaşamalıymış. Bazen ben peygamberim bile diyor. Hem de inanıyor tına! İkna edemiyorum tersine. Nasıl bir düşünce bu! Çocuğumuz da her şeyin farkında, ben ne kadar onu bu durumdan uzak tutmaya çalışsam da, alevli dönemlerde onu anneme bıraksam da, o da etkileniyor. Babasının zaman zaman deve kuşu gibi kafasını kuma gömmesi, onunla ilgilenmemesi ve bazen de hiddetli, öfkeli aşırı tutumlarıyla ön plana çıkması onun da problem yaşamasına neden oluyor. Babasını taklit ediyor farkında olmadan. O ne yapsa onu yapıyor okulda. Babasından aşırı korkuyor mesela, çocuğun özgüveni yok oldu, sesi çıkmıyor. Okulda dersleri dinleliyormuş, hayal dünyasında yaşıyormuş. Arkadaşlarıyla oynamıyormuş, hep yalnız dolaşıyormuş. Bir sürü kırık not geldi. Öğretmeni, oğlumun özgüveninin çok sarsılmış olduğunu, kendini yetersiz ve değersiz gördüğünü ve korkulu gözlerle baktığını söyle

di. Aslında ben de ondan farksızım. Ben ne yaptım da bunları hak ettim, bunlara neden oldum diye düşünüyorum. Ben de suçluyum onun böyle olmasına, ben de sebep oldum demek ki! Ama belki de kişiliği ve tarzı bu adamın! Artık burama geldi, dayanamıyorum! Uykularım bölünüyor, ben de sinirli ve mutsuz bir insan oldum, beni O yaptı böyle, dengesizliği, sorumsuzlukları, agresifliği, mutsuzluğu tüketti beni. İyi hissetmiyorum.

Hakan: *Zaman zaman dengesiz davrandığımın farkındayım. Ama sanki hiçbir şey kontrolümde değil gibi. Bazı dönemler de kendimi o kadar kötü hissediyorum ki. Çaresiz, sevgisiz, yalnız, sanki bütün dünya başıma yıkılmış gibi. Ailemi seviyorum ama bazen onlara kötü davranıyorum. Enerjim hiç olmuyor, elimi kolumu kıpırdatamıyorum. Karıma cinsel olarak da yetemiyorum çoğu zaman. O da haklı aslında. Benden bıktı zaten. Sorumsuz bir adam olduğumu söylüyor sürekli. Kötü bir insan olduğumu düşünüyordur çoğu zaman herhalde. Aslında ben her şey çok iyi olsun istiyorum ama bazen nedensiz yere kendimi ya diplerde ya da göklerde hissediyorum. Diplerde olduğum zaman işe gitmek istemiyorum, çünkü yaptığım işten hiçbir şey anlamıyorum. Sanki aptal gibi, denilenlere konsantre olamıyorum. Bu nedenle işten çıkarıldım zaten. İnsanlara uyum sağlayamadığımı, yetersiz ve anlamsız olduğumu, hayatın bir boşluk olduğunu, aslında hiçbir şeyin anlamı olmadığını düşünüyorum. Var olan tek gerçek ölüm gibi geliyor. Ölmek istiyorum çoğu zaman, bunu hak ettiğimi, yaşamanın bana fazla olduğunu, bunu beceremediğimi düşünüyorum. Ailem bilmiyor, denedim daha önce ölmeyi ama yapamadım. Cama çıktım, atacaktım kendimi ama bir an durdum, yapamadım. Onların benden bu durumdayken mucizeler beklemesi, ben bu kadar kötü hissederken onların benden iş, güç, sevgi, ilgi alaka beklmeleri de beni üzüyor ve çıkmaza sokuyor. Elimde değil yapamıyorum. Önceleri ben bu durumun benim kişiliğim olduğunu düşünüyordum ama şu an öyle gelmiyor. Tuhaf davrandığımın ben de farkındayım. Garip ve dengesiz*

davranıyorum çoğu zaman. Dalgalı bir ruh hali, bir yerde bir gökte. Bu zamanlarda; eşime, çocuğuma yetememek ve onların isteklerine cevap verememek beni daha çok bunalıma itiyor. Kendi derdim bir yana da bir de onların suratını çekiyorum. İnanılmaz bir suçluluk duygusunun içindeyim. Bir ailenin direğidir baba. Ama ben yeterli değilim ve hiçbir işe yaramıyorum. Bu beni sinirlendiriyor da çoğu zaman. Kendime kızıyorum, ben neden böyleyim diyorum. Eksik ve işe yaramaz olduğumu biliyorum. Aslında bu suçluluk duygusu ve kendime olan öfkem çocukluğumdan bu yana var bende. Babam hep mükemmeli isterdi, hep en iyisini yapmamı isterdi. Sınıfın birincisi değil de ikincisi olduğumda evde kıyametler kopmuştu bir keresinde mesela. Bu yüzden hayatım boyunca ben de hep en iyisini yapmaya çalıştım, şimdi yapamayınca kızıyorum kendime, aptal gibi hissediyorum. Bunu unutmak için, kafamı dağıtmak için içiyorum, alkol alıyorum sürekli. Bu biraz beni anlık olarak hafifletiyor, sıyrılıyorum o ruh halinden ama tabi alkolün etkisi geçince yine yerlerdeyim. Uzun zamandır arkadaşlarımla görüşmüyorum, zaten onlar da soğudu benden, kimse aramıyor sormuyor. Kim ister ki böyle biriyle arkadaş olmayı! Fakat bir de uçtuğum zamanlar var. Uçtuğum zaman hem iyi hem kötü, biraz bundan bahsedeyim. İlk olarak iyi hallerimden söz etmek isterim. Kendimi mükemmel, harika, yetkin, her işi yapabilecek durumda, müthiş zeki, yaratıcı, sevgi dolu, sanki hayatta mutluluk ve iyilik diye bir şey varsa hepsi benim içimdeymiş gibi hissediyorum. Yaşam inanılmaz zevk veriyor. Karıma tekrar aşık oluyorum sanki. Renkler, şekiller, şarkılar, her şey sanki başka türlü görünüyor gözüme. Sanki her şey benim için var ve her şey o kadar güzel ki! Her şey çok anlamlı! Uyumak yok, çünkü uyuyacak kadar sakin değilim, içim kıpır kıpır, aşk ve enerji dolu. Her durumla her nesneyle ilgili her kişiyle ilgili bağlantılar kuruyor ve hatta var olan şeyleri keşfediyorum. Sanki bütün kadınlar beni istiyor, ben de onları. Bu nedenle çok kez evlilik dışı ilişkilerim oldu. Aslında bazı insanların hayat tarzıdır bu yasak iliş

kiler ama hiç bana göre değil, ama böyle dönemlerde ne yaptığımı bilmiyorum ve kendimi durduramıyorum. Sonra da acayip bir pişmanlık ve suçluluk duygusu yine. Çünkü ben bunları yapacak bir kişi değildim. Sanki bir ben var, benden içeri...Ben şiir yazmayı çok severim, o dönemlerde yazdığım şiirlere bakıyorum da, inanılmaz. İnanılmaz metaforlar, inanılmaz cümleler, nasıl bir hayal gücü varmış bende diyorum. Sanki beynim açılıyor ve sözcükler akıyor, her şeyi o kadar derin ve detaylı algılıyorum ki! Müthiş bir yaratıcılık bende hüküm sürüyor. Aklıma kendimce orijinal fikirler geliyor. Bir keresinde bir işe böyle bir dönemimde yatırım yaptım ama bütün para heba oldu. Çünkü ben biraz “umuşum”. Sonradan fark ettim ve nasıl böyle bir işe girdim, inanamadım. Bunu yapacak kişi değildim. O kadar parayı saçma sapan bir işe yatırdım. Bir keresinde de oldukça yüklü miktar bir parayı bankadan çıktıktan sonra hiç tanımadığım ama fakir olduğunu gördüğüm bir kadına verdim, oysaki o oğlumun okul parasıydı. Biliyor musunuz o an bu aklıma hiç gelmedi... Mesela bu durum, utuğm zamanların bende bıraktığı olumsuz sonuçlardan biri. Ve tabi, öfke krizlerim! Tabi bu öfke krizlerinin de arkasında belli düşünceler yatıyor. Hani bir şarkı var ya; “dalgalandım da duruldum”...Ben bir türlü durulamıyorum...Hep dalgalıyım, büyük dalgalar...Ulardayım, dengemi bulamıyorum...

İlk olarak, kişi bir evlilikte karşı taraftan neler bekler; bunlardan söz edelim. Sağlıklı ilişkilerde çiftler; bağlılık, sevmek, sevilmek, saygı duyulmak, onaylanmak, kabul edilmek, beğenilmek, cinsel açıdan tatmin olmak, hayata karşı sorumlulukların yerine getirilmesi ve hayata karşı olan zorlukların paylaşılmasını ister. Bu istekler insanın doğasına özgü isteklerdir. Ancak bipolar bozukluğa sahip kişi zaman zaman epizod dönemlerinde çeşitli sorumluluklarını ve karşı tarafın beklentilerini istese de yerine getiremez. Bu durumda ise, çiftler arası uyumsuzluk başlar ki bu baş edilmesi oldukça güç bir durumdur. Bu nedenle ailede bu bozukluğa sahip bir kişi varsa, diğer aile bireylerinin de bu hastalık hakkında

detaylı bilgi sahibi olması gerekir; bu, hastalığın teşhisinde, tedavisinde ve kontrolünde oldukça büyük rol oynar. Tahmin edebileceğiniz gibi, aile fertleri bilgi sahibi olurlarsa hastanın neden o şekilde davrandığını anlayabilir, daha anlayışlı ve empatiyle yaklaşabilirler. Bu belki de alınacak ilk önlem ve kuraldır. Bir diğer konu ise, ailede eğer kronik bir rahatsızlığı olan bir kişi varsa, bu durumun diğer aile bireylerinin de psikolojik sağlığını etkileyeceğidir. Yukarıdaki öyküden yola çıkıldığında açıkça görülmektedir ki Hakan'ın duygu durum dalgalanmaları Pelin için bir stresör (stres yaratan durum) haline gelmiştir. Bu da, Pelin'in belki genetik olarak alt yapısında bulunan ya da Pelin'in düşünme stillerinin meydana getirdiği depresyonu (suçluluk duygusu, agresiflik, umutsuzluk, çaresizlik vb.) açıkça ortaya çıkarmıştır. Unutulmalıdır ki, eğer kişi tek başına tam bir bütün değilse; fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı değilse ilişkide de problemler çıkacaktır. Bu Pelin'i hem birey olarak etkilemektedir hem de bu evlilik için yaptığı yatırımları sorgulamasına, evliliğe adım atmadan önceki beklentilerini düşünüp, bunların şu anda karşılanamamasından ötürü hayal kırıklığına uğramasına neden olmaktadır. Bu nedenle de bipolar bozukluğa sahip bir eşi olan mağdur eşin eğer imkanı varsa kendisi de psikolojik destek almalıdır. Öte yandan, çocuk açısından bakıldığında da, böyle ebeveynleri olan çocukların da ebeveynlerinin davranışlarından etkilenmesi kaçınılmaz olmaktadır. Anne ve babanın çocuğa vermesi gereken zaman ve enerji, başka alanlara dağılmaktadır. Bu durum, çocuğun kendi benliğiyle ve çevresiyle, dünyayla ilgili düşüncelerini oluşturduğu dönemde onu olumsuz biçimde etkilemektedir. Erken yaşlarda, çocuk için aile, çevreyle olan en önemli bağdır ve çocuklar kendi anne babalarından yola çıkarak çevreyle, insanlarla ilgili bilgiler edinir, bağlantılar kurarlar; yani hayatı keşfederler. Çocukların ebeveynleri ile kurdukları bağlanma ilişkileri ve stilleri (güvenli, kaygılı / kararsız ve kaçman bağlanma) yetişkinlik hayatında da nasıl bir

bağlanma modeli oluşturacaklarını etkiler. Çocuk, her zaman yanında hissedeceği, her daim onu koruyan, kollayan, destek olan, sevgisini ve şefkatini esirgemeyen ebeveynlere ihtiyaç duyar. Ancak, aile içinde bir kronik hastalık olursa, bu ihtiyaçlardan çoğunlukla mahrum kalabilir. Ebeveynler, rol modelidirler. Bu nedenle, yukarıdaki örnekte çocuğun, babasının kimi davranışlarını taklit etmeye başladığını görebiliyoruz. Çocuk, yaşadığı problemleri ortamı anlamlandıramamakla birlikte kendisine yönelik suçluluk duyguları da yaşayabilir (örneğin, “annem babama benimle ilgilenmediği için bağırdı, benim yüzümden kavga ediyorlar” gibi). Çocuğun kendine olan güveni ve saygısı da zedelenebilir kuşkusuz ki. Ve Hakan; öykümüzün baş kahramanı. Hakan bütün bunları yaşarken, ilk başlarda aslında bu davranışlarının onun bir parçası olduğunu, kişiliğinin temel özelliklerinden biri olduğunu; bu nedenle de bu durumu asla değiştirmeyeceğini düşünmektedir. Ancak, yaşadığı kayıplardan ötürü artık profesyonel yardım almaya ikna olmuştur. Bu, sıkça karşılaşılan bir durumdur. Genelde evre ya da aile, hastayı bu davranışlarıyla betimlerler (örneğin, “ok dengesiz, anı anına uymuyor, bazen çok mutlu ve abartılı, bazen mutsuz ve çökkün, biraz da delilik var içinde, kafasına eseni yapıyor” gibi). Görüldüğü gibi, bu davranışlar aslında bipolar bozukluğın temel belirtileridir. İkinci önemli nokta ise, etiketlenmedir. Bu hastalıktan yakman kişiler, tedavi olmayı kabul ederlerse toplum tarafından “deli” damgası vurulmayı da göze almış olurlar. Bu oldukça hatalı ve önyargılı bir tutumdur. Ancak, ne yazık ki, toplumumuzda bu tür inanışlar hâlâ sürmektedir. Psikolojik destek alan ve almak isteyen kişilere bu tür olumsuz eleştiriler hâlâ yapılmaktadır. Bu, aslında sadece bu bozukluktan müzdarip kişilerin yaşadığı bir sorun değil, başka birçok hastanın da yaşadığı acı bir gerçektir. Oysa ki bipolar bozukluk kimyasal bir bozukluktur, uygun tedavi ve koruma yöntemleriyle kişi hayatına normal bir şekilde devam edip, işlevselliğini sürdürebilir.

Bir başka sorun kaynağı ise, özellikle atak zamanında zor dönemlerden geçen hastaya ailenin ve çevrenin empoze etmeye çalıştığı sorumluluklar ve ödevlerdir. Özellikle depresyon dönemlerinde hastalar kendilerini oldukça yorgun, bitkin ve çökkün hissederler. Bu durum onları gündelik yaşamdan alıkoyar. Ailenin ve çevrenin bu konuda anlayışlı davranmaya çalışıp, bu tür yükleri olabildiğince hafifletmeye gayret göstermesi tedavinin seyrini de olumlu etkilemektedir.

Bipolar bozuklukta intihar oldukça önemli bir olgudur, hayli fazla rastlanmaktadır. Bu nedenle hastanın intihar tehditleri önemsenmeli ve intihara karşı önlem alınmalıdır. Ancak, zaman zaman, hastaların intihar dışında da ölüm riskleri vardır. Bunlara örnek olarak; hipomani atağı geçiren bir hastanın çok hızlı araba kullanıp kaza yapması olabilir. Ya da psikotik özellikli bir mani atağı geçiren kişinin bir halüsinasyon görüp ya da işitsel olarak komut alıp (“çık köprüye atla” gibi) tehlikeli bir duruma kendisini sokması gibi. Bu zamanlarda kişilerin muhakeme kabiliyetleri azalır. Bu nedenle atak dönemlerinde bu gibi durumların düşünümlü önlem alınması gerekebilir.

Bu bozuklukta tedavi, her koldan desteklenmelidir. Unutulmamalıdır ki; tedavi süresinde ilaçların yan etkileri kişileri, eşler arası ilişkiyi ve sosyal ilişkileri etkileyecektir. Cinsel istekte ve performansta düşüş, kilo alımı / kaybı, konsantrasyon bozuklukları, uyuklama hali ilaçların yan etkilerinin bazı örnekleridir. Ancak tedaviye aksatılmadan devam edilmeli, tedavi konusunda istikrarlı bir süreç yaşanmalıdır.

Bipolar bozukluk, yaşayan kişi kadar aile bireylerinin de oldukça zorlandığı bir durumdur. Eşler, aile bireyleri ve mümkünse yakın çevre birbirlerine mümkün olduğunca suçlayıcı olmamaya çalışmalıdırlar. Unutulmamalıdır ki; her bireyin yaşadığı duygu aslında kendi düşünce içeriğinin bir ürünüdür. Duygular da dav

ranışlara yön verir. Bu nedenle aslında hastaya olan yaklaşımımızı, davranışlarımızı ve ona karşı olan duygularımızı kendi irade-mizle belirlediğimiz, seçtiğimiz bir gerçektir.

Kaynaklar

- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.), USA: APA.
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory, UK: Routledge.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (1990). Abnormal Psychology, USA: John Wiley.
- Özer, A. K. (2001). Üç Psikolojik Soru, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

ÇALIŞAN ANNELERİN ÇOCUKLARINDA BAĞLANMA ÖRÜNTÜLERİ

Aylin İlden Koçkar

İnsanlık tarihi boyunca, geniş aile üyeleri annelere bebeklerinin bakımı konusunda yardımcı olmuşlardır. Bu ülkemizde de oldukça yaygın bir uygulama olup, anneleri çalışırken anneanne, babaanne tarafından bakılan çocuk sayısı çoktur. Bu kişilerden bir kısmı bebeğin doğumundan itibaren bebekle birlikte olduklarından, ikincil bağlanma kişileri olarak bebeğin hayatında önemli bir yere sahip olacaklardır. Bu durumdaki bağlanma ise, paylaşarak ortaklaşa kurulmuş gerçek bir bağ olacaktır. Son 50 yılda çocuk gelişimi araştırmacıları kalıcı ve sevgi dolu aile bağları oluşturma önemine ve çocukların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarına ilişkin pek çok çalışma yapmışlardır. Ayrıca son 20 yıllık süreç, teknolojinin gelişmesiyle birlikte duygusal deneyimlerin bebeğin gelişmekte olan beynini nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Bebeklerin ya da küçük çocukların ebeveynlerinin bakım ve gözetimi altında olmadıkları zamanlarda bakım veren diğer kişilerle kurdukları ikincil bağlanma ilişkileri de sağlıklı bir bağlanma sürecinin önemli adımlarıdır. Her birimiz genetik yapımız ile yaşamda edindiğimiz deneyimlerin bir bütünüyüz. Yakın bağlanma ilişkisi kurabilme becerisi, erken dönem çocukluk

deneyimlerimizin genetik ve çevresel faktörlerle etkileşimlerinde yatar. Elbette ne tamamen aynı genetik yapılara, ne de aynı deneyimlere sahibiz; bazı insanlar hem fiziksel hem de duygusal olarak diğerlerine göre daha güçlü ve dayanıklı olur, bazıları ise çok daha hassastır. Bir çocuğun yaşamının ilerleyen evrelerinde sağlıklı ve duygusal olarak dengeli ve becerikli bir insan olabilmesi için, bebeklik ve çocukluk döneminde güvendiği kişiler tarafından yeterli ve anlamlı düzeyde ilgi verilmiş, zaman ve emek harcanmış olması gerekmektedir. Ancak, günümüzde ebeveynler, çocuklarına bu ilgiyi sağlamakla, çalışarak aile bütçesi için gerekli geliri getirmek arasında belirli bir denge kurmak zorunda kalmaktadır. Yıllar önce, bebek ya da çocukların çeşitli hastalıklar nedeniyle hastanede kalmak zorunda olduğu, ebeveynlerine de yalnızca kısa sürelerle bebeklerini görme şansı tanındığı durumlarda gözleme dayalı araştırmalar bebek ve küçük çocukların yaşadığı psikolojik travmanın düzeyini ortaya koymuştur. Bu çocukların fiziksel bakımları iyi yapılmakta ancak ebeveynlerini yeterince göremediklerinden duygusal bir yoksunluk yaşamaktaydılar. Bu çocuklar, yoğun çaresizlik duyguları yaşamış, hatta bazı çocuklar daha da ileri giderek terk edildikleri duygusuna bile kapılmış olabilirler. Bu çocukların yaşadığı “kayıp” duygusu, yaşamlarının tamamına yansımış olabilir. 1950’li yıllarda yapılan araştırmalar, günümüz hastanelerinin pediatri bölümlerinin politikalarının değişmesine neden olmuştur. Artık günümüzde, hastanede yatmak zorunda kalan bebeklerin ebeveynlerinin yanlarında kalmalarına izin verilmektedir. Ayrıca, kurumlarda bulunan kimsesiz çocukların da koruyucu ailelerin himayesine alınmasının önemi ortaya konmuştur. Araştırmacılar halen, uzun sürelerle ebeveynlerinin bakımından uzakta kalan bebekler için aynı endişeleri duymaktadırlar. Bu çocukların deneyimlerinin daha travmatik ve daha zor tespit edilebilir gelişimsel sorunlara neden olabileceği düşünülmektedir. Bu sorunlar, özellikle 30 aydan küçük çocukların,

tanıdığı ve güvendiği kişiler tarafından değil de tanımadığı kişiler tarafından bakıldığında daha sık ortaya çıkmaktadır. Uzun süredir, bu tür yaşantıların bebek ve çocukları etkileyip etkilemediği, bir etki söz konusuysa eğer bu etkinin kalıcı olup olmayacağı veya daha sonradan ortaya çıkıp çıkmayacağı tartışılmaktadır. Yeni araştırmalarda, bakımevlerinde kalan çocukların da aileleriyle birlikte olan çocuklara göre, daha fazla olumsuz davranış sergilediğine dair kanıtlar bulunmuştur. Bu davranışlar sadece buzdağının görünen kısmı olabilir ve altta yatan psikolojik sorunlar ilerde çocukların ruh sağlığını etkileyebilir.

Beyin Gelişimi

Nörobilimciler bir süredir bebeklerin beynindeki önemli yapıları gözlemlemekteler. Bu yapıların duygusal deneyimlerle şekillendiği ve sosyal ve duygusal ilişkilerin sonucunda yapılarda olumlu ve olumsuz etkiler oluşabildiği ortaya çıkmıştır. Bebek beyninin fiziksel yapısı, yaşamın ilk iki yılında bağlanma ilişkileri dahilinde ortaya çıkan hormonlardan etkilenmektedir. Beynin sağ bölümü, sol tarafa oranla ilk 30 ayda daha hızlı gelişir. Sağ taraf ilişkilerin oluşması ve bir başkasının duygularının anlaşılmasına ilişkin empati gibi duygusal becerilerin gelişmesi ile ilişkilidir. Bebekler bu becerileri, hassas, özenli ve uyumlu bir bakımın tekrar tekrar sağlanması sayesinde geliştirirler. Bu noktada oluşan ilişkinin kalitesi ve beraberinde getirdiği duygular, gelişmekte olan beyin yapılarında anlamlı etkiler bırakabilir. Bu erken dönem deneyimler, konuşma öncesi dönemde gerçekleştiğinden daha sonra hatırlanmaz. Ancak bu duygular çocukluk süreci boyunca kişilik gelişiminde anlamlı rol oynayabilir. 33. aydan itibaren bebeğin beyni anlamlı bir değişiklik geçirir. Beynin sol bölümünün ilerlemesi hızlanır ve 36. ayda sol beyin baskın hale gelir. Bu noktada kaliteli bir okul öncesi eğitim süreci çocuğun bilişsel ve sosyal becerilerini destekler. Ancak araştırmalar, okul öncesi eği

tim için 24 aydan küçük çocuklarda anlamlı bir yararlılık bildirmemişlerdir. Bu nedenle 24-36 ay arası çocukların anneden (ya da birincil bağlanma kişisinden) ayrılmanın stresi ile başa çıkıp çıkamayacaklarının iyi değerlendirilmesi gerekir.

Stres ve Kortizon Seviyesinin İlişkisi

Herkes günlük yaşamda bir miktar strese maruz kalır. Bu deneyimler yaş ve gelişim düzeylerine uygun olduğunda, vücut normal seviyelerde kortizon üretir ki bu da sağlıklı çalışan bir vücut için gereklidir. Gün içerisinde kortizon seviyeleri pek çok fizyolojik ve psikolojik faktöre bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bebeklerin hassas beyinleri hızla büyüdüğünden, bazı araştırmacılar bebeklerde tüm gün kortizon seviyesinin yüksek düzeyde olmasını endişe verici bulmaktadır. Bebeklerin beyninin maruz kaldığı aşırı düzeydeki kortizon seviyelerinin uzun dönemde duygu ve davranışlarını kontrol etme becerisini etkileyeceği düşünülmektedir. Bağlanma kuramına göre bebekler, bağlandıkları kişiye ulaşamadıklarında bir çeşit tehlike algılayacak ve bu da bağlandığı kişiyi bulmaya yönelik bir tepkiye neden olacaktır. Özellikle de bebek yabancı bir ortamdaysa bu tepki artacaktır. Ayrıca, yine bağlanma kuramına göre, bebek, yeterince tanımadığı birisi tarafından da rahatlatılamayacaktır. Çocuklar anı yaşarlar. İyi bildikleri, tanıdıkları bir kişiye ulaşamadıklarında genellikle bu durumu protesto etmeye başlarlar. Eğer bağlandıkları kişiye ulaşma imkânları engellenirse bu durumda da mücadele eder, ağlayıp bağırmaya başlarlar.

Stres ve Yuva

Günümüzde, o ya da bu sebeple annelerin de çalıştıklarını görüyoruz. Bu durumda da çocukların bakımını üstlenmek annenin dışında farklı kişi ya da kurumlara kalmaktadır. Bakan kişi ister

evde ister bir yuva ortamında baksın, bebekle farklı düzeylerde bağlanma ilişkisi kuracaktır. Güvenli ve sağlıklı bir bağlanmanın oluşmasında, bakım veren kişilerin mizacı, deneyimi, eğitimiyle birlikte bebeğin de yaşı, cinsiyeti, mizacı ve annesiyle kurduğu bağlanma ilişkisi rol oynayacaktır. Pek çok ebeveyn 2 yıl boyunca evde bir bakıcı gözetiminden sonra çocuklarını yuvaya vermeyi tercih etmektedir. Ancak, çocuk yuvada bağlanacak bir kişi bulamadığında strese girer; kortizon seviyesi yükselir. Çocuklar anneleriyle buluşup anne yeterli ilgi verdiğinde kortizon seviyeleri normale döner ki bu ancak onların yatma saatine yakın gerçekleşir. Başka bir risk faktörü olmadığı durumda, çocuklar her gün bu döngü ile belirli bir sorun olmaksızın başa çıkabilirler.

Bağlanma Sürecinin Kesintiye Uğraması

Bebeğe annesi yerine bir bakıcının bakması, oldukça ciddi bir risk faktörüdür. Bu yöntemde bebek birincil bağı anne yerine bakıcı ile kuracaktır. Bakıcı şu ya da bu sebeple aileden ayrıldığında ise bebeğin birincil bağ kurduğu kişiyle ilişkisi bitmiş olur. Benzer bir durum çocuğa anne yerine anneanne ya da babaannenin baktığı durumda da ortaya çıkar. Uzun süre büyükanne bakımında olan bebeğin daha sonra annesi tarafından alınıp farklı bir evde bir başkası tarafından bakılmaya başlanması çocuk için sıkıntılı bir sürecin başlangıcı olabilir. Aslında bu tür bir kayıp yaşantısı, her yaştan çocuğu olumsuz etkileyebilir. Ancak, bu durum çocuğun kendisini rahatlıkla ifade edebileceği dönemden önce olursa, yaşamı boyunca kendisini huzursuz eden kaygının sebebini de anlamakta güçlük çekecektir.

Peki, çocuklara kim bakmalı? İyi bir bakıcı pek çok aile için bebeğin yaşamının ilk yıllarında etkili bir cankurtaran görevi görmektedir. Ancak, çocuğun birincil olarak bakıcıya bağlanması tercih edilen bir durum olmayacağından buna dikkat etmek ge-

rekir. Peki, hangi durumda ocuk bakıcıya anlamlı biçimde bağlanılır? Çocuğun birincil olarak bakıcıya bağlanma ihtimali şu durumlarda daha fazladır:

- Bakıcının bebeğe doğduktan hemen sonra bakmaya başladığı durumda,
- Bakıcı, ocukla ebeveynden daha fazla zaman geçirdiğinde,
- Bakıcının ocuğun evinde yaşadığı durumda,
- Bebekle geceleri de bakıcı ilgilendiğinde,
- Bakıcı, ilişki sınırlarına dair uygun olmayan mesajlar verdiğinde.

İkincil bağlanma kişinin (örn. bakıcı) kaybı (ayrılması) anne tarafından hassas biçimde ele alındığında, bu durum ocuk için aşırı stresli olmaz. Bazı aileler bakıcı ile ocuk arasında bir bağ oluşmasına engel olmak için sık sık bakıcı değıştirirler. Ancak, bakıcıların sık değıştirilmesi de bir risk faktörü olabilir. Bazen yuvalarda birden fazla bakım veren kişi bulunabilir. Bakım veren kişilerin sürekli değışmesi veya bakım veren kişi başına düşen ocuk sayısının fazla olması, çocuğun ihtiyaçlarının birden fazla kişi tarafından karşılanması veya bakım veren kişinin bir bağ oluşturmaya zamanı ya da eğiliminin olmaması sağlıklı bir bağlanma oluşmasına engel olabilir. Bazen de yuvadaki bebekler belli bir bakıcıyla bağ kursa bile, kurumun politikası nedeniyle, bakım verenlere farklı bir görev verilmesi veya bebeğin farklı bir gruba aktarılması nedeniyle bu bağ bozulabilir. Bazen yuvalarda bakım veren kişi yarı-zamanlı çalışıyor veya stajyer öğrenci olarak bulunuyor olabilir. Eğer bu tür durumlar sık olursa, tekrar tekrar yaşanan ayrılık süreci çocukta bir başka bakım verenle bağ oluşturma yönünde isteksizliğe neden olabilir. Sayıları az da olsa bazı bebekler erişkinlerle rahat ilişki kurabilir ve birden fazla ba-

kim verenle sorun yaşamaz. Ancak, genellikle tüm bebeklerin ve küçük yaştaki çocukların temel ihtiyacı; bağ kurabileceği ikinci bir kişidir. Nadiren de olsa bazı aşırı hassas bebekler annelerinden ayrılmakta çok zorlanır, ikincil olarak bağlandığı kişi bile bu bebekleri rahatlatamaz.

Yuvada Sağlıklı Bağlanma

Çocuk ile bakan kişi arasında bir bağ oluşabilmesi için bakımının çocuğun bakımını en az 1-2 yıl sürdürmesi gerekir. Bu durumda bile bir bağ oluşacağının bir garantisi yoktur. Bağ oluşabilmesi için bakım veren kişinin duygusal bir bağlılık kurabilmesi gereklidir. En özenli yuvada, bakım veren kişiyle ikincil bağ oluşması durumunda bile bu, annenin çocuğuna bakmasından daha stresli bir durum yaratır. Ancak, bu stres düzeyi çocuk için uzun dönem bir risk faktörü oluşturmaz. Sağlıklı bir bağlanmanın oluşabilmesi için okul öncesi kurumun aile yakınlığını sağlayacak bir sistemi, yapısı, anlayışı olmalıdır. Bu şekilde hizmet veren, vermesi gereken bir kurumun özellikleri de şöyle sıralanabilir:

- 9 aydan küçük bebekler kurumlara kabul edilmemelidir. Böylece bebek, birincil bağlanma kişisiyle, yani annesiyle bağlanma sürecini tamamlayacaktır.
- Yuvalarda çalışan öğretmenlerin çocuklarla bağ oluşturmaya çalışması hem kurum hem de ebeveynler tarafından teşvik edilmelidir.
- Yuyaya başlarken çocuğun temel bağlanma kişisi (örneğin, annesi) 1-2 hafta onunla birlikte yuvada bulunmalıdır. Böylece çocuğun, yeni bir bağ oluşturacağı öğretmeniyle sıcak bir ilişki kurabilmesi için güvenli bir ortam oluşturulur.
- Yuvaya başlarken ayrılma süresini yavaş yavaş arttırmak la, çocuğun annesinin orada olduğunu bilerek güvenli bi

çimde ve olabilecek en düşük stres düzeyiyle yeni ortamına alışması mümkün olabilecektir.

- Çocuğun kreşte geçirdiği süre, ikincil bağlanma süreci oluşana değin yani örneğin öğretmeniyle yakın, sağlıklı ve güvenilir bir ilişki kurana kadar mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır.
- 18. aya gelene kadar yuvadaki bakım süresi yarım gün olmalıdır.
- Öğretmen / bakım veren kişilerin çocuklara oranı; 2 yaş altı çocuklar için 1'e 3, 2 yaşındaki çocuklar için 1'e 4 ve 3-7 yaş arası çocuklar için de 1'e 8 şeklinde olmalıdır.
- Öğretmenin çocuklarla ilgilenebilmek için yeterli enerjisi olmalıdır. Ayrıca; küçük çocukların fiziksel, bilişsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde eğitim ve tecrübesi olmalıdır. Ebeveynler de temel bağlanma kişileri olarak çocukla bağlarının devam etmesi için desteklenmelidir.

Kaynaklar

- Barglow, P., Vaughn, B. E. & Molitor, N. (1987). Effects of maternal absence due to employment on the quality of infant-mother attachment in a low-risk sample, *Child Development*, 58 (4), 945-954.
- Belsky, J. & Rovine, M. J. (1988). Nonmaternal care in the first year of life and the security of infant-parent attachment, *Child Development*, 59 (1), 157-167.
- Benn, R. K. (1986). Factors promoting secure attachment relationships between employed mothers and their sons, *Child Development*, 57 (5), 1224-1231.
- Bowlby, J (1973). Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger, USA: Basic Books.

- Bowlby, J (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*, UK: Routledge.
- Bowlby, R. (2007). Babies and toddlers in non-parental daycare can avoid stress and anxiety if they develop a lasting secondary attachment bond with one carer who is consistently accessible to them, *Attachment and Human Development*, 9 (4), 307-319.
- Chase-Lansdale, P. L. & Owen, M. T. (1987). Maternal employment in a family context: Effects on infant-mother and infant-father attachments, *Child Development*, 58 (6), 1505-1512.
- Cohn, D. A., Cowan, P. A., Cowan, C. P. & Pearson, J. (1992). Mothers' and fathers' working models of childhood attachment relationships, parenting styles, and child behavior, *Development and Psychopathology*, 4, 417-431.
- Goossens, F. A. & van Ijzendoorn, M. H. (1990). Quality of infants' attachments to professional caregivers: Relation to infant-parent attachment and day-care characteristics, *Child Development*, 61 (3), 832-837.
- Meins, E., Fernyhough, C., Fradley, E. & Tuckey, M. (2001). Rethinking maternal sensitivity: Mothers' comments on infants' mental processes predict security of attachment at 12 months, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42, 637-648.
- Vaughn, B. E., Gove, F. L. & Egeland, B. (1980). The relationship between out-of-home care and the quality of infant-mother attachment in an economically disadvantaged population, *Child Development*, 51 (4), 1203-1214.

BABAYA BAĞLANMA: BABALARIN ÇOCUK GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ

Mine Cihanoğlu

Yazının başlığını okuduktan sonra bazı okurlarımızın zihninde şuna benzer düşüncelerin uyanabileceğini düşünüyorum: “Çocuklar, anneleri dururken babalarına da bağlanır mı?”, “Babaların, çocuklarının gelişimine onlarla oyun oynamaktan başka ne katkısı olabilir?” En iyi ihtimalle, çocuk gelişimi hakkında biraz daha derinlemesine bilgi sahibi olanlarımız, çocukların babalarına da bağlanabildiklerini ve babaların da çocuklarının gelişimini etkilediklerini kişisel sağduyularıyla söyleyebileceklerdir. Bunu söyleyemeyenlerimiz ise babaların çocukların yaşamındaki rolü hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığını belirtecektir. İşte bu durum, benim bu yazıyı kaleme almadan önceki duygu ve düşüncelerimi çok iyi tanımlamaktadır. Gelişim psikolojisi dersleri verirken çocuklukta bağlanma, ebeveyn-çocuk ilişkisi gibi konulardan söz ettiğimizde anneye vurgu yapmak kaçınılmaz gibidir. “İhmal edilen ebeveyn” olan babayı hatırladığım zamanlarda “ebeveyn”, “bakımveren” sözcüklerini kullanmaya çalışsam dahi aslında anneyi düşünüyor olduğumu fark ettiğim çok olmuş-

tur. Bu yazıyı hazırlamış olmamın, bu eğilimimi kırmakta bana çok yardımcı olacağını düşünüyorum. Sevgili editörümüzün ki tabımıza davet çağrısını yanıtlarken babalar hakkında yazmak, önerdiğim birkaç konudan sadece biriydi. Böyle bir yazı hazırlarsam bunun bilgi dağarcığıma katacaklarının az çok farkındaydım; ancak hiç tahmin etmediğim çok önemli bir kazancım(ız) daha oldu. Hazırlık sürecine başladığım günlerde oğlum da bir yaşına girmek üzereydi. Tahmin edebileceğiniz gibi eşim ve ben ilk çocuğumuzun aramıza katılışıyla tümünden değişen yaşamımıza, anne ve baba rollerimize uyum sağlamaya çalıştığımız bir dönemden geçiyoruz. Anne ve baba olmanın, temelde yaşayarak öğrenildiğini düşünüyorum. Konuyla ilgili bildiklerimiz ve okuduklarımız bize ancak yön verebilir kanısındayım. Babalarla ilgili böyle bir yazıyı hazırlarken konuya bakışımın önemli ölçüde değiştiğini hissettim. Okumalarımı yaparken ebeveyn olarak yaşamakta olduklarımızı yeni bir süzgeçten geçirdiğim çok keyifli bir süreç yaşadığımı belirtmek isterim. Edindiğim yeni bakış açısının etkileri hemen kendini gösterdi. Öğrendiklerimi eşimle paylaştığımda hem ikimiz arasındaki hem de oğlumuzla olan ilişkimizde olumlu değişimler gözledim. Bana bu yazıyı yazma olanağını yaratan sevgili editörümüze kendim ve ailem adına teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Babalara, çocukların yaşamında biçilen rolün ne olduğunu görebilmek amacıyla kültürümüzde yaygın olan bazı söz ve deyimlerden yola çıkmak istiyorum. Bunlardan ilk aklıma gelenler şunlar: “Seni babana bir bir söyleyeceğim”, “Babalar en son duyar” (hatırlarsanız bu, yakın tarihte popüler olan bir dizinin ismi olmuştur), “Babalar çocuk bakımından anlamaz, sadece oyun oynamayı bilir”. Bunları söylerken babaları bir otorite figürü ve çocuklarıyla ilişkilerinde mesafeli duran ebeveyn olarak görmüş olmuyor muyuz? Aynı zamanda, bakım vermenin oyun oynamak tan daha üstün bir işlev olduğunun altını çizerek babaların, bunu

beceremeyen ya da yapmak istemeyen ebeveynler olduğunu mu düşünüyoruz? Bu soruların yanıtı pek çoğumuz için “evet” olabilir. Peki, ya araştırmalar ve konunun uzmanları ne diyor? Uzmanların yanıtları bunlardan bazıları için “evet”. Anne ve babaların farklı rollere sahip ebeveynler oldukları konusunda uzmanların görüş birliği içinde oldukları söylenebilir; ancak bu rollerin farklı olması birinin diğerinden üstün olduğu anlamını taşımamaktadır. Anne ve babaların çocuk gelişiminde farklı işlevleri bulunmaktadır ve bu işlevler birbirini tamamlar niteliktedir. Hatta çocukların sağlıklı gelişebilmesi için bu işlevlerin farklı kalması gerektiğini savunan pek çok araştırmacı olduğu görülmektedir.

Babalar, araştırmalarda “ihmal edilen” ya da “unutulan” ebeveynler midir? Ebeveynlerin çocuk gelişimine etkisini inceleyen sayısız çalışmada ebeveyn olarak ele alınan aslında anneler olmuştur. Bağlanma kuramı da başlangıçta anneye bağlanmadan yola çıkmış, sonraları çoklu bağlanmaların da söz konusu olabileceğini belirtmeye başlamıştır. Çocukların aynı anda annelerinden başka bireylere de bağlanabileceği görüşünün etkisiyle babaya bağlanma konusu gündeme gelmiştir. Babaların, 1970’lerin sonlarına doğru gelişim psikolojisi araştırmalarında yer almaya başladığını görmekteyiz. Bağlanma çalışmalarının sağladığı kuramsal alt yapının yanı sıra o dönemdeki önemli bir toplumsal değişimin de altını çizmemiz gerekiyor: Annelerin çalışma hayatına girişi. O yıllardan başlayarak çalışan anne sayısının giderek arttığı görülmektedir. Bu durum, pek çok ailede ebeveyn rollerinin yeniden yapılandırılmasını beraberinde getirmiştir. Bu değişimler sonucunda babaların etkisini inceleyen çalışmalar da ivme kazanmıştır. Günümüz çalışmalarının, otuz yıl önceki araştırmalarla karşılaştırıldığında hem sayı hem de içerik bakımından çok daha zengin olduğu görülmektedir. Babanın rolünü inceleyen günümüz araştırmaları şu konuları kapsayacak biçimde genişlemiştir: Yaşamın her evresindeki baba-çocuk ilişkisi, boşanma sonrası baba-çocuk

ilişkisi, aile sistemi içinde değerlendirilen baba-çocuk ilişkisinin diğer aile içi ilişkilerle etkileşimi, baba-çocuk ilişkisini etkileyen kültürel etkenler, üvey babalık, engelli çocuğa sahip babalar, farklı cinsel yönelime sahip babalar ve ergenlik dönemindeki genç babalar. Sayısı ve kapsamı bu denli genişlemiş olmasına rağmen çalışmaların hâlâ çok önemli eksiklikleri bulunmaktadır. Babalarla ilgili konular araştırılırken kullanılan ölçme araçları anneler için geliştirilmiş araçlar olup, kavramları onların bakış açısından ele almaktadır. Yine aynı şekilde, babalarla ilgili süreçleri açıklamada anneler hakkında geliştirilmiş kuramlar kullanılmaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinden bahsederken sadece anneyi ele almak yerine anne-çocuk ve baba-çocuk ilişkisini birbirinden ayıran çalışmaların sayısı artmış olsa da babalar için acilen yeni modeller ve ölçme araçlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Paragrafın başındaki soruya şöyle bir yanıt verirsek konuyu da özetlemiş olacağız diye düşünüyorum: “Artık hayır; fakat hâlâ kat edilmesi gereken uzun bir yol var.”

Anne ve babaların çocuklarıyla etkileşimlerinde farklılıklar olduğu bilinmektedir. Bunları hepimiz, kendi çevremizde sık sık gözleriz. Anneler çocuğa bakım ve güven duygusu veren, kaygılı / stresli olduğu durumlarda onu sakinleştiren, rahatlatan ebeveynlerdir. Babalar ise çocukların oyun arkadaşı, annelerin sakinleştirme işlevinin tersine uyarılmalarını sağlayan, onları harekete geçiren ebeveynlerdir. Anne ve babaların çocuklarıyla oynadıkları oyun türleri de farklıdır. Anneler çocuklarıyla, görsel nesneleri alışılagelmiş işlevleriyle kullandıkları, öğretici tarzda, sözel oyunlar oynarlar. Babaların oyunları ise daha çok fizikseldir ve çocukları uyarıcı, harekete geçirici, nesnelerle ve onların geleneksel kullanım biçimleriyle sınırlı kalmayan bir yapıya sahiptir. Bu farkın çok çarpıcı bir örneğini kendi yaşamımdan vermek istiyorum. Oğlumun kitaplarla tanışması ilk olarak benimleyken oldu. Birlikte oturup kitabın sayfalarını çevirdik ve okuduk, konuştuk

kitap hakkında. Benim yaptıklarım kitapla ilgili tahmin edebileceğiniz şeylerdi; ama babasının kitapla oyununu tahmin etmeniz biraz güç olabilir. Bir de baktım ki babası bizim küçük oğlanı kocaman kitabın kalın sayfalarının üstüne oturtmuş, artık araba mı dersiniz, kayak mı dersiniz, almış başlarını gidiyorlar. Bu örneğin anne ve babanın yaklaşım farkını çok iyi ortaya koyduğunu düşünüyorum. Babaların oyunları tahmin edilmesi güç, bu nedenle çocukları heyecanlandıran, onlara yeni dünyaların kapılarını açan, güvenli bir ortamda onlar için henüz bilinmez olanları deneyebildikleri oyunlardır. Oğlumuzun kitaplarla kendi başına kaldığında nasıl oynadığını gözlediğimde gördüklerim beni daha da şaşırttı. Bazen tıpkı benimle yaptığı gibi oturup sayfalarını çeviriyor. Bazen de açıp üstüne oturuyor ve araba gibi sürmeye çalışıyor. Her iki tarzı da benimsemiş olduğunu görüyorum. Bu gözlemin, anne ve babaların yaklaşımlarındaki farklılığın, çocukların gelişimi açısından tamamlayıcı olduğu görüşüyle örtüştüğü düşünülebilir.

Bağlanma kuramına göre bağlanma ve keşfetme davranışları birbirini tamamlamaktadır. Güvenli bağlanma durumunda çevreyi keşfetme ve oyun oynama davranışlarının da arttığı gözlenmektedir. Çocuğun, bağlanma figürünün bulunduğu ve stres düzeyinin düşük olduğu ortamlarda oyuna ve çevresini tanımaya daha fazla yönelmesi beklenir. Babalarla ilgili yapılan çalışmalar ve geliştirilen modellerde babaya bağlanmanın bu iki işlevin yakın ilişkisine dayandığı belirtilmektedir. Çocukların hem anneleri hem de babaları ile güvenli bağlanma ilişkisi geliştirebildiği; ancak bunun, farklı yollardan gerçekleştiği kabul edilmektedir. *Anne-çocuk bağlanması bakım verme, baba-çocuk bağlanması ise oyun yoluyla gerçekleşmektedir.* Güvenli bağlanmanın temelinde yatan duyarlılık özelliğinin baba-çocuk bağlanmasında da belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Birincil bakım veren kişinin, çocuğun temel gereksinimlerine duyarlı olması ve çocuğun o anda

ihtiyaç duyduğu biçimde davranabilmesi gibi babanın da çocukla oynarken onun oyun bağlamında ne istediğini anlayıp ona göre davranması son derece önemlidir. Duyarlılık / ilgili olma özelliğinin, her iki ebeveyn ile farklı yollardan kurulan bağlanma ilişkisinde ortak ve belirleyici role sahip olduğu belirtilmektedir.

Annenin çalışması, baba-çocuk ilişkilerinde birtakım değişimlere yol açmaktadır. Bu etkilerin daha çok niceliksel boyutta olduğunu söylemek mümkündür. Annelerin çalıştığı ailelerde babaların çocuk bakımına daha çok katıldığı bilinmektedir. Annenin çalışmadığı duruma göre daha fazla olan babanın katılım düzeyi, annenin katılımıyla karşılaştırıldığında daha düşük olmaktadır. Babanın katılımı tanımlanırken sadece bakım verme ile sınırlı tutulmamaktadır. Babanın çocukla geçirdiği zaman, birlikte yaptığı etkinlikler, sorumluluk alması, ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olması gibi boyutların da bu tanımın içine katıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda babanın katılımı ile babaya bağlanma arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür. Bu da araştırmacıları, babaya bağlanma sürecinde farklı etkenleri incelemeye yöneltmiştir. Babaya bağlanma, katılımdan daha çok yukarıda sözünü ettiğimiz duyarlılık özelliği ile ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle, çocuğun babaya güvenli bağlanması babanın onunla birlikte geçirdiği zamandan çok ona gösterdiği duyarlılıkla ilişkilidir. Babaların çocuklarıyla etkileşimi çoğunlukla oyun yoluyla olduğundan babanın çocuğa oyun sırasında gösterdiği duyarlılık önem kazanmaktadır. Bu nedenle, anneye bağlanmanın değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerin babaya bağlanmanın değerlendirilmesinde kullanılması, çalışmaların geçerliğini azaltmaktadır. Son dönemde babaya bağlanmanın ölçülmesinde kullanılacak, babanın oyun sırasındaki duyarlılığına dayalı yeni yöntemlerin geliştirilmeye başlandığı görülmektedir.

Annelerin çalıştığı durumda babaların katılım düzeyinde gö

rülen niceliksel artışın anne-çocuk ve baba-çocuk ilişkisinin niteliğini değiştirmediği görülmüştür. Bu durumu baba-çocuk ilişkisi bağlamında ele almıştık. Anne-çocuk ilişkisi açısından baktığımızda da babaların çocuklarıyla daha fazla vakit geçirmesinin anne-çocuk ilişkisini çok fazla etkilemediği gözlenmektedir. Bu ailelerde annelerin çocuklarıyla oyun oynama miktarı ve oyunlarının içeriğinin aynı kaldığı görülmüştür. Çalışması durumunda da annenin çocukla ilişkisi temel olarak bakım verme işlevi ile sağlanmaktadır.

Anne ve babaların çocuklarıyla farklı türde oyunlar oynadıklarını daha önce belirtmiştik. Babalar çocuklarıyla daha çok fiziksel oyunlar oynamayı tercih etmektedir. Alt alta üst üste yuvarlanan, güreşen, boğuşan baba-çocuk, özellikle de baba-oğul ikililerine çevremizde sık rastlarız. Bu tür oyunlarla ilgili yaygın kanı, bunların öğretici yanı bulunmayan, çocukları saldırganlığa yönelten oyunlar olduklarıdır. Farklı oyun türlerinin çocuk gelişimindeki yerini inceleyen çalışmalar incelendiğinde bu tür boğuşma oyunlarına diğerlerine oranla daha az yer verildiğini görmekteyiz. Bu oyunların işlevine değinen sınırlı sayıdaki araştırmacıya göre boğuşma oyunları saldırganlığı öğreten, yararsız oyunlar değildir. Tersine, çocukların öfkelerini kontrol etmeyi, yenmeyi ve yenilmeyi, farklı güç dengelerinin olabileceğini öğrenmelerini sağlayacak koşulları yaratır. Ebeveynlerin çocuk yetiştirmede dikkat etmeleri gereken iki ana boyut olan sıcaklık ve kontrol, babaların boğuşma oyunlarında yer almaktadır. İyi dengelenmiş bir boğuşma oyununda baba, çocuğa iki mesajı birlikte vermektedir: “Seni seviyorum” ve “Senden güçlüyüm”. Bu iki mesajı birlikte iletebilen ve çocuğun zaman zaman yenmesine izin veren bir baba, çocuğun psiko-sosyal gelişimine önemli katkılar sağlar. Bu oyunlar, babaların disiplin kurmada yararlandıkları son derece etkili araçlardır. Oyunun kontrolünü elinde tutan baba oyunda kuralları koyandır. Farklı alanlarda çocuklara sınır koymanın olumlu sonuçlar do-

ğurması gibi bu oyun sırasında da baba tarafından sınırlar konması ve aynı zamanda çocuğun gereksinimlerine duyarlı olunması çocuk açısından önem kazanmaktadır. Babasının ondan güçlü olduğunu bilen çocuk, bu durumla başa çıkmayı öğrenir. Bunu öğrenmesi de duygularını, özellikle de öfkesini kontrol etmeyi öğrenmesiyle mümkündür. Öfke kontrolünü öğrenmede babanın, anneden daha etkin olduğu bildirilmektedir. Babası onun yenmesine izin verdiğinde ise çocuğun yeterlik duygusu pekişmekte; herhangi bir olayın üstesinden gelme konusunda kendine duyduğu güven artmaktadır. Babalarıyla bu koşulları sağlayan boğuşma oyunları oynayan çocukların yaygın kanının tersine daha az saldırgan davranış gösterdiği ve yaşlılarıyla daha olumlu ilişkiler kurabildikleri gözlenmiştir.

Annenin yatıştırıcı işlevi çocukla oyunlarında da hakimdir. Annenin oyunları çocukta işbirliğini, babanın oyunları ise rekabeti desteklemektedir. Bunlar, endüstrileşmiş/ endüstrileşmekte olan toplumlarda bireylerin sahip olmaları gereken iki önemli özellik olarak karşımıza çıkar. Dolayısıyla, anne ve babaların tamamlayıcı rolleri çocukları ilerideki yaşamlarına hazırlamaktadır. İşbirliği ve paylaşmanın, rekabetten daha önemli olduğu kültürlerde babaların çocuklarıyla rekabet içeren boğuşma oyunlarını tercih etmedikleri görülmüştür. Böyle kültürlerde babaya ve anneye bağlanmanın benzer şekilde değerlendirilebileceği belirtilmiştir.

Yaşamın ilk yıllarında bakım verme işlevi dolayısıyla da anneye olan bağlanma ilişkisi kaçınılmaz olarak ön plana çıkmaktadır. İkinci yıldan itibaren anne-çocuk ilişkisinde ayrışma ve çocuğun özerkliğini kazanma süreci başlamakta; böylelikle babanın çocuğun yaşamındaki önemi artmaktadır. Okul çağına gelindiğinde oyunun azalmasıyla çocuğun bakımı, okul ve okul dışı etkinlikleri gibi konularda babalar, annelerle birlikte sorumluluk almaya başlamaktadır. Ergenler ise babalarıyla geçirdikleri zamanın

azaldığını ve ilişkilerinin daha mesafeli olduğunu belirtmektedir. Ergenler kendilerini, daha sıcak ve şefkatli buldukları annelerine açmayı tercih etmektedir. Bu eğilimin kız çocuklarda daha da yoğun olduğu görölmektedir. Babalar hakkındaki bu olumsuz algıların, kadınların duyarlık ve yakınlık kavramlarına dayanan ölçme araçlarının kullanılmış olmasından kaynaklanabileceği bildirilmiştir. Babalar kızlarına duyarlılık gösterdiklerini düşünürken kızları bu konuda babaları gibi düşünmeyebilirler. Ayrıca babaların, kendi ebeveynleriyle olan ilişkilerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bugünün babalarının çocuklarına, kendi babalarının onlara davrandığından farklı davranışlar sergilemeleri beklenmektedir. Oysa ki onların da kendilerine bu konuda olumlu yönde model olacak babaları bulunmamaktaydı. Bu nedenle babalarından gördüklerini doğru kabul ederek babalıkla ilgili tutumlarını değiştirmek istememeleri, beklenebilecek bir durumdur. Araştırmalarda babanın, çocuğun yaşamındaki uzun vadeli etkilerinden de söz edilmektedir. Babanın boşanma vb. nedenlerle çocuğun yetiştiği ortamda bulunmaması özellikle erkek çocuklar açısından birçok olumsuz sonuç doğurmaktadır; fakat bu tür durumlarda babaların çocuğun bakımına katılımının artması sağlanırsa olumsuzlukların ortadan kaldırılabilceği bildirilmektedir. Aksi takdirde babanın bulunmayışı uzun vadede çeşitli davranış sorunlarını beraberinde getirmektedir.

Babanın, çocuğun gelişimine doğrudan etkilerinin yanı sıra dolaylı etkilerinden de söz etmek mümkündür. Baba-çocuk ilişkisini aile içindeki diğer ilişki ve dinamiklerle birlikte ele almak gerekmektedir. Babanın katılımı ve duyarlılığı, anne-baba ilişkisi ve evlilik doyumundan bağımsız düşünülemez. Anne-baba arasındaki olumlu ilişki, evlilikte doyum ve ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlılığını beraberinde getirmektedir. Aile içindeki bu dinamiklerin birbirlerini karşılıklı olarak beslediği belirtilmektedir. Baba bu yolla anne-çocuk ilişkisine, bunun sonucu olarak da

çocuğun gelişimine olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu katkı, özellikle doğum sonrası depresyon gibi anneye bağlanmayı olumsuz etkileyebilecek durumlarda daha da önemli olmaktadır. Annelik depresyonuna müdahale edilirken babanın doğrudan katılımının yanı sıra anneye destek vermesi de sağlanarak müdahale programlarının etkililiği artırılmaktadır.

Annelik ve babalık tarzları arasındaki farklılığın kökeninin biyolojik mi yoksa kültürel mi olduğu konusu henüz netlik kazanmamıştır. Şu da bir gerçektir ki hamilelik ve emzirme dışında kadınları ebeveynlik konusunda erkeklerden biyolojik olarak farklı kılan herhangi bir özellik bulunmamaktadır. Bu yazıda sık sık değindiğimiz gibi babalar da çocuklarına anneler kadar duyarlı olabilmektedir. Dolayısıyla, anne ve babalık tarzlarındaki geleneksel farklılığın doğuştan getirilmediğini, kültürel olarak öğrenilen / öğretilen rollere dayandığını söylemek yanlış olmayacaktır. Yine de babaların, hamilelik, emzirme ve diğer hormonal değişimleri yaşamadıklarını ve bu nedenle ebeveynlik yaşantılarının farklı olduğu gerçeğini de unutmamak gerekir. Annelerin ebeveynlik deneyimleri ile ilgili pek çok araştırma yapılmasına karşın babaların bunları yaşamıyor olmaları ya da olası diğer yaşantıları hakkında yeterli bilgiye sahip değiliz.

Babalar hakkında yapılan araştırmaların bugün ulaştığı nokta düşünüldüğünde bu yazı kapsamında ancak bunlardan belli başlılarına değinebilmek mümkün olmuştur. Eldeki bulgular bize anne veya baba olmamızdan ya da çocuğumuzla ne tür bir etkinlik yaptığımızdan daha çok, onun o andaki gereksinimlerine cevap verebiliyor olmamızın önemli olduğunu söylemektedir. Çocukla geçirilen zamanın miktarından çok niteliği ön plana çıkmaktadır. Anne veya baba olsun, çocuklarına karşı sıcak, destekleyici, yakın ve duyarlı olabilen ebeveynler onlarla ister oyun, isterse bakım verme yoluyla güvenli bağlanma ilişkileri kurabilmektedir. Bu

nun da onlarla geçirilen zamanın miktarından bağımsız olarak gerçekleştiği görülmektedir. Gelişimi, bağlamından ayrı düşüneyiz. Bu nedenle babaların katılım düzeyi söz konusu olduğunda unutmamamız gereken çok önemli noktalar bulunmaktadır. Babanın katılımı, evlilikte doyumunu beraberinde getirdiği oranda çocukların gelişimini olumlu etkilemektedir. Bu, her iki eşin ebeveyn rolleriyle ilgili kişisel beklentileriyle içinde yaşadıkları kültürün beklentilerini karşıladığı oranda mümkün olabilir. Başka bir deyişle, geleneksel değerlerin hakim olduğu bir aile ve kültür ortamında yüksek düzeydeki baba katılımı, babalardan daha çok katılımın beklendiği bir ortamda düşük düzeyde kalan bir katılım olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle babanın katılımının tek başına olumlu ya da olumsuz etkilerinden söz etmek mümkün görünmemektedir.

Yazımı ebeveynlere yönelik birkaç öneriyle bitirmek istiyorum. Günümüzün hızlı temposunda çocuklarımıza ayırdığımız zamanın ne kadar kısıtlı olduğunu düşünüp kaygılanmadan, onlarla en kaliteli zamanı geçirmeye çalışmamız gerekmektedir. Ona ayırdığımız zaman diliminde onun için ve onunla birlikte orada olduğumuzu hissettirerek bizim için önemli olduğu duygusunu pekiştirelim. Böylece o da kendisini önemseyip değer vermeyi öğrenebilir. Araştırmaların bize söylediği gibi bunları yapabildiğimiz sürece, anne veya baba olmamız ya da boşanma ve benzeri nedenlerden ötürü çocukla ayrı yaşıyor olmamız fark etmeyecektir.

Kaynaklar

- Benson, M. J., Harris, P. B., & Rogers, C. S. (1992). Identity consequences of attachment to mothers and fathers among late adolescents, *Journal of Research on Adolescence*, 2 (3), 187-204.
- Birnbaum, L. (2004). Separation-individuation, Margaret Mahler's

model, Encyclopedia of Applied Developmental Science, USA: Sage Publications

- Bretherton, I., Lambert, J. D. & Golby, B. (2005). Involved fathers of preschool children as seen by themselves and their wives: Accounts of attachment, socialization, and companionship, *Attachment and Human Development*, 7 (3), 229-251.
- Chase-Lansdale, P. L. & Tresch Owen, M. (1987). Maternal employment in a family context: Effects on infant-mother and infant-father attachments, *Child Development*, 58, 1505-1512.
- Cugmas, Z. (2007). Child's attachment to his/her mother, father and kindergarten teacher, *Early Child Development and Care*, 177 (4), 349-368.
- Cummings, E. M. & O'Reilly, A. W. (1997). Fathers in family context: Effects of marital quality on child adjustment. In M. E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development*, pp. 49-65, USA: Wiley.
- Diener, M. L., Isabella, R. A. & Behunin, M. G. (2007). Attachment to mothers and fathers during middle childhood: Associations with child gender, grade, and competence, *Social Development*, 17 (1), 84-101.
- Easterbrooks, M. A. (1989). Quality of attachment to mother and to father: Effects of perinatal risk status, *Child Development*, 60, 825-830.
- Easterbrooks, M. A. & Goldberg, W. A. (1984). Toddler development in the family: Impact of father involvement and parenting, *Child Development*, 55, 740-752.
- Fegran, L., Helseth, S. & Fagermoen, M. S. (2008). A comparison of mothers' and fathers' experiences of the attachment process in a neonatal intensive care unit, *Journal of Clinical Nursing*, 17, 810-816.
- Figueiredo, B., Costa, R., Pacheco, A. & Pais, A. (2007). Mother to-infant and father-to-infant initial emotional involvement. *Early Child Development and Care*, 177 (5), 521-532.

- Fletcher, R. (2009). Promoting infant well-being in the context of maternal depression by supporting the father, *Infant Mental Health Journal*, 30 (1), 95-102.
- Fox, N. A., Kimmerly, N. L. & Schafer, W. D. (1991). Attachment to mother/attachment to father: A meta-analysis, *Child Development*, 62, 210-225.
- Grossman, K., Grossman, K. E., Fremmer-Bombik, E. Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H. & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study, *Social Development*, 11 (3), 307-331.
- Hosley, C. A. & Montemayor, R. (1997). Fathers and adolescents, In M. E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development*, pp. 162-190, USA: Wiley.
- Kochanska, G., Aksan, N., Prisco, T. R. & Adams, E. A. (2008). Mother-child and father-child mutually responsive orientation in the first 2 years and children's outcomes at preschool age: Mechanisms of influence, *Child Development*, 79, 30-44.
- Lamb, M. E. (1997). Fathers and child development: An introductory overview and guide. In M. E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development*, pp. 1-18, USA: Wiley.
- Lamb, M. E. (1997). The development of father-infant relationships, In M. E. Lamb (Ed.), *The Role of the Father in Child Development*, pp. 104-120, USA: Wiley.
- Lamb, M. E., Frodi, M., Hwang, C. P. & Frodi, A. M. (1983). Effects of paternal involvement on infant preferences for mothers and fathers, *Child Development*, 54, 450-458.
- Laicki-Puddy, T. & Roberts, M. C. (2005). "Fathers", *Encyclopedia of Human Development*, USA: Sage Publications.
- Lewis, C. & Lamb, M. E. (2003). Fathers' influences on children's development: The evidence from two-parent families, *European Journal of Psychology of Education*, 18 (2), 211-228.

- Lieberman, M., Doyle, A. B. & Markiewicz, D. (1999). Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations, *Child Development*, 70, 202-213.
- Main, M. & Weston, D. R. (1981). The quality of the toddler's relationship to mother and to father: Related to conflict behaviour and the readiness to establish new relationships, *Child Development*, 52, 932-940.
- Monteiro, L., Verissimo, M., Vaughn, B. E., Santos, A. J. & Bost, K. K. (2008). Secure base representations for both fathers and mothers predict children's secure base behaviour in a sample of Portuguese families, *Attachment and Human Development*, 10 (2), 189-206.
- Page, T. & Bretherton, I. (2001). Mother-and father-child attachment themes in the story completions of pre-schoolers from post-divorce families: Do they predict relationships with peers and teachers? *Attachment and Human Development*, 3 (1), 1-29.
- Page, T. & Bretherton, I. (2003). Representations of attachment to father in the narratives of preschool girls in post-divorce families: Implications for family relationships and social development, *Child and Adolescent Social Work Journal*, 20 (2), 99-122.
- Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes, *Human Development*, 47, 193-219.
- Pleck, J. H. (2007). Why could father involvement benefit children? Theoretical perspectives, *Applied Developmental Science*, 11 (4), 196-202.
- Roggman, L. A. (2004). Do fathers just want to have fun? *Human Development*, 47, 228-236.
- Steele, H., Steele, M. & Fonagy, P. (1996). Associations among attachment classifications of mothers, fathers, and their infants, *Child Development*, 67, 541-555.
- Stewart, P. K. & Steele, R. C. (2005). "Secure attachment", *Encyclopedia of Human Development*, USA: Sage Publications.

- Tresch, O. M., Easterbrooks, M. A., Chase-Lansdale, L. & Goldberg, W. A. (1984). The relation between maternal employment status and the stability of attachments to mother and father, *Child Development*, 55, 1894-1901.
- Van Ijzendoorn, M. H. & de Wolff, M. S. (1997). In search of the absent father – Meta-analyses of infant-father attachment: A rejoinder to our discussants, *Child Development*, 68 (4), 604-609.
- Weston, R. (1997). Turning to father. *Family Matters*, 48, 11-14.
- [www.sage-ereference.com/human development/Article_n546.html](http://www.sage-ereference.com/human%20development/Article_n546.html)
- www.sage-ereference.com/applieddevscience/Article_n374.html
- [www.sage-ereference.com/human development/Article_n254.html](http://www.sage-ereference.com/human%20development/Article_n254.html)

ANNE-BABA AYRILIĞI YAŞAMIŞ ÇOCUKLARDA BAĞLANMA

Şeniz Pamuk

“Babası evden gittiğinden beri oğlum benden hiç ayrılmak istemiyor. Geceleri benim yanımda yatıyor, tuvalete gitsem kapısında beni bekliyor, anneannesini o kadar sevmesine rağmen, ben işe giderken arkamdan ağlama krizleri geçiriyor.”

“Annem-babam ayrıldığında önce neler olup bittiğini tam anlamamıştım, ancak şimdi, bir yetişkin olarak kendimi diğer insanlardan farklı hissediyorum. Birine güvenmek, bağlanmak bana çok zor geliyor. Sanki her girdiğim ilişki bitecekmiş gibi...”

Anne-baba ayrılığı yaşamış olan çocuklar, yaşamlarının her döneminde bu olayı yeniden düşünmekte, değerlendirmekte ve daha farklı bir ışıktaki algılamaktalar. Boşanma sürecinden geçmiş olan çocuklar, bu durumu yaşamlarının belli bir noktasında ortaya çıkmış ve bitmiş bir olgu olarak değil, yaşamlarının her döneminde, onları farklı şekillerde etkilemeye devam eden bir olgu olarak görmekteler. Bu bölümde, boşanmanın çocuklar üzerindeki kısa ve uzun dönemli etkileri ele alınacaktır.

Aile bireyleri arasındaki duygusal bağlanma, çocuğun psikolojik gelişimi ve duygusal dayanıklılığı üzerinde kilit bir rol oynamaktadır. Kişiler açısından, nasıl bakıldıkları, ilgilenildikleri, ihtiyaçlarının nasıl algılandığı ve giderildiği son derece önemlidir, zira bu zemin üzerinden kendileri, ilişkileri ve etkileşim biçimleri ile ilgili olarak zaman içinde içselleştirdikleri bir model oluştururlar. Öte yandan günümüz toplumlarında boşanmanın sıkça yaşandığı ve klasik aile yapıları yerine daha farklı aile yapılarının ortaya çıktığı bilinmektedir. Boşanmalarla birlikte yalnız yaşayan anne/baba-ocuk modeli, bir ayrılık yaşamış kişilerin çocuklarıyla birlikte yeni bir yuva kurmaları, tek anne/baba çocuğun geniş aileyle birlikte oturması gibi modeller ortaya çıkmıştır. Boşanma ve sonrasında ortaya çıkan gelişmelerin çocukların bağlanma şekillerini ve daha sonraki duygusal ve sosyal uyumlarını nasıl etkileyeceğinin araştırılması, bu süreçleri yaşamakta olan aileleri ve çocuklarını doğru yönlendirebilmek açısından önemlidir.

Türkiye'deki boşanma istatistiklerine baktığımızda, 1985 yılında 18,571 çiftin boşandığını, buna karşılık 2008 yılında 99,663 çiftin boşanmış olduğunu görmekteyiz. Türkiye'deki boşanma oranları halen Batı toplumlarının çok gerisinde kalmasına rağmen boşanan çiftlerin sayısının gözle görülür derecede artıyor olması, lkemizde de bu süreçten giderek daha fazla çocuğun etkilenmekte olduğunu düşündürmektedir.

Sağlıklı Bağlanma Nasıl Olur? Neden önemlidir?

Çocukluk dönemi, her insanın gelişiminde en kritik ve en hassas dönemdir. Yaşamın ilk birkaç yılında, zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişimin temeli atılır. Bu dönemde yaşanan aksaklıklar daha ileriki yıllarda çok daha zor bir şekilde ve kısmi

olarak giderilebilir. Araştırmacılar, doğru temellerin atılması için çocuğun sürekliliği olan ve çocuğu destekleyen, besleyen ilişkilere, fiziksel olarak korunmaya, bireysel özelliklerine özen gösterilmesine, gelişim düzeyine uygun deneyimlere, sınırlara, yapıya ve onu destekleyen bir topluma gereksinimi olduğunu belirtmektedirler. Çocuğun tüm tanıma, öğrenme ve bağ kurma süreci içinde sunulanlar kadar, bu sunulanlara eşlik eden duygusal ortam da, çocuğun algılamalarını ve içselleştirmelerini etkilemektedir. Örneğin, çocukla geçen yemek zamanının bir görev havası içinde mi yoksa sohbetle, keyifle mi geçtiği, çocuğun bir beslenme ortamını zihninde nasıl canlandıracağı konusunda belirleyicidir.

Çocuğun, kendisi ve içinde yaşadığı dünya ile ilgili olarak olumlu bir bakış açısı, bir içsel yapı oluşturabilmesi için öncelikli olarak ona bakım veren sabit bir kişinin var olması gerekmektedir. Çocuğa bakım veren kişinin çocuğa yaklaşımı destekleyici olmalıdır. Bakım veren kişi, ilgisini çocuğa yönlendirebilmeli, çocuğun gereksinimlerini doğru olarak algılayabilmeli, çocukla etkileşim içinde kalabilmeli, çocuğun gergin olduğu anlarda onu yatıştırabilmeli, çocuğun sergilediği olumlu ve olumsuz duygularla baş edebilmelidir.

Boşanma Sürecinde Çocuklar ve Bağlanma

Boşanma süreci, çocuğun bağlanma süreçlerini iki yönden olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bunlardan birincisi, çocuğun çocukluk döneminde ona bakım veren kişiyle olan ilişkisi, diğeri de çocuğun yetişkinlik döneminde kuracağı romantik ilişkilere. Romantik ilişkilerin kurulmasında, çocuğun içselleştirmiş olduğu yapılar kadar gözlemlediği kadın-erkek ilişki modelleri de etkili olmaktadır.

Bir karı-kocanın ayrılması, yalnızca bu iki kişiyi etkilemez.

Karı-kocanın yanında, varsa çocukları, kendi aileleri, yakın arkadaşları da bu süreçten etkilenir. Ayrılık ya da boşanmanın, zorlu bir sürecin ardından verilen zor bir karar, bir son seçenek olduğu düşünülür. Boşanmadan sonra, eşlerin bu süreçten etkilendikleri ve yaşamlarını yeniden yapılandırana kadar çeşitli inişler-çıkışlar yaşadıkları bilinmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda, anne-babanın bir dönem çocuklarıyla, çocukların gereksinim duyacağı şekilde ilgilenemeyecekleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Çoğu ayrı anne-baba, boşanma sonrası dönemde ilgilerini kendilerine yeni bir yaşam düzeni kurmaya odaklarlar. Evlilik devam ettiği sürece, sağlam ve “bütün” bir dünya oluşturma görevinin anne-babada olduğu varsayılır. Ancak, anne-baba ayrıldığında, çocuğa anne ve babasından oluşan iki ayrı dünya sunulmuş olur ve kendisine sunulan bu iki dünya arasında bütünlük oluşturma görevi çocuğa geçer; çocuk da bu iki dünyayı anlamlı bir şekilde birleştirmek için uğraşır. Çocuğun bu görevi yerine getirmek için desteğe ihtiyacı olduğu açıktır.

Boşanma sırasında hangi gelişim döneminde olursa olsun, çocuğu en çok etkileyen unsur, anne-babanın kaygılarının ne kadar ortasında durduğudur. Çocukların yaşları ne kadar küçükse, anne-babaya olan duygusal ihtiyaçları o derece yoğun olmaktadır. Çocuğun özellikle bağlanma şekillerini oluşturduğu, 0-3 yaş dönemini kapsayan araştırmalar, anne-baba ayrılığını bu yaşlarda yaşamış olan çocukların birçoğunun, anneleri tarafından fiziksel ve duygusal olarak yatıştırılamadıklarını ve bu çocukların annelerinin yoğun duygularıyla baş etmekte çok zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Annelerin, boşanma ile ilgili yoğun duyguları ve kaygıları onların “annelik” becerilerini doğrudan ve olumsuz bir şekilde etkilemekte ve bu durum çocukta güvensiz bağlanma riskini doğurabilmektedir. Bu çocuklar daha hırçın olmakta, yeme ve uyku düzenleri olumsuz olarak etkilenmekte, hatta dil beceri-

lerinin gelişimi bile yavaşlayabilmektedir. Çocuğuyla tek başına ilgilenmek durumunda olan annelerin çocuklarının da güvensiz bağlandıkları; özellikle de kaçınan bağlanmaya sahip oldukları gözlenmiştir. Aynı durum, evlilik içinde çok çatışma yaşayan ailelerin çocuklarında da gözlenmektedir. Bu çocuklar da, anne-babaları tarafından daha az kabul edildiklerini ve daha az desteklendiklerini düşünmektedirler; daha korku dolu bağlanma kalıpları vardır ve kendilerine duydukları güven de yaşıtlarına göre daha düşüktür. Okul öncesi dönemde boşanmayı yaşamış olan çocuklar ise genelde kolay ağlayan, saldırgan olmaya eğilimli bir görüntü sergilemektedirler. Bu yaştaki çocuklar, anne ya da babanın evden gitmesine kendilerinin neden olduğunu düşünebilmektedirler. Bu dönemdeki çocukların kendilerine duydukları güven ve kendilerine ne kadar değer verip vermedikleri tümüyle onlara bakan kişinin kendine duyduğu güvenle doğru orantılıdır; anne-baba ne kadar kaygılıysa çocuk da o kadar kaygılı olmaktadır.

Boşanma sırasında çocuğun yaşı ne kadar büyükse, boşanma olgusunu o kadar gerçekçi bir şekilde kabul edebilmektedir. Ancak, gerçeklik algısının artması çocuğun kendini yatıştırmak için hayal dünyasına kaçmasına engel olabilmektedir; bu dönemdeki çocuklar duygularını kendilerine saklamakta, arkadaş ilişkilerinde bozulmalar görülebilmektedir. Anne-babanın boşanmasından özellikle ergenlik dönemindeki çocukların olumsuz bir biçimde etkilendikleri gözlenmektedir. Bu dönemdeki gençler, anne-babayı geride bırakıp kendi gelişim süreçlerine odaklanmaya ihtiyaç duydukları halde, bir anda evin dışına değil içine odaklanmak durumunda kalmaktadırlar. Gençler, kendi cinselliklerini çözümlemek isterken anne-babanın yeni ilişkilerine şahit olabilmektedirler. Çocuğun yaşı ilerledikçe anne/babasına daha çok ebeveynlik yaptığı da gözlenmektedir; ailede yatıştıran, çözüm üreten kişi anne-baba yerine çocuk olabilmektedir.

Anne-baba ayrılığı yaşamış çocukların bu süreç sırasında ve daha sonraki dönemlerde duygusal, sosyal ve akademik uyumları kısa ve uzun dönemli birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bu çalışmaların birçoğunun ortaya koyduğu bulgular benzerlik göstermektedir. Kısaca özetlemek gerekirse, anne ve babası ayrılmış çocukların, bu süreçten geçmemiş akranlarına oranla, okulda daha düşük bir başarıya sahip oldukları, kendilerine duydukları güvenin, hayata psikolojik olarak uyum sağlamalarının ve sosyal ilişkilerinin olumsuz bir şekilde etkilenebildiği belirlenmiştir. Boşanma sonrasında, çocuklarıyla olması gerektiği gibi kaliteli bir şekilde ilgilenen babaların sayısı her geçen gün artsa da, babayla bağlantıları azalan, zamanın büyük bölümünü anneyle geçiren çocukların sayısı hâlâ oldukça fazladır. Bu durum da, bir özdeşleşme modeli olarak anneyi ortaya çıkarmakta; anne hem kadınısı hem erkeksi özellikler taşıyan bir kişi olarak çocuğun karşısında durmaktadır. Ancak, uzun dönemli araştırmaların ortaya koyduğu bir diğer önemli ve sevindirici nokta da, boşanmanın çocuklar üzerinde sabit, değişmeyen bir etkisinin olmadığı, zaman içinde çocukların duygusal ve sosyal uyumlarının, destekleyici sistemlerin artmasıyla olumlu yönde gelişebildiğidir. Çocuğun boşanmanın hemen sonrasında gösterdiği tepkiler, uzun dönemli tepkilerin habercisi değildir. Özellikle yaşamının ilk üç yılında sağlıklı bir anne-ocuk ilişkisi yaşamış olan çocukların, kendilerini boşanma sonrası ortamda daha rahat koruyabildikleri ve boşanma sonrası şartlardan daha az etkilendikleri de grlmektedir. Boşanma araştırmaları, çocuğun boşanmadan etkilenmesinde belirleyici unsurun boşanmanın kendisinin değil, boşanma sonrasında çocuğa sunulan ortam olduğunu ortaya koymaktadır. Bu konuya daha sonraki bölümde değinilecektir.

Çocukluk Döneminde Oluşturulan Bağlanma Yetişkinlik Dönemini Nasıl Etkiler?

İnsanlar arasındaki genel kanı, boşanmanın çocuklar üzerinde kısa dönemli, ancak, şiddetli bir etkisinin olduğu ve uzun vadede bu etkilerin kaybolduğudur. Çocukluk döneminde boşanmaya tanıklık etmiş bir çocuğun boşanma öncesi ve sırasında oluşan ortamdan etkilendiği bilinmektedir, ancak yeniden belirtmek gerekirse çocuğun uzun vadede bu olaydan en çok etkilenmesine neden olan etmen boşanmanın kendisi değil, boşanma sonrası dönemde çocuğun nelere şahit olduğudur. Yapılan uzun dönemli çalışmalar, çocuğun bebeklik ve çocukluk döneminde oluşturduğu bağlanma stillerinin, yaşam süresince büyük ölçüde sabit kaldığını ve pek değişkenlik göstermediğini ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, bir kişi çocukluk döneminde ona bakım veren kişiye güvenli bir şekilde bağlanmışsa, güvenli bağlanma modelini içselleştirmiş ve bu şekilde karşılaştığı sıkıntıları atlatabileceği ve kendini yatıştırabileceği yönünde bir inanış geliştirmişse, bu inanışını yaşamının ileriki yıllarında da, büyük ölçüde koruyabilmektedir. Ancak, çocuğun bağlanma stiline bazı olaylara bağlı olarak değişebildiği de görülmektedir. Bu olaylar, anne/babanın kaybı, hastalık, taciz gibi önemli yaşam olaylarının yanında özellikle de anne-babanın boşanması olarak belirlenmiştir. Yetişkinlik döneminde, günlük yaşamı etkileyecek düzeyde katı düşünme ve davranma kalıplarına ve güvensiz bağlanma stillerine sahip eşlerin, çocukluk dönemlerinde çok daha sıklıkla anne-baba ayrılığı yaşadıkları ve kendi anne-babalarının da uzak ve reddedici tutumlar sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca, araştırmalar, anne-baba ayrılığı yaşamış çocukların, karşı cinsle ilişkilerinin daha sıklıkla iki uçta yaşanabildiğini göstermektedir. Bu çocuklar, ya bir kişiye aşırı derecede bağlanabilmekte ve ilişki onlara zarar verse bile o kişiden kopmakta zorlanabilmektedirler ya da hiç

kimseyle derin bağlar oluşturmada bir kişiden ayrılıp diğer bir kişiyle birlikte olabilmektedirler. İki ilişki tipi de güvensiz bağlanmayı göstermektedir. Anne ve babası ayrılmış olan çocukların, yetişkinlikte yaşitlarına göre çok daha sık boşandıkları da çeşitli araştırmalarla saptanmıştır. Bu durumun nedenleri araştırıldığında, çocukların boşanmayı zihinlerinde daha normal kabul etmelerinin ve bir çözüm yolu olarak görmelerinin yanında, yakın ilişki kurmada zorluk çekme, ilişki içinde oluşan güçlüklerle baş etmede ve çözüm üretmede başarılı olamama, eleştiri kabul edememe gibi nedenlerin de bulunduğu saptanmıştır. Annelerin ve kızlarının sıkıntılarını, evlilik içinde birbirine çok benzer şekilde ifade ettikleri görülmektedir.

Anne-babanın boşanması, tüm çocuklar üzerinde benzer etkiler yaratır mı? Bu sorunun yanıtı “hayır”dır. Yapılan birçok araştırma, çocukların boşanma sonrasındaki uyumları için yapılabilecek birçok şey olduğunu ortaya koymaktadır.

Boşanma Sırasında ve Sonrasında Çocuğun Bağlanma Süreçlerini Etkileyen Faktörler

Çocuğun Mizaç Özellikleri: Çocuğun doğuştan getirdiği mizaç özelliklerinin anne-çocuk arasındaki bağlanma üzerinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Anne, çocuğa yaklaşımını büyük ölçüde çocuktan gelen sinyallere göre oluşturur. Bu nedenle kolay yatıştırılamayan, değişikliklere yoğun tepkiler veren “zor” çocuklarla iletişim kurmak daha güçtür. Bu çocuklarla yaşanan zorlukların ayrılık döneminde de sürdüğü gözlenmektedir. Bu yapıdaki çocuklar, anne-baba ayrılığından sonra oluşan yeni yaşam düzenine uyum sağlamakta çok zorlanabilmekte ve annenin kendi duygusal iniş çıkışıyla zaten zayıflamış olan bakım verme becerisini daha da aza indirebilmektedirler.

Çocuğun Anne-Babayla İlişkisi: Boşanma öncesinde ve sonrasında olumsuz, stresli, aşırı kaygılı anne-baba tutumlarının ve annenin depresyonunun çocukta daha saldırgan ya da daha içine kapanık davranış kalıplarına yol açtığı bilinmektedir. Öte yandan, çocuğun anne ve babasıyla olumlu ilişkiler kurmuş ve bunları boşanma sonrasında da yürütebilmiş olması, çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal uyumuyla paralellik göstermektedir. Anne ve/veya babayla kurulmuş güçlü bir duygusal bağın, çocuğu yaşanan olumsuzluklara karşı koruduğu gözlenmektedir. Boşanmış aneler, çocuklarının günlük yaşamlarına katıldıkları ve duygusal olarak ulaşılabilir oldukları oranda çocuklarının güvenli bağlanmaları için uygun bir zemin hazırlamaktadırlar; güvenli bir bağlanma oluştuktan sonra da çocuklar anne-baba arasında yaşanan çatışmalardan daha az etkilenmektedirler. Öte yandan, annenin çocuğu daha kabullenici olması ve çocuk odaklı bir ebeveynlik tutumu benimsemesi, annenin kendisinin de boşanma sonrasında daha mutlu olmasına katkıda bulunmaktadır. Anne-babalık becerisi, anne-babanın kendi duygularının ve verdikleri duygusal tepkilerin farkında olmaları ve duygu durumlarını çocuğa göre dengeleyebilmeleriyle artmaktadır. Anne ve babası tarafından terk edilemeyeceğine inanan çocuklar, boşanma sonrasında daha sağlıklı bir uyum süreci geçirmektedirler.

Anne-Babanın Birbirleriyle Olan İletişimi: Anne-babanın evlilik sırasında ve daha sonrasında çatışma düzeylerinin yüksek olması, anne-babanın çocuklarıyla kurdukları ilişkinin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Birbirleriyle hesaplaşmaları bitmemiş anne-babalar, çocuklarıyla kaliteli bir bağ kuramamakta, bununla birlikte, çocuklar birçok çatışmaya şahit oldukları için de kaygı düzeyleri sürekli olarak yükselmektedir. Bunun dışında, anne ve babanın, birbirlerini çocuğa nasıl sundukları da önemlidir; özellikle annenin babayı çocuğa nasıl yansıttığı, çocuğun babayla ilişkileri açısından belirleyici olmaktadır.

Yeni Yaşam Düzeninin Oluşumu: Çocukların en çok ihtiyaç duydukları şeylerin başında yaşamın tahmin edilebilir olması gelmektedir. Bu nedenle, ayrılıktan hemen sonra, çocuğun nerede yaşayacağı, hangi okula devam edeceği, evden giden ebeveynle nasıl bir görüşme düzeninin olacağı bir an önce belirlenmelidir. Anne-baba tarafından tanımlanmış bir boşanma sonrası ortam çocuğun güven duygusu açısından gereklidir. Çocuğun yaşam koşulları ne kadar az değişirse, yaşadığı duygusal çalkantı o kadar az olmaktadır.

Çocuğun Destek Sistemleri: Çocuğun bir sistem içinde büyüdüğünden daha önceleri de bahsetmiştik. Bu sistemin en önemli unsurları şüphesiz ki anne ve babalardır. Ancak, çocuğun kendini yakın hissettiğı diğer yetişkinlerin de, özellikle anne-babanın boşanması sürecinde çocuğa çok olumlu katkıları olduğu bilinmektedir. Bu rolü geniş aile bireyleri, daha çok da büyükanne ve büyükbabalar üstlenmektedir. Yapılan araştırmalar, özellikle anneannelerin çocuğun duygusal uyumunda çok önemli bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Türkiye’de ise özellikle annenin babasının çocuk tarafından bir baba modeli olarak algılandığı da görölmektedir. Bunun dışında, birçok çocuk için kardeşlerin varlığı da koruyucu bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak, boşanma sonrasında çocuğun bağlanma süreçleri, bir süreliğine çocuğun kendini yakın hissettiğı kişiler tarafından desteklenebilir.

Çocuğun Yaşam Standardı: Boşanma sonrasında, anne ve babanın yaşam standartları arasında belirgin bir farklılığın olması da çocuğun uyum süreçlerini etkileyen bir unsurdur. Çocuk, yaşam standardı düşmüş ebeveyne karşı hem merhamet duyguları yaşamakta, hem de hangi tarafa daha yakın duracağı konusunda ikileme düşmektedir.

Sonuç

Anne ve babasının boşanması hiçbir çocuğun tercih edeceği bir olgu değildir. Ancak, kimi zaman bu karar kaçınılmaz olmaktadır. Boşanma sonrası dönemde, anne, baba ve çocuğun üstesinden gelmesi gereken görevler vardır. Anne ve baba, temel olarak, çocuğa kendini güvende hissedeceği bir ortam sunmakla yükümlüdürler. Çocuk ise, anne ve babasının ayrı olduğu gerçeğiyle barışmakla yükümlüdür; bu süreçte de almış olduğu ve alacağı destekler büyük rol oynamaktadır. Bu süreci, en az hasarla atlatan çocuklar ise, yaşlılarından duygusal olarak daha olgun, empati yeteneği daha gelişmiş, sorunlara daha kolay çözüm üreten, ancak, yakın ilişki kurma konusunda tedirgin yetişkinler olmaktadır.

Kaynaklar

- Altenhofen, S. (2009). Families experiencing divorce: Age at onset of overnight stays, conflict, and emotional availability as predictors of child attachment, *The Sciences and Engineering*, 69 (7-B), 4456.
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis, *Journal of Family Psychology*, 15 (3), 355-370.
- Barron, M.B. (2001). A comparison study of the normal and clinical divorce: Style of attachment, level of conflict, parent-child relationship, *Humanities and Social Sciences*, 61 (8-A), pp. 3350.
- Beal, E. W. & Hochman, G. (1992). Wenn Scheidungskinder Erwachsen Sind, (Çev. Aurel Ende), Frankfurt am Main: Wolfgang Krüger Verlag.
- Brazelton, B.T. & Greenspan, S. I. (2000). *The Irreducible Needs of Children*, UK: Perseus Publishing.
- Cohen, O. & Finzi-Dottan, R. (2005). Parent-child relationships during the divorce process: From attachment theory and intergenera-

tional perspective, *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 27 (1), 81-99.

- Finley, G. E. (2006). The myth of good divorce, *PsycCRITIQUES*, 51(35), Pagination specified.
- Gloger-Tippelt, G. & König, L. (2007). Attachment representations in 6-year-old children from one and two parent families in Germany, *School Psychology International*, 28 (3), 313-330.
- Gordon, R. M. (2005). The doom and gloom of divorce research: Comment on Wallerstein and Lewis (2004), *Psychoanalytic Psycho-logy*, 22 (3), 450-451.
- Greenspan, S. I. & Shanker, S. G. (2007). *Der Erste Gedanke* (Çev. Andreas Nohl), Weinheim: Beltz Verlag.
- Henderson, C. E., Hayslip, Jr. B., Sanders, L. M. & Loudon, L. (2009). Grandmother-grandchild relationship quality predicts psychological adjustment among youth from divorced families, *Journal of Family Issues*, 30 (9), 1245-1264.
- Herring, M. & Kaslow, N. J. (2002). Depression and attachment in families: A child-focused perspective, *Family Process*, 41 (3), 494-518.
- Kunz, J. (2001). Parental divorce and children's interpersonal relationships: A meta-analysis, *Journal of Divorce and Remarriage*, 34 (3-4), 19-47.
- Lewis, M., Feiring, C. & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time, *Child Development*, 71 (3), 707-720.
- Pamuk, Ş (2004). Türk ve Alman Anne ve Çocuklarının Boşanmayı Algılamaları ve Bu Algılamayı Şekillendiren Nedenler, 13. Ulusal Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Riggs, S. A. & Jacobvitz, D. (2002). Expectant parents' representations of early attachment relationships: Associations with mental health and family history, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (1), 195-204.
- Saini, M. A. (2008). Parent functioning after divorce: Exploring the

relationship to attachment and conflict, *Humanities and Social Sciences*, 69 (6-A), pp. 2456.

- Şirvanh-Özen, D. (2004). Effects of marital conflict on adolescent children: A study in Turkey, *Journal of Divorce and Remarriage*, 41 (1-2), 137-157.
- Wallerstein, J. S. & Blakeslee, S. (1989). *Gewinner und Verlierer: Frauen, Männer, Kinder nach der Scheidung* (Çev. Ute Maeurer & Andrea Galler), Münih: Droemer Knaur.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J. M. & Blakeslee, S. (2002). *Scheidungsfolgen; die Kinder Tragen den Last* (Çev. Ulrike Stopfel), Münster: Votum Verlag.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. & Albersheim, L. (2003). Attachment security in infancy and early adulthood. A twenty-year longitudinal study, In. M. E. Hertzog & E. A. Farber (Eds), *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development*, pp. 63-72, USA: Brunner-Routledge.
- Whiteside, M. F. & Becker, B. J. (2000). Parental factors and the young children's postdivorce adjustment: A meta-analysis with implications for parenting adjustments, *Journal of Family Psychology*, 14 (1), 5-26.
- www.aile.gov.tr
- www.tuik.gov.tr

GÖRME ve İŞİTME ENGELLİ ÇOCUKLARDA BAĞLANMA

Birgöl Ural Bayoğlu

İnsan gelişimi fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim olarak adlandırılan temel alanlardan oluşmaktadır. Fiziksel gelişim; vücut organlarındaki büyümeyi, motor hareketleri ve beslenmeyle ilgili olayları içerir. Zihinsel gelişim; öğrenme, bellek, yorumlama, düşünme ve problem çözme gibi bilişsel süreçlerle ilgilidir. Duygusal gelişim; benlik, sevgi, bağlılık, güven, tepkisel davranışlar gibi duygularla ilgili durumları kapsar. Sosyal gelişim ise, çocuğun sosyalleşmesi sürecindeki akran ilişkileriyle aile üyeleri arasındaki ilişkileri tanımlamaktadır. Bu alanlar, karmaşık olduğu kadar süregelen ve birbirleriyle ilişki içindedirler. Bir çocuğun gelişimini belirleyen en önemli iki etken ise, kalıtım ve çevredir.

Çocuk gelişiminin temelini, yaşamın ilk yıllarında edinilmesi gereken fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal alandaki beceriler oluşturur. Çocukların gelişimsel olarak “normal” olabilmesinin ilk koşulu budur. Doğumdan itibaren yaşa uygun motor ve bilişsel becerilere sahip olmak öncelikle hem organik hem fonksiyonel olarak sağlıklı bir beyin gelişimini gerektirir. Beyin gelişimini engelleyen pek çok olaydan söz etmek mümkündür: anne

karnında geçirilen enfeksiyonlar, travma, doğum anında yaşanan zorluklar, doğumdan sonra oluşan sağlık sorunları vb. etmenler beyin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Nörolojik sorunlara ek olarak; aileden kalıtsal olarak geçen bazı hastalıklar, kromozom bozuklukları ve metabolik hastalıklar da beyin gelişimini olumsuz etkilemektedirler. Beyin fonksiyonlarında ortaya çıkan bozukluklar çoğu zaman yaşamın ilk günlerinde tanımlanabilir. Bazı durumlarda ise çocuğun zaman içinde becerilerinde yaşanan gecikme ile belirlenir. Gelişimsel gecikme en çok oturma, ellerini kullanamama, yürüyememe gibi motor becerilerde kendini gösterse de çocuk bütüncül değerlendirildiğinde hareket zorluğuna; dil-konuşma, öz bakım becerileri ve zihinsel alanda da yetersizlikler eşlik edebilir. “Gelişim geriliği” doğumla birlikte becerilerde ortaya çıkan gecikme olarak tanımlanmaktadır. Gelişim basamaklarının yaş düzeyine uygun olarak kazanılması organik sağlıklı oluşla yakından ilişkilidir.

Bir bebek doğduğu andan itibaren kendisini ve çevresini du-yuları aracılığıyla tanır. Dokunma, emme, işitme ve görme du-yuları hayatta kalmanın gereğidir. Öte yandan optimum zihinsel ve hareket kazanımı için öncelikle işitme ve görme duyularının işler olması gerekir. Her bebeğin bu duyuları işler halde doğması beklenir. Bebekler doğum öncesi 27. haftada dış sesleri duymaya başlarlar. Doğal olarak yenidoğanın güçlü bir işitme duyusu vardır. Görme duyusu doğumda ışığa tepki vermek şeklinde alınabilirken bebeğin ilk ay içinde insan yüzlerine dikkatle baktığı, üç aylık bebeklerin objeleri gözleriyle takip ettikleri bilinmektedir. Zekâdan bağımsız olarak bilişsel gelişimi belirleyici iki önemli duyuyu; görme ve işitmedir. Ancak, görme ve işitme sorunları olan bebekler zaman içinde, diğer bilişsel süreçlerde de sorun yaşamaktadırlar. Öte yandan, birincil sorun olarak görme ya da işitme kusuru dışında nörolojik, metabolik ve genetik sorunlara eşlik eden görme ve işitme bozuklukları yaşayan çocuklarla da karşıla-

şılmaktadır. Örneğin santral sinir sistemi hasarlarına ya da diğer nörolojik hastalıklara bağlı olarak çocuğun görme duyusu zarar görebilir ya da erken doğuma bağlı işitme azlığı yaşanabilir.

Gerek zihinsel gerekse görme ya da işitme olsun her tür gelişimsel yetersizlik durumu anne baba açısından zorlayıcı ve travmatik bir yaşantıdır. Hamilelik boyunca sağlıklı bir bebeğe sahip olmak her anne babanın temel düşüncesi, beklentisidir. Dokuz aylık süreçte bebekle ilgili olarak yapılan planlar, beklentiler, umutlar annenin bebeğiyle arasındaki bağı güçlendirir. Hiçbir ebeveyn bir sağlık sorunuyla doğan bebeğe hazırlıklı değildir; üstelik bu sorunun görme organının gelişmemesi gibi görünür bir sorun ya da ilk günlerde oluşan işitme kusuru gibi belirgin bir sorun olması daha travmatiktir. Bebeğin ilk aylarında ortaya çıkan bedensel ya da fonksiyonel yetersizlikleri ciddi bir duygusal çöküntüyü de beraberinde getirir. Yetersizliği olan bir bebeğe sahip olma, annelik duygusu ve davranışlarını değiştirir.

Bebeğin sağlık sorunu bir yana; araştırmalar, sezaryen doğumun bile anne davranışlarını değiştirdiğini göstermektedir. Annelik duygusu, anne bebek arasındaki bağı oluşturan temel koşuldur. Anne bebek arasında oluşan bu duygusal bağ, öncelikle beslenme ve korunmayı karşılamaya yöneliktir; zaman içinde karşılıklı ilişkiyle güçlenir. Anne ya da sürekli bakım veren kişiyle sürdürülen sürekli ve tutarlı ilişki sağlıklı bir bağlanmayı da oluşturur. Anneyle bebek arasındaki iletişim emme - dokunmanın yanı sıra göz temasıyla da sürdürülür. Eğer annenin yakın davranışları ve sıcak iletişimi azalırsa bebeklerin göz teması, iletişimi de azalmaktadır. Öte yandan annenin yakınlaşma ve iletişim çabalarına bebeğin gösterdiği zayıf tepki de anne-bebek iletişimini olumsuz etkilemektedir. Bebeğin etkileşimi ya da tepkilerinin zayıf olması gelişimsel bozukluk, metabolik, nörolojik hastalıklar ya da doğuştan işitme kaybı gibi durumlarda daha çok gözlenir. Bununla birlikte

anne-bebek ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar genellikle yeme ve besleme merkezlidir. İletişimi araştıran çalışmalar son yıllarda artmaya başlamıştır.

Gelişimsel gerilik, görme yetersizliği ya da işitme sorunu gibi özgül sağlık sorunları olan çocukların ailelerinde bağlanma davranışına yönelik çalışmalar yok denecek kadar azdır. Birincil görme yetersizliği ya da işitme engelli çocukları konu alan, bağlanma temelinde araştırmaya ise yazımda rastlanmamaktadır. Yetersiz ve engelli çocuklarla yapılan pek çok çalışma, aile duygulanımları ve yaşıtl karşılaştırmalarını içermektedir. Engelli bebeklerin ve normal bebeklerin annelerinin davranışlarının incelendiği araştırmaların ortak bulguları, engelli bebek annelerinin daha fazla yönlendirici oldukları, daha az annelik doyumunu yaşadıkları ve bu bebeklerin daha az etkileşim başlattıklarıdır. Öte yandan görme ya da işitme engeli olan bebekler, ek sağlık sorunları yoksa yenidoğan döneminde yaşıtlarıyla benzer bağlanma davranışları gösterirler. İlk aylardan itibaren emme ve dokunma davranışları, ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik ağlama, yapışma, mutluluk ve keyifli olduklarında gülümseme sesleri çıkarmaktadırlar. Görme engelli bebeklerin anne ve babalarının seslerini tanıdıkları belirtilmektedir. İşitme engelli bebek ile anne arasında görsel ve dokunsal iletişim de ilk aylarda doğal bir bağ oluşmasına yeterli olur. Zaman içinde işitme sorununun tamlanması ile annenin duygulanım ve davranımlarında değişiklik oluşmaya başlar. Bağlanmaya yönelik değişimi başlatan olay, ebeveynlerin bebeğin sağlık sorununa bağlı olarak farklı duygulanımlar yaşamalarıdır. Özellikle çocuklarının yetersizliğine yönelik yaşadıkları yoğun kaygıdan bahsetmektedirler. Engelli çocuk sahibi olan her ebeveynin tepki si benzerdir. Sırasıyla inkâr, pazarlık, öfke ve çöküntü dönemleri yaşarlar ve kabul devresine gelene kadar zorlu bir süreç geçirirler. Bu süreçte annenin yaşadığı suçluluk, güvensizlik ve yetersizlik

duyguları anne bebek arasındaki duygusal bağı zedeler. Bebekteki engelin de oluşturduğu zayıf etkileşim ya da annenin etkileşim çabasına gösterilen zayıf tepki bağlanma sürecine de olumsuz yansiyabilmektedir.

Gelişim geriliği, görme ya da işitme engelli çocukların ailelerinin - örneğin otistik ya da zihinsel geriliği olan çocukların ailelerinde olduğu kadar davranış sorunlarıyla karşılaşmadıklarından - çocukla iletişimlerinde daha etkileşimli ve süreğen ilişki kurdukları görölmektedir. Özellikle doğuştan görme engeli olan bebeklerin, anneleri tarafından kucağa alınma talepleri; dokunma ve iletişime yönelik oyunlardan hoşlandıklarını gösteren tepkileri anneleri olumlu etkiler. Çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik talebinin olması, anne çocuk arasındaki ilişkinin süreğenliğini sağlamaktadır. Bununla birlikte, görme engeli, erken çocuklukta bağımsız yaşama geçiş açasından büyük zorluk yaratmaktadır. Bebeklik döneminde annenin bakımına doğal olarak ihtiyaç duyan bebek, ilerleyen zaman içinde yaşıtları gibi bağımsız hareket etme becerisini kazanamamakta, annenin bakım ve koruma davranışını sürdürmesi gerekmektedir. Engelli çocuk annelerinin, normal yaşıtlarının annelerine göre daha fazla yönlendirici, daha olumsuz geri bildirimli ve kontrollü olduklarını öne süren çalışmalar, çocuğun bağımsız yaşama geçişindeki zorluğun nedeni olarak da düşünölebilir. Çevreyi keşfetme, tehlikelerden korunma ve bilgiye ulaşma yolunda anne çocuğun uzantısı olmaya devam etmektedir. Görme engeli tek başına algısal gelişime engel olmasa da görme duyusunun eksikliği, bilişsel alanda yaşıtlarının düzeyine ulaşmalarına engel olabilmektedir. İyi planlanmış bir eğitim programı çocukların algı gelişimlerini de destekleyeceğinden çevre koşullarını tanıma ve uyum sağlama becerilerini artırmak mümkündür. Bu noktada erken eğitim ve gelişim destekleme programları devreye girse bile anneler çocuklarını kolaylıkla özgür bırakamamaktadırlar.

İşitme engeli görme engeline göre çocukların bağımsız yaşama geçişlerini daha az etkilemektedir. İlk aylarda işitme engeli, bebeğin sözel iletişimini etkilemez. Agulama, ağlama ve görsel teması sürdüren bebek, ihtiyaçlarının tatmin edilmesini bekler. Öyle ki eğer yenidoğanın işitme taraması yapılmamış ise aile üyeleri bebekteki işitme kaybını farketmeyebilirler bile. Gelişimsel gözlükle bakılmadığında sağlık kontrollerinde de gözden kaçabilir. Ancak 8-10. aylarda bebekte ses taklitleri ve kelime kullanımı başlarken anne ve babalar kaygılanırlar. Bebek, bu ana kadar anneye beslenme, uyku ve oyun iletişimini sürdürür. Öte yandan normal işiten bebeklerin ilk aylarda sesler arasındaki küçük farklılıkları bile ayırt ettikleri bilinmektedir. İlerleyen zamanlarda işitme engeli düzeltilmezse -ki “kritik dönem” işitme için ilk 2 yaştır- dil gelişimi ve konuşma normal düzeyine ulaşamaz. Ebeveynler tanı konduktan sonra yukarıda anlatılanlarla benzer süreçleri yaşarlar. Çocuğun tedavisi planlanırken (implant, işitme aleti, konuşma terapisi) sözel iletişime geçmeyi henüz başaramayan çocukla anne arasında zorlayıcı bir ilişki başlayabilir. Sürekli hastane kontrolleri, dil terapisi seansları ve günlük yaşam olayları arasında çocuğun duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını göz ardı etmek aile içi iletişimi bozabilir. Kendisini sözel olarak ifade edemeyen çocukta davranış sorunları, hırçınlık, ağlama nöbetleri görülebilir ki bu davranışlar özellikle anneyi zorlayıcıdır. Çalışmalar, destek programlarının pratik uygulamaya dayalı ve davranış sorunlarını azaltıcı olmasının anneyi rahatlatıldığını bildirmektedir. İşitme sorunu, genellikle koruma, güvende tutma ve sürekli kontrol odaklı bir anne- çocuk ilişkisi oluşturur. İlerleyen yaşlarda çocuk, beslenme ve öz bakım gereksinimlerini kendi başına karşılayabilmeyi başarırken toplum içinde korunma ve güvenli yaşam konularında ilerleyen yaşlara kadar anne desteğini beklemektedir. Güvenli bağlanma açısından işitme engelli çocuklar ile işitme engeli olmayanlar arasında fark

olmadığını gösteren az sayıda çalışma olsa da annenin gl ilet-içim becerilerine sahip olmasının önemi vurgulanmaktadır.

İster gelişim geriliği, ister görme ya da işitme engeli olsun; görünür ve yaşanır bir engeli olan ocuk, ailelerde normal çocuğa sahip olmamakla ilgili keder ve kaygıyı derinleştirir. Bu yetersizlikle birlikte ortaya çıkan bakım zorunluluğu, çocuklarda anneye olan bağımlılığın artmasına, anneden ayrılmada glk yaşanmasına, bireyin kendine verdiği değerin, saygının, güvenin düşmesine neden olabilmektedir. Bununla birlikte engellilik, yeni durumlara uyum sağlanması, bağımsız karar alma yetilerinin oluşmasını, bilişsel ve sözel becerilerin gelişmesini olumsuz etkileyerek sağlıklı bağlanma yolunda da engel oluşturur.

Sonuç olarak, engelli bebeklerin ileriki zamanlarda anne bebek etkileşimlerinde sorunlar yaşanmaktadır. Bunun nlenmesi için planlama, örgütleme, disiplinli bir ekip yaklaşımı gerekir. Bilgi eksikliğinin ailelerde kaygı, belirsizlik ve uyumsuzluğa yol aabil-diği, ebeveynlere doğru bilgi verilmesinin çaresizlik duygularını azalttığı bilinmelidir. Gelişim sorununun belirlenmesiyle birlikte ailenin destek programına alınması, bu programın ekip çalışma-sıyla yürütülmesi sağlanmalıdır.

Ailelerin çocuklarıyla olan ilişkilerindeki sorunlara, gelişim becerilerinin artırılmasına yönelik desteklerin uzmanlık, işbirli-ęi ve devamlılık üzerine kurulması ailelerin de beklentisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşım aynı zamanda anne ocuk ilişkisinin engel odağından kurtarılarak çocuğun gl yanlarını hedef almasına; böylelikle sağlıklı bir bağlanma oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Bakkaloğlu H. & Sucuoğlu B. (2000). Normal ve Zihinsel Engelli Bebeklerde Anne-Bebek Etkileşiminin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, *Özel Eğitim Dergisi*, 2 (4), 47-58.
- Blacher J. & Meyers C. E. (1983). A Review of Attachment Formation and Disorders in Handicapped Children. *The Best of AAMR-Families and Mental Retardation*.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. UK: Hogart
- Fraiberg, S. (1974). *Blind infants and Their Mothers: An Examination of the sign system*, New York: John Wiley & Sons
- Gander, M. J. & Garnier, H. W. (1998). Çocuk ve Ergen Gelişimi, (3.baskı), B. Onur (Ed), 196-206, Ankara: İmge.
- Gantwala, G. & Narayanan, I. (1991). Influence of cesarean section on mother-baby interaction, *Indian Pediatrics*, 28 (1), 45-50.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M. & Atıcı, M. K. (2004). *Gelişim Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.
- Lederberg A. R. & Mobley C. E. (1990). The Effect of Hearing Impairment on the Quality of Attachment and Mother-Toddler Interaction. *Child Development* 61, 5.
- Sears, R. R. (1975). *Your Ancients Revisited: A History of Child Development*, Review of Child Development Research, USA: University of Chicago Press.
- Stern, D. N. (1977). *The First Relationship: Infant and Mother*, UK: Fontana.

OKULDA BAĞLANMA: ÇOCUK - ÖĞRETMEN BAĞLANMASI

Derya Şahin*

“ **B**ir gün parkta otururken A. yanıma geldi, bana sarılarak kucağıma oturdu. Tabi ben de ona. Oyunları bitene kadar çok uzun süre çocukları izledik. Çok mutlu görünüyordu. Ertesi sabah yanıma geldi. “Dün gece seni rüyamda gördüm” dedi sıcak bir ifadeyle. Zor günler geçirdi bu yıl, gidince onu çok özleyeceğim. Bana güvendiğini ve inandığını çok iyi biliyorum. Umarım hep inanacağı ve güveneceği birilerini yanında bulur.”

Yukarıdaki sözler bahsi geçen çocuğun annesine değil, öğretmenine ait. İnsanın içini ısıtan bu sözler bir öğretmenin, öğretim yapmak dışında, nasıl duygusal derinliği olan ilişkiler yaşayabileceğini ifade ediyor bizlere. Öğretmen, hem çocuğun ona olan inancının ve güveninin farkında hem de bu çocuk kendisi için çok değerli. Peki, nasıl oluyor da bir öğretmen sınıfındaki bir çocukla böylesi bir paylaşım içinde olabiliyor? Araştırmacıların da söylediği gibi, çocukların yaşamında en az ebeveynleri kadar öğretmenlerinin de önemli bir yeri var. Hepimiz biliriz, bir bebek

* Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okulöncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bornova, İzmir. derya.sahin@ege.edu.tr

doğduğu ilk andan itibaren annesiyle yakınlık ve sevgi dolu bir ilişki içindedir. Bağlanma ilişkisi olarak tanımlanan bu anlamlı ve duygusal bağ, gelecekte kurulacak tüm ilişkiler açısından belirleyicidir. Tüm bebekler bağlanma ilişkisi kurmak üzere genetik olarak programlanmış şekilde dünyaya gelmektedir; yani genetik yatkınlıkları nedeniyle, insan türüne ait tüm bebekler eğer çevrelerinde kendileriyle sürekli etkileşim içinde bulunan birileri varsa, bu kişilere bağlanırlar. Bu bakış açısıyla ele alındığında, bir yetişkin olmadan bebeğin yaşamını sürdürebilmesi mümkün görünmemektedir; dolayısıyla bebek, bu ilişkiyi ve yakınlığı korumak için yetişkinle arasındaki iletişimi sürdürmek amacıyla doğuştan getirdiği birtakım davranışlar sergiler.

Bir bebeğin davranışlarına baktığımızda bağlanma ilişkisinin nasıl bir işlevi olduğunu anlamamız mümkündür. Bebekler pek çok zaman bakım görme, korunma ve kendilerini güvende hissetme ihtiyacı içindedirler; bu nedenle de temel bağlanma nesnesi olarak kabul edilen anneleriyle aralarında belli bir yakınlığı korumaya çalışırlar. Bağlanma figürüne yakın olmak özellikle bebek herhangi bir nedenle korktuğunda ya da stres altında kaldığında önem kazanır. Bebek genel olarak annesinden ya da kendisine bakım veren kişiden şu beklenti içindedir: “Etrafımı keşfetmek için bana destek olmana ihtiyacım var.” Bu durumda anne çevreyi araştırmaya ve keşif yapmaya olanak sağlayan “güvenli bir temel” konumundadır ve bebek için her şey yolunda gibi görünmektedir. Ancak, işler tersine döndüğünde yani bebek kendini güvende hissetmediğinde ya da tehlike sezinleyerek korktuğunda anne “sağlam bir sığınak” haline dönüşür ki böylece bebek ona sığınarak kendini güvende hisseder. Bu durumda bebek, hem fiziksel olarak anneye yakın olma ihtiyacını karşılar hem de kendini güvenli ellere teslim ettiğini hisseder.

Bağlanma kuramı iki yönlü bir bakış açısı ortaya koyar. Birin-

cisi, bağlanma davranışı yaşam boyu etkili bir özelliğe sahiptir, süreklilik gösterir. İkinci olarak da, bu tip ilişkiler yaşam boyu kurulacak diğer tüm ilişkilerin niteliğini şekillendirecek kadar güçlüdür. Bu yüzden bağlanma kuramı, bazı bireylerin yetişkinlerle olan ilişkilerinde tatmin edici duygusal bağlar kurmakta ve bunları sürdürmekte neden güçlük yaşadıklarını anlamamızı kolaylaştıran temel bir bakış açısı sunmaktadır. Bowlby'nin de ifade ettiği gibi bağlanma davranışı "beşikten mezara kadar" tüm yaşam boyu bireyi ilişkiler açısından tanımlayan bir özellik olarak karşımıza çıkar. Her ne kadar yetişkin yaşamının tüm yönlerini bağlanma süreçleri ile açıklamak mümkün olmasa da, ilişkileri değerlendirmede ve anlamlandırmada önemli bir bakış açısı sunduğunu da göz ardı etmemek gerekir. Bağlanma kuramına göre, yetişkinlerle kurulan ilişkiler sırasında çocuklar kendilerine ve başkalarına yönelik algılarını şekillendirirken aynı zamanda nasıl davranacaklarını da öğrenirler. Eğer çocuk, hem kendisinin hem de başkalarının değerli, sevmeye layık ve önemli kişiler olduklarını düşünürse, bu durum onun gelişim basamaklarında emin ve sağlam adımlarla ilerleyeceğinin en önemli göstergesidir.

İkincil Bağlanma Figürü Olarak Öğretmen

Günümüzde iki ebeveynin de çalıştığı aile sayısı giderek artmaktadır. Babanın yanı sıra annenin de evin dışında bir çalışma yaşantısının olması, profesyonel anlamda bakım veren, aile dışından birisine duyulan ihtiyacı gündeme getirmektedir. Çalışan anne sayısındaki artış, annelerin pek çoğunun, çocukları için gündüz bakımevlerini ve anaokullarını tercih etmelerine neden olmuştur. Bu nedenle, çocuğun ebeveynlerinin dışında kendisine bakım ve eğitim veren yetişkinlere bağlanması son yıllarda üzerinde önemle durulan konulardan biri haline gelmiştir.

Tıpkı olumlu ana babalık tutumları ve inançları olan ebeveyn-

lerin çocuklarıyla kurdukları destekleyici ilişkilerde olduğu gibi olumlu çocuk-öğretmen ilişkileri de benzer bir etki yaratabilir. Ayrıca, çocukla öğretmen arasındaki ilişkinin sınıf içindeki sosyal süreçlere, akademik becerilerin gelişimine katkısı da kaçınılmazdır. Şöyle bir soru gelebilir akıllara: Çocuk ve öğretmeni arasındaki ilişkinin derinliği ebeveyninkiyle kıyaslanabilir mi? Bu soruya kuşku duymaksızın “evet” cevabını verebiliriz, çünkü araştırmacılar bize bunu söylüyor. Öğretmenlerin de duyarlı, ilgili ve sosyal açıdan destekleyici bir yaklaşım içinde olabilecekleri ifade ediliyor. Üstelik çocukların da ebeveynleriyle kurdukları ilişkilerde olduğu gibi, duygusal anlamda öğretmenlerine güvenle yaklaşabilecekleri, bu nitelikte bir ilişki kurabilecekleri önemle vurgulanıyor. Bu durum, öğretmenlerin sınıf içinde çocukların akademik donanımını güçlendirme, performanslarını değerlendirme, ödül-ceza yöntemleri aracılığıyla sınıf yönetimini sağlamaya çalışma gibi temel sorumlulukları olsa da ıslak gözleri ve akan burunları silmek ve ayrıca kırık kalpleri tamir etmek için de birebir olduklarını gösteriyor.

Bir öğretmen, yetişkinlerin çocukları desteklemesi ve duygularını ifade etmeleri için onları cesaretlendirmesi gerektiğini düşünebilir ve öyle davranabilir. Bu durumun hassasiyetle karşılanarak çocukların ihtiyaçlarının giderilmesini önemseyebilir. Çocukların çok tatlı ve sevmeye layık varlıklar olduğunu düşünebilir. Bir başka öğretmense farklı duygu ve düşünceler içinde olabilir; belli çocukların özellikle sorun çıkardıklarını, kendisini hep hayal kırıklığına uğrattıklarını ve öfkeliendirdiklerini söyleyebilir. Burada iki öğretmenin öğrencileriyle kurdukları ilişkilere yönelik bakış açıları ortaya konuyor. Bu iki öğretmenin tanımlamaları ne açıdan birbirine benziyor? İlişkilerini tanımlama biçimleri açısından birbirlerinden farklı olsalar da aslında duygularının derinliği ve bunu ifade ediş biçimi çok benzer. Bu noktada, hem çocuğun hem de öğretmenin ilişkiyi algılama ve sürdürme biçimleri önem

kazanıyor. Örneğin, kaygılı / kararsız bağlanmaya sahip bir öğretmen, kendi ilişki kurma biçimini sağlıklı biçimde değerlendirmesi beklenemez; dolayısıyla sıcak, güvenilir ve duyarlı ilişki kurmaktan uzak olduğunu görmesi de zorlaşır. Bu nedenle, çok da gerçekçi olmasa da, çocuğın yaşımdan daha olgun ve bağımsız hareket etmesini bekleyebilir. Böyle bir bağlanma örüntüsü içinde olan öğretmenin, çok fazla desteğe, yardıma ve geribildirime ihtiyaç duyan bir çocuğa karşı anlayışlı ve sıcak yaklaşma olasılığı da düşük olacaktır. Yapılan çalışmalar, öğretmenlerini duygusal açıdan destekleyici ve ilgili bulan, okulda kendini güvende hisseden çocukların, öğretmenleriyle olumsuz deneyimleri olan çocuklara göre sosyal ve duygusal açıdan daha iyi uyum sağladıklarını ortaya koyuyor. Benzer biçimde, yuvada bakım gören çocukların da kendi bakıcıları ve öğretmenleriyle, diğer çocuklar kadar güvenli bağlanma ilişkileri kurabilecekleri ifade ediliyor. Bunun için en temel koşul, ilişki içinde çocuğa tutarlı biçimde hassasiyet ve şefkat gösterilmesidir. Bu konuya ilişkin pek çok çalışma, durumu şu şekilde özetlememizi sağlıyor: Öğrencileriyle olumlu ilişkiler kuran öğretmenler, güvenli bağlanma ilişkilerinin geliştirilmesinde çok önemli bir potansiyel teşkil ediyor.

Erken Dönemde Kurulan Çocuk-Öğretmen İlişkileri

Çocuk-öğretmen ilişkilerini değerlendiren çalışmalara baktığımızda özet olarak şu sonuca ulaşmamız mümkün; geçmişte yaşadığı ilişkiler nedeniyle olumsuz deneyimlerini biriktiren çocuklar, sonraki ilişkilerine de benzer biçimde yaklaşım gösteriyorlar. Yani anneleriyle güven temeline dayalı olumlu ilişkiler kuramayan çocukların öğretmenlerine de bu olumsuz duygular içinde yaklaşma olasılıkları artıyor. Bu durum bağlanma ilişkinin niteliğinin süreklilik gösterdiğinin de açık bir kanıtı aynı zamanda.

Çocuğun olumsuz duygu ve beklentiler içindeki yaklaşımı, öğretmenler için de zorlayıcı ve baş edilemez olabiliyor, böylece çatışmalar, anlaşmazlıklar ortaya çıkabiliyor. Bunun üzerine bir de öğretmenin çocukluğunda yaşadığı olumsuz bağlanma deneyimleri eklenirse, üstesinden gelmesi giderek zorlaşan bir tablo karşımıza çıkar. Bu bakımdan özellikle çocukluğun erken dönemlerinden itibaren kurulan çocuk-öğretmen ilişkileri, bu zincirin kırılmasında önemli bir etken olabilir.

Konuyla ilgili araştırmalar öğretmenlerin özellikle okulöncesi dönemden itibaren ne kadar önemli rol oynayabileceklerini göstermiştir. Anasınıfına devam eden küçük çocukların öğretmenleriyle kurdukları nitelikli ilişkilerin, okula ve okul ortamına uyumda önemli bir etken olduğunu belirlenmiştir. Ayrıca, bu ilişkinin niteliğinin çocuğun sosyal ortamlarda daha uyumlu davranışlar sergilemesine neden olduğu bulunmuştur. Olumlu çocuk – öğretmen ilişkileri, yalnızca yetişkinler açısından değil, aynı zamanda, çocukların arkadaşlarıyla kurdukları ilişkiler açısından da önem taşır. Nitekim yetişkinlerle olumlu ilişkiler kuramayan çocukların, akranlarıyla da olumlu ilişkiler kurmakta zorlandıkları gözlenir. Özel eğitim alanında yüksek risk altında olan çocuklar açısından da bu tip olumlu ilişkiler koruyucu bir faktör olarak işlev görür. Benzer biçimde, zorlayıcı çevre koşulları altında yaşamalarını sürdüren ve düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen çocuklar da sınıf içinde kendileriyle yoğun ve hassas bir etkileşim kuran öğretmenleriyle birlikte olmayı tercih ederler ve bu ilişkiden yararlanırlar. Bu noktada, olumlu ilişkilerin kurulmasında ya da ilişkilerin olumlu yönde geliştirilmesinde, öğretmenin önemli bir rolü olduğu açıktır. Özellikle öğretmenin çocukla kurduğu ilişkiyi algılama biçimi, kritik bir unsurdur. Ancak, burada dikkat edilmesi gereken bir başka önemli nokta daha vardır: Öğretmenin yetişkin – çocuk ilişkilerine dair temsilleri. Bu durumda içsel

çalışma modelleri devreye girer. İçsel çalışma modelleri ilişkiler içinde bir harita işlevi görür; bu haritaya bakarak ilişki içinde yolumuzu bulmamıza yardımcı olur. Bu modeller genel olabileceği gibi, yani tüm ilişkilere yönelik olabilir, daha spesifik bir grupta da ilişkili olabilir; mesela çocuklarla kurulan ilişkiler gibi. Ancak, bu noktada ilişkinin geçmişini de göz önünde bulundurmak gerekir. Bunlar ilişkiye yönelik beklentilerin, diğer bir deyişle önyargıların oluşmasına neden olur. Bu durum ilişki içinde karşılıklı olarak henüz birbirinin duygularını anlamadan tahminler yürütmemize ve davranışlarımızı önceden işlevsel olmayan biçimde şekillendirmemize neden olur. Yani şöyle düşünülebilir: “Anlaşıldı, zaten bu çocuk hep böyle yapıyor, geçen sefer de benim sözümü dinlememişti” gibi. “Zaten”, “hep”, “hiç” kalıpları çoğaldıkça önyargılarımızla ördüğümüz duvar daha da kalınlaşarak yükselir. Ancak, bunun önünü kesmek, erken dönemden itibaren müdahale etmek gerekir. Bu nedenle yalnızca öğretmenin öğrencilerine yönelik temsilleri değil, aynı zamanda kendi çocukluğunda yaşadığı bağlanma deneyimleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim yapılan çalışmalar da öğretmenin çocukla kurduğu ilişkiyi algılama biçimi ile çocuğun davranışları ve uyumu arasında anlamlı bağlantılar olduğuna işaret etmektedir. Bu bakımdan, okul yaşamının zorunlu bir parçası olarak, olumlu çocuk-öğretmen ilişkisinin süreç içerisinde geliştirilmesine ve zenginleştirilmesine ihtiyaç duyuluyor. Pek çok öğretmen kurdukları olumlu ilişkiler sayesinde haylaz olarak tanımlanan bir öğrencinin davranış sorunlarını en aza indirip, akademik başarılarını arttırabiliyor. Öte yandan, yukarıda sözü edilen önyargıların temelini oluşturduğu duvarların sayısı da olumlu örneklerden çok daha fazla. Bunu önlemenin ilk adımlarından biri, kişisel ve mesleki gelişimin hem profesyonel hem de hizmet içi eğitimler yoluyla zenginleştirilmesi. Nitekim hizmet içi eğitime tabi tutulan, süpervizyon alan ve mesleki alanda izleme çalışmalarına dahil olan öğretmenler,

çocukların ihtiyaçlarını daha hassas bir şekilde görüp cevaplayabiliyorlar.

Okul ortamında ruh sağlığını korumaya yönelik çeşitli müdahaleler olmakla birlikte, özellikle bağlanma kuramını referans alan müdahalelerden çok az söz edilir. Ancak, bu tip müdahalelere ciddi anlamda ihtiyaç duyulmaktadır, özellikle, yoksulluk, ayrılıklar, ölümler vb. nedeniyle risk altındaki çocukların sayısının giderek arttığı günümüzde. Bu bakış açısıyla öğretmen, hem kendisinin hem de çocuğun içsel çalışma modellerini tanımalı ve başkalarıyla ilişki kurma biçimlerini anlamalıdır. Böylece öğretmen, davranışları değerlendirirken, bunları çocuğun içsel deneyimlerinin ve ilişki geçmişinin yansımaları olarak ele alabilir. Çünkü çocuklar, okul ortamına gelmeden önce diğer yetişkinlerle kurmuş oldukları ilişki örüntüsünü, öğretmenleriyle kurdukları ilişkilere yansıtırlar. Diğer yetişkinlerle güvenilir ve olumlu ilişkiler kuramayan çocuk, tüm yetişkinlerin güvenilir olmadığına dair bir ön yargıyla öğretmene yaklaşabilir. Dolayısıyla, bu durum, öğretmenin, her ne koşulda olursa olsun, öğrenciyle kurduğu ilişkiyi olumlu yönde ve güven temeline dayalı olarak yapılandırması için sabırlı ve ısrarcı bir tutum izlemesi gerektiğini gösterir.

Bu noktaya kadar açıklanan unsurlar, çocuk – öğretmen ilişkisini zenginleştirmeyi ve geliştirmeyi amaçlayan müdahalelere ne kadar çok ihtiyaç duyulduğunu açıkça ortaya koyuyor. Okul, en önemli toplumsal kurumlardan ve sosyalleşme ortamlarından biri olarak kabul edilir. Bireysel boyutta ele alındığında ise öğretmenler, çocukların okuma, yazma, düşünme becerilerinin yanı sıra sosyal, duygusal ve ahlaki açıdan duyarlı bireylerin yetiştirilmesinde önemli katkı sağlarlar. Bu nedenle öğretmen, çocuğun gelişimini destekleyen etkili bir unsur olarak görülür. Eğer öğretmen ile çocuk arasındaki ilişkinin geliştirilmesi yönünde müdahaleler yapılırsa, bu durum yalnızca bireysel problemlerin değil aynı zamanda sınıf içi potansiyel sorunların çözümünde de etkili olacaktır.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant – mother relationship, *Child Development*, 40, 969 – 1025.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy, *American Psychologist*, 44 (4), 709 – 716.
- Ainsworth, M. D. S. & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development, *American Psychologist*, 46 (4), 333 – 341.
- Akister, J. (1998). Attachment theory and systemic practice: Research update, *Journal of Family Therapy*, 20, 353 – 366.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. In: S. Duck (Ed.), *Understanding Relationship Processes 2: Learning about Relationships*, pp. 30-62, USA: Sage Publications.
- Birch, S. H. & Ladd, G. W. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment, *Journal of School Psychology*, 35 (1), 61 – 79.
- Birch, S. H. & Ladd, G. W. (1998). Children's interpersonal behaviors and the teacher-child relationship, *Developmental Psychology*, 34 (5), 934 – 946.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*, USA: Basic Books.
- Burchinal, M. R., Cryer, D., Clifford, R. M. & Howes, C. (2002). Caregiver training and classroom quality in child care centers, *Applied Developmental Science*, 6 (1), 2 – 11.
- Burchinal, M. R., Peisner-Feinberg, E., Pianta, R. & Howes, C. (2002). Development of academic skills from preschool through second grade: Family and classroom predictors of developmental trajectories, *Journal of School Psychology*, 40 (5), 415 – 436.
- DeJames, P. L. (2001). Effective parent/teacher/child relationships, *Education*, 102 (1), 34 – 36.

- Ford, D. H. & Lerner, R. M. (1992). *Developmental Systems Theory: An Integrative Approach*, USA: Sage Publications.
- Goldberg, S. (2000). *Attachment and Development*, UK: Arnold Publishers.
- Goossen, F. & Van Ijzendoorn, M. (1990). Quality of infants' attachments to professional caregivers: Relation to infant – parent attachment and day – care characteristics, *Child Development*, 61, 832 – 837.
- Hamre, K. B. & Pianta, R. C. (2001). Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eight grade, *Child Development*, 72 (2), 625 – 638.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1 – 22.
- Higgins-D'Alessandro, A. (2002). The necessity of teacher development, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 98, 75 – 83.
- Hinde, R. A. (1991). Relationships, attachment and culture: A tribute to John Bowlby, *Infant Mental Health Journal*, 12 (3), 154 – 163.
- Honig, A. S. (1998). Attachment and relationships: Beyond parenting, Paper Presented at the Head Start Quality Network Research Satellite Conference.
- Hortaçsu, N. (1997). *İnsan İlişkileri*, Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta İlişkiler, Ana Baba, Kardeş ve Arkadaşlar*, Ankara: İmge Kitabevi.
- Howes, C., Rodning, C., Galluzzo, D. & Myers, L. (1988). Attachment and child care: Relationships with mother and caregiver, *Early Childhood Research Quarterly*, 3, 403 – 416.
- Howes, C. & Hamilton, C. E. (1992). Children's relationships with caregivers: Mothers and child care teachers, *Child Development*, 63, 859 – 866.

- Howes, C., Phillips, D. A. & Whitebook, M. (1992). Thresholds of quality: Implications for the social development of children in center-based child care, *Child Development*, 63, 449 – 460.
- Howes, C. & Ritchie, S. (1999). Attachment organizations in children with difficult life circumstances, *Development and Psychopathology*, 11, 251 – 268.
- Howes, C. (2000). Socio-emotional classroom climate in child care, child-teacher relationships and children's second grade peer relations, *Social Development*, 9 (2), 191 – 204.
- Howes, C., Phillipsen, L. C. & Peisner – Feinberg, E. (2000). The consistency of perceived teacher-child relationships between preschool and kindergarten, *Journal of School Psychology*, 38 (2), 113 – 132.
- Howes, C., Shivers, E. M. & Ritchie, S. (2004). Improving social relationships in child care through a researcher-program partnership, *Early Education & Development*, 15 (1), 57 – 78.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji*, İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kennedy, J. H. & Kennedy, C. E. (2004). Attachment theory: Implications for school psychology, *Psychology in the Schools*, 41 (2), 247 – 259.
- Miller, A. L., McDonough, S. C., Rosenblum, K. L. & Sameroff, A. J. (2002). Emotion regulation in context: Situational effects on infant and caregiver behavior, *Infancy*, 3 (4), 403 – 433.
- Murray, C. & Greenberg, M. T. (2000). Children's relationships with teachers and bonds with school: An investigation of patterns and correlates in middle childhood, *Journal of School Psychology*, 38 (5), 423 – 445.
- Murray, C. & Murray, K. M. (2004). Child level correlates of teacher-student relationships: An examination of demographic characteristics, academic orientations and behavioral orientations, *Psychology in the Schools*, 41 (7), 751 – 762.
- Oppenheim, D., Sagi, A. & Lamb, M. (1988). Infant – adult attach-

ments on the kibbutz and their relation to socioemotional development 4 years later, *Developmental Psychology*, 24 (3), 247 – 433.

- Oppenheim, D., Koren – Karie, N. & Sagi, A. (2001). Mothers' empathic understanding of their preschoolers' internal experience: Relations with early attachment, *International Journal of Behavioral Development*, 25 (1), 16 – 26.
- Pianta, R. C. (1998). *Enhancing Relationships Between Children and Teachers*, USA: American Psychological Association.
- Pianta, R. C. & Hamre, B. K. (2001a). *Students, teachers, and relationship support: Consultant's manual*. USA: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Pianta, R. C. & Stuhlman, M. W. (2004). Teacher–child relationships and children's success in the first years of school, *School Psychology Review*, 33 (3), 444 – 458.
- Rimm-Kaufman, S. E., Early, D. M., Cox, M. J., Salvja, G., Pianta, R. C., Bradley, R.H. & Payne, C. (2002). Early behavioral attributes and teachers' sensitivity as predictors of competent behavior in the kindergarten classroom, *Applied Developmental Psychology*, 23, 451 – 470.
- Ritchie, S. & Howes, C. (2003). Program practices, caregiver stability and child–caregiver relationships, *Applied Developmental Psychology*, 24, 497 – 516.
- Sameroff, A. & McDonough, S. C. (1994). Educational implications of developmental transitions, *Phi Delta Kappan*, 76 (3), 188 – 193.
- Schaffer, H. R. (1998). *Social Development*, UK: Blackwell Publishers.
- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children, *Infant Mental Health Journal*, 21, 67 – 74.
- Stevenson-Hinde, J. (1990). Attachment within family systems: An overview, *Infant Mental Health Journal*, 11 (3), 218 – 227.
- Tonyan, H. A. & Howes, C. (1998). Examining teacher–child relationships: Children in foster care compared to children from similar economic backgrounds, *Infant Behavior and Development*, 21, 724.

BAĞLANMA ve ÇOCUK İSTİSMARI - İHMALİ

Türkan Yılmaz Irmak*

Bağlanma, bebeğin doğumundan itibaren bir yetişkinle kurduğu ilk yakın ilişki olarak tanımlanmıştır. Bebek ile onabakan yetişkin arasındaki bu ilişki karşılıklıdır. Örneğin, bebek ağladığında yetişkin ona uygun davranışta bulunarak onun ihtiyaçlarını karşılar.

Bağlanmanın, evrim sürecinde gelişen kalıtsal bir özellik olduğu belirtilmektedir. Bebekler, anneleri onları beslediği ya da iyi davrandığı için değil; evrimsel olarak yakınlarındaki yetişkine bağlanma eğilimi taşıdıkları için onlara bağlanmaktadırlar. Bağlanmanın işlevi nedir ve bebek niçin yakınındaki yetişkine bağlanmaktadır? *İlk neden*, fiziksel yakınlığın annenin çocuğu olası tehlike ve kazalara karşı korumasını, dolayısıyla çocuğun hayatta kalmasını sağlayacak olmasıdır. İlk çağlarda annenin yakınında kalmayan bebekler vahşi hayvanlara yem olabilir ya da kaybolabi-

* Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Bornova, İzmir.
turkan.yilmaz.irmak@ege.edu.tr

Bu bölümü yazma sürecindeki desteği, yol göstericiliği ve yardımı için Prof. Dr. Şeyda Aksel'e teşekkür ederim.

lirlerdi. *İkincisi*, annenin yanında kendini daha rahat ve güvende hisseden bebek, anneyi “güvenli bir temel” olarak kullanarak çevreyi keşfeder. Bu keşif sürecinde fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi gerçekleşir.

Bağlanma kuramında yaşamın ilk yıllarında kurulan bağlanma ilişkisinin yaşam boyunca önemli tüm ilişkileri etkilediği belirtilmektedir. Bebek, annenin bakım sürecindeki isteklilik ve becerisini, annenin onun ihtiyaçlarına yanıt verip vermediğini ve yeterince koruyup korumadığını değerlendirerek içsel işleyen modeller oluşturmaktadır. Bu içsel temsiller, diğer kişilerin onu nasıl algılandığına ve nasıl davranacaklarına, kendisinin nasıl birisi olduğuna ve diğerleri ile ilişkisinin niteliğine dair bilgileri içerir. Eğer anne onun ihtiyaçlarını karşılırsa bebek, kendini değerli biri olarak görmekte ve olumlu bir benlik geliştirmektedir. Bu durumda karşısındaki kişilerin onun ihtiyaçlarını karşılayan, ona zarar vermeyen ve güvenilir kişiler olduklarını düşünmektedir. Eğer anne, ihtiyaçlarını karşılamaz, onunla ilgilenmez hatta kötü davranırsa, bebek, değersiz olduğunu düşünmekte ve olumsuz bir benlik geliştirmektedir. Bu durumda karşısındaki insanlara güvenilemeyeceğini, her an başına olumsuz şeyler gelebileceğini düşünmektedir. Birey bağlanma ilişkisinde edindiği bu içsel temsilleri kullanarak tüm yaşam boyunca kendini ve diğerlerini değerlendirmekte ve bunlara göre davranışlarını şekillendirmektedir.

Bağlanma ilişkisi 1 yaş civarında “yabancı durum deneyi” ile değerlendirilmektedir. Bu deneyde bebek annesinin yanında iken odaya bir yabancı gelir, anne odadan ayrılır ve çocuk yabancı ile odada kalır, daha sonra anne odaya geri döner. Deney esnasında çocuğun anne ayrıldığında ve geri geldiğinde yaptığı davranışlar dikkate alınarak çocuğun bağlanma ilişkisinin kalitesi konusunda bilgi edinilir. Bu deneyde bağlanma, güvenli, kaçman ve kaygılı /

kararsız bağlanma olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır. Daha sonra istismar ve ihmale uğrayan gruptakilerin bağlanma ilişkilerini tanımlayan dağınık bağlanma kategorisi de bu sınıflamaya eklenmiştir. Yabancı ortam deneyinde, güvenli bağlanan çocuklar, annenin varlığında etrafı keşfeder, anne ayrılınca kaygılanır ve anne gelince de yatışırlar. Çocukların davranışları anne-ye yakınlık arayışı olarak tanımlanabilir. Bu gruptaki çocukların anneleri, bebeklerin ihtiyaçlarına duyarlıdırlar ve onların ihtiyaçları konusunda esnek, kabul edici ve işbirliği içeren bir ebeveynlik tarzları vardır. Kaçman bağlanan çocuklar, ebeveynden ayrılırken ağlamaz, ebeveyn geri döndüğünde ebeveyne uzak durur (uzaklaşır, başka yöne döner), görmezden gelir, yakınlık istemez, endişeli ya da kızgın değildir ve oyuncaklarla ilgilenir. Çocukların davranışları anneden kaçınma amacı taşır. Kaçınan bağlanan çocukların anneleri, yakın beden temasından kaçınırlar, çocuklarının aktivitelerini gereksiz yere bölerler, çocuğa katı ve öfkeli tepkiler verirler. Kaygılı / kararsız çocuklar ise, ortamı keşfetmeye önem vermezler, annelerinden ayrılmadan önce de kaygılı, kızgın ve pasiftirler. Anneleri geri geldiğinde sakinleşemezler, ağlamaya devam ederler ve ortamı keşfetmeye geri dönemezler. Çocukların davranışları anneyi reddetmeye yöneliktir. Kaygılı / kararsız kategorideki çocukların anneleri kaçman bağlanan çocukların anneleri gibi çocukların ihtiyaçlarına duyarsız fakat daha az reddedicidirler. Fiziksel temasta beceriksizdirler ve çok az duygusal tepki verirler. Dağınık bağlanan çocuklar da, annelerinin yanında nasıl davranacaklarını bilmez haldedirler; donup kalabilirler ya da anneleri dönünce ağlamaya başlayabilirler. Yabancı ortam deneyinde çocukların davranışları hem yakınlık hem kaçınma hem de reddetmeyi içerebilmektedir. Bu kategorideki çocukların annelerinin, açıkça istismar olarak tanımlanabilecek ya da örtülü korkutucu davranışlarda bulunduğu bildirilmektedir. Örtülü kor-

kutucu davranışları daha çok bağlanma figürü ile ilgili kayıp ve travma yaşayan ebeveynler tarafından sergilenmektedir.

Ebeveynin çocukların ihtiyaçlarına duyarlı olup olmaması, bağlanmanın güvenli olup olmayacağını belirlemektedir. Çocuğa verilen bakımın kalitesi, istismar ve ihmalin değerlendirilmesinde de önemlidir. Çocuğa verilen bakım bir uçta duyarlı, kabul edici, ilgili olabileceği gibi diğer uçta tepkisiz, tutarsız, duyarsız ve cezalandırıcı da olabilir. *Duyarlı ebeveyn olma bakım verme çizgisinin bir ucundayken, çocuk istismarı ve ihmali diğer uçtadır.*

Çocuk İstismarı ve İhmali

Çocuk istismarı ve ihmali, çocuktan sorumlu olan kişilerin kendilerine duyulan güveni ya da fiziksel güçlerini kullanarak çocuğun gelişimine, sağlığına ya da yaşamına zarar veren ya da vermekle sonuçlanabilecek davranışlarda bulunması olarak tanımlanmıştır.

İstismar, çocuklara karşı yapılan davranışlara göre fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olarak gruplandırılmaktadır. Çocuğun, ebeveyn ya da ebeveyn yerine geçen bir kişi tarafından gerçekleştirilen el ya da bir nesne ile vurma, tekmeleme, sarsma, yakma, bıçak ve benzeri sivri bir alet ile yaralama ya da boğma davranışları sonucu yaralanması ya da yaralanma riski yaşaması *fiziksel istismar* olarak tanımlanmıştır. Çocukların *duygusal istismarı*, çocuğa karşı reddetme, aşağılama, yalnız bırakma, yıldırma ve korkutma gibi psikolojik olarak zarar verici eylemlerin gerçekleştirilmesidir. *Cinsel istismar*, çocuğun yetişkinlerin cinsel hazzı için kullanıldığı davranışları içermektedir. Pornografi, cinsel organlara dokunma, cinsel ilişki gibi davranışlar cinsel istismar davranışlarından bazılarıdır.

Çocukların ihmali ise, ebeveynin çocuğun gelişimini sağlıklı

biçimde sürdürmesi için gereken eğitim, sağlık, beslenme, bakım ve güvenli yaşama koşulları sağlayamaması olarak tanımlanır. Ancak, bu yoksulluktan kaynaklanıyorsa ihmal olarak tanımlanamaz. Okula göndermeme, aşılarını yaptırmama ve yeterince beslememe gibi davranışlar bazı ihmal davranışlarıdır. Ayrıca, çocuk istismarı ve ihmali, uygulayanın kimliğine göre aile içi ya da aile dışı olarak da gruplandırılmaktadır.

Çocuk İstismarı ve İhmalinin Nedenleri Nelerdir?

Çocuk istismar ve ihmalinin nedenlerinin anne, çocuk ve çevre kaynaklı olduğu görülmektedir. Anneye ilişkin özellikler, dürtü kontrolünde sorun, düşük engellenme toleransı, yetersiz empati ve düşük benlik saygısı gibi kişilik özellikleri; genç yaşta ebeveyn olma, eğitimsizlik gibi bazı sosyo-demografik özellikler; depresyon, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklar, geçmiş istismar ve ihmal deneyimi, güvensiz bağlanma geçmişi, zihinsel güçlükler gibi özelliklerdir. Çocuğa ilişkin özellikler, erken doğum, özürlü olma, fiziksel bir doğum kusuru olma, fiziksel hastalıklar ve güç bir mizaca sahip olmadır. Çevreye ilişkin özellikler de, annenin sosyal desteğinin yetersiz olması, evlilikteki sorunlar ve çatışma gibi özelliklerdir. Ancak, yukarıda belirtilen nedenlerden birinin varlığı mutlaka çocuk istismarı ve ihmaline yol açmaz. Dolayısıyla bir risk faktörüne sahip ebeveyn bir ya da birkaç koruyucu faktöre sahip olabilir ve risk faktörüne rağmen çocuğunu istismar etmeyebilir. Örneğin, erken doğan çocuğu olan annenin, eşi ve sosyal çevresi destekleyici ise anne çocuğunu istismar etmeyebilir.

Kendileri de istismar edilmiş olan ebeveynler çocuklarının talepleri karşısında kendilerini dağılmış, kontrol edilemez, çaresiz hissederek stres altına girerler, stres altındayken de kendilerini

gergin, sıkıntılı, yalnız ve kuşatılmış hissederler. Bu ruh hali çocuğun istismar ya da ihmaliyle sonuçlanabilir.

İstismara ve/veya ihmale uğrayan çocuk, yakınlık talep ettiği istismarcı ebeveynin aynı zamanda acı verici olduğunu da fark eder. İstismar edilen çocuk, hem ebeveyninden kaçır hem ona öfke duyar hem de yaşadığı gerginlik ve kaygı nedeniyle yakınlık aramayı sürdürür. Anne de bazı çatışmalar yaşar. Çocuk ona öfke duyduğunda bunu çocuğun kendisini reddettiği yönünde algılar, kendisinden kaçır ama ayırt etmeksizin başka yetişkinlerden yakınlık isteyen çocuğunun kendisini istemediğini düşünür. İki tarafın da yaşadığı bu çatışmalar istismar yaşantısının tekrarına yol açabilmektedir.

Ebeveyn istismarcı olduğunda çocuk bu davranışlarla baş etmekte zorlanır. Anne istismar davranışlarını değiştirmese çocuk ilk yılın sonunda annesinin davranışlarına “uyum” gösterir. İstismar edilen çocuk, öncelikle öfke sergiler, ardından da annenin isteklerine uyar. Böylelikle de her ne olursa olsun annenin isteklerini karşılamaya çalışır. Fakat tüm çocuklar öfke davranışlarından itaat davranışlarına geçmezler. İstismar edilen çocuk, annenin öfkesini öngöremez ve azaltamazsa bu durumda kendi öfkesini kontrol edemeyecek ve davranışlarını düzenleyemeyerek karşı koyucu bir tarz oluşturacaktır. Böylece aşırı karşı koyan veya tümüyle uyumlu iki farklı tarz ortaya çıkar. Çocuk istismarcı ebeveynin davranışlarıyla baş etmeye çalışsa ve ruhsal ve davranışsal bütünlüğünü bir derece sağlasa da aşırı stres ve tehlike halinde kontrol mekanizması çöker, çocuk kontrol dışı ve korku dolu bir hale gelir.

Çocuk istismarı ve ihmalinin yaşandığı ailelerde hem anne hem de çocuk güvensiz (kaçırır ya da kaygılı / kararsız) bağlanır. İstismar edilen çocuk ebeveynine güvensiz bağlanırken istismar eden ebeveynin, çocuğuna, eşine ve kendi ebeveynine de güvensiz.

bağlandığı görölmektedir. Böylece hem istismar hem de güvensiz bağlanma kuşaklar boyunca devam edebilmektedir. Bağlanma için olduğu gibi istismarın da kuşaklararası geçişine ilişkin bazı kanıt ve tartışmalar bulunmakla birlikte bu ilişki, her iki özellik için de kesin değildir. İstismar geçmişı olmasına rağmen çocuğunu istismar etmeyenler olduğu gibi istismar geçmişı olmadan da çocuğunu istismar edenler bulunmaktadır. Benzer biçimde, güvenli bağlanan annelerin bazılarının çocukları güvensiz bağlanabilirken, güvensiz bağlanan annelerin bazılarının çocukları ise güvenli bağlanabilmektedir.

Çocuk İstismarı ve İhmalinin Bireyin Gelişimi Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Bireyin gelişimi birbirini izleyen bağımsız özelliklerden ziyade yaş ve döneme özgü hiyerarşik yapılandırılmış gelişimsel görevlerden oluşmaktadır. Yaş ve döneme özgü görevler hem yeni görevlerin başarılmasında hem de sonraki uyum üzerinde etkilerini sürdürmektedirler. Böylece, erken dönemdeki yeterlilikler sonraki yeterlilik ve uyumu desteklerken erken dönemdeki bozulmalar sonraki yetersizlik ve uyumsuzluğa katkıda bulunmaktadır.

Çocuk istismarı ve ihmaline maruz kalan çocukların daha çok gelişim sorunu yaşadığı belirtilmektedir. Çocuk istismarı ve ihmaline maruz kalan tüm gruplarda, istismar edilmeyenlere göre daha yüksek oranda güvensiz bağlanmanın olduğu bulunmuştur. Bir çalışmada, istismara uğrayan grubun % 82'sinin, karşılaştırma grubunun ise % 19'unun dağınık bağlanma kategorisinde olduğu bulunmuştur. Bebeklik döneminde bağlanma konusundaki sorunların, okul çağı ve yetişkinlikte de devam ettiğine ilişkin sonuçlar mevcuttur. 7-13 yaş arası çocuklarda bağlanmayı inceleyen diğer bir çalışmada, istismara uğrayanların % 30'unun an-

neleriyle güvensiz bağlandıkları ve bebeklikteki bağlanma sorunlarının ön ergenliğe değin sürdüğü belirtilmiştir. Çocukluğunda istismara uğramış yetişkinlerin de yüksek stres, düşük aile desteği algıladıkları ve karşı cinsle ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıkları bulunmuştur. İstismara uğrayan küçük çocuklarla yapılan başka bir çalışmada da, istismar edilenlerin öğrenme konusunda daha dışa bağımlı ve çekingen, öğrenme motivasyonunu sürdüremeyen ve düşük bilişsel olgunluk sergileyen çocuklar oldukları ifade edilmiştir. Erken yaşta gözlenen bu özellikler, bağlanma kuramında da önerildiği gibi çocukların ebeveynleri dışında okulda karşılaştıkları ilk yetişkin olan öğretmenle ilişkilerinde de ebeveyn ilişkisinde edindikleri ulaşılabilirlik ve yanıtlayıcılık modeli çerçevesinde hareket ettiklerini göstermektedir. Çocuk, öğretmenin onun isteklerini karşılamayacağını düşünerek talepkar olmayacak; böylelikle de akademik ve bilişsel açıdan gelişimini destekleyecek kaynağı kullanamayacak ve akademik alanda sorunlar yaşayabilecektir.

Çocuk istismarı ve ihmaline maruz kalanlar, benlik gelişiminde de sorun yaşamaktadır. Kendilerini bir bütün ve sürekliliği olan bir kişi olarak algılamada ve ihtiyaçlarının, düşüncelerinin ve içsel ifadelerinin farkına varmada zorlanmaktadırlar. Hem spesifik konularda hem genel olarak benliklerini daha olumsuz algılamaktadırlar. İstismara uğrayan gruplar benlik gelişimi yanı sıra duygu düzenleme konusunda da daha çok sorun yaşamaktadırlar. İstismar eden ebeveynin duygularını aşırı kontrollü ya da aşırı sergileyen tarzları çocuklar tarafından da sergilenebilmektedir. Çocuk istismarı ve ihmaline maruz kalanların sorun yaşadığı bir başka alan ise akran ilişkileridir. İstismar edilen ve anneleriyle sağlıklı bir ilişki kuramayanların başkalarıyla sağlıklı ilişki kurmada zorlandıkları görülmektedir. Akranlarla ilişkilere bakıldığında da hem çocukluk hem de ergenlik döneminde istismar edilenlerin daha çok saldırganlık ve kaçınma davranışları sergiledikleri be-

lirilmektedir. Görüldüğü gibi istismar edilen bebekler / çocuklar neredeyse her yaşam döneminde ve gelişimin tüm alanlarında sorun yaşamaktadırlar. Gelişimin farklı alanlarında sorun yaşayan tüm çocuklar birtakım davranış bozuklukları geliştirmese de geliştirmeye eğilimli hale gelmektedirler. Pek çok çalışma istismara maruz kalan  ocuk, ergen ve yetişkinlerin psikolojik sorunlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu  ocuklarda depresyon, kaygı ve kişilik bozuklukları daha çok g r lmektedir.

Farklı istismar türlerinin farklı gelişimsel etkileri olabileceği bilinmektedir. İstismarın etkilerini türleri için ayırarak inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte gerek bu gruplara ulaşma zorluğu gerekse çocukların istismarın farklı türlerine aynı anda maruz kalmış olmaları araştırmalarda bu ayrımın yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca, istismar yaşantısı ile ilgili olarak istismarın şiddeti ve süresi ve istismarcının kimliği ve çocuğa yakınlık derecesi gibi özelliklerin de risk faktörleri olarak gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğu bilinmektedir. İstismarcı,  ocuğun yakınıysa ve özellikle de anne-babasıysa, istismar uzun süre yaşanmışsa ve çocuğa şiddetli istismar uygulanmışsa  ocuk üzerindeki yıkıcı etkileri daha ağır olmaktadır.

İstismarın bireyin gelişimini pek çok alanda olumsuz etkilediği görülmekle birlikte çalışmaların bir kısmında istismara uğrayan bazı bireylerin kendilerine güven ve kendilerine değer verme gibi olumlu gelişim özellikleri gösterdikleri bulunmuştur. Bazı istismara uğrayan çocukların güvenli bağlanma geliştirdikleri de görülebilmektedir. Araştırmacılar, istismar yaşantısının ardından olumlu davranışlar sergileyen insanları inceleyerek buna katkıda bulunan koruyucu faktörleri belirlemeye çalışmaktadırlar. İstismarın ardından gelişimi destekleyen koruyucu faktörler, sıcak ve güvenli aile ilişkileri, yüksek zekâ ve kendine duyulan saygının yüksekliliği gibi bireysel özellikler ve arkadaşlık ilişkileri olarak

gruplanmıştır. Bir araştırmada, istismar edilen ve duygusal açıdan ihmal edilen çocukların yaşamlarının ilk 5 yılı boyunca gelişimlerinde gerilik gözlemlendiği belirtilmektedir. Aynı çalışmada, ailede bir kişi ile kurulan sağlıklı ilişkisinin (anne, baba ya da büyükanne olabilir) istismar ve ihmale uğrayan çocukların yeterli gelişimine destek olduğu bulunmuştur.

Bağlanmanın, insanın kendine verdiği değer ve kendine duyduğu güvenin gelişmesini sağlayan en önemli özelliklerden olduğu bilinmektedir. Bağlanmanın, istismara uğrayan çocuklarda uğramayanlara göre daha önemli bir koruyucu faktör olduğu bazı araştırmalarda vurgulanmaktadır. Ülkemizde yapılan bir çalışmada, bağlanmanın, istismara uğramayan grupta ruh sağlığı ve davranış sorunları için koruyucu değilken istismara uğrayan grupta koruyucu olduğu bulunmuştur. İstismara uğrayan bireylerin yeterliliklerini desteklemek için güvenli bağlanmanın desteklenmesinin önemlidir. Bu desteğin özellikle de risk grubundaki bebeklerin annelerine verilmesi istismarın önlenmesi ve bebeklerin gelişimi açısından hayati önem taşımaktadır. Bağlanma ve istismarın gelişim üzerindeki yaygın etkileri dikkate alındığında istismarın önlenmesi ve bağlanmanın desteklenmesine yönelik projeler sağlıklı bireyler yetiştirilmesinde oldukça önemlidir.

Bu yazıda bağlanma ve istismar birbirlerinden ayrı kavramlar olarak anlatılmakla birlikte bu özelliklerle ilgili davranışlar gerçek yaşamda aynı anda yaşanmaktadır. *Nasıl ki istismar güvensiz bağlanmayı arttırıyorsa, güvensiz bağlanma da istismara yol açabilir.* Güvensiz bağlanan çocuklar, kendilerine duydukları saygının düşüklüğü, yüksek içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış problemleri gibi gelişimsel özellikleri nedeniyle hem evde hem okulda hem de akranlar arasında şiddet içeren davranışlara maruz kalabilirler. Güvensiz bağlanma istismarı artırıyorsa acaba güvenli bağlanma da istismarı azaltabilir mi? Güvenli bağlanan çocuk

daha sağlıklı ilişkiler kuracağından ve kendini ifade edebileceğinden istismara daha az maruz kalabilir. Çocuklar aile dışında da istismar edilebileceğinden çocuk, bir yetişkin ile güvenli bir ilişkiye sahipse istismar ve ihmalle ilişkili konularda ondan rehberlik alabilecek ve yetişkinlerden yardım isteyerek kendini istismardan koruyup bu davranışları daha kısa sürede sonlandırabilecektir. Dolayısıyla istismarın önlenmesi için güvenli bağlanmanın desteklenmesi, güvenli bağlanmanın desteklenmesi için de istismarın önlenmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

- Aber, J. L., Allen, J. P., Carlson, V. & Cicchetti, D. (1989). The effects of maltreatment on development during early childhood: recent studies and their theoretical, clinical, and policy implications, In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child Maltreatment Theory and Research on the Causes and Consequences of Child Abuse and Neglect*, pp 579-619, UK: Cambridge University Press.
- Belsky, J. & Vondra, J. (1989). Lessons from child abuse: The determinants of parenting, In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child Maltreatment Theory and Research on the Causes and Consequences of Child Abuse and Neglect*, pp 153-202, UK: Cambridge University Press.
- Carlson, V., Cicchetti, D., Barnett, D. & Braunwald, G. (1989). Finding order in disorganization: Lessons from research on maltreated infants' attachments to their caregivers, In D. Cicchetti & V. Carlson (Eds.), *Child Maltreatment Theory and Research on the Causes and Consequences of Child Abuse and Neglect*, pp 494-528, UK: Cambridge University Press.
- Cicchetti, D. & Lynch, M (1993). Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment for children's development, *Psychiatry*, 56, 96-118.
- Cicchetti, D. (1989). How research on child maltreatment has in-

formed the study of child development: Perspectives from developmental psychopathology, In D. Cicchetti & V. Carlson (Ed), *Child Maltreatment Theory and Research on the Causes and Consequences of Child Abuse and Neglect*, pp 377-431, UK: Cambridge University Press.

- Crittenden, P. M. & Ainsworth, M. D. S. (1989). Child maltreatment and attachment theory, In D. Cicchetti & V. Carlson (Ed), *Child Maltreatment Theory and Research on the Causes and Consequences of Child Abuse and Neglect*, pp. 432-463, UK: Cambridge University Press.
- Farber, E. A. & Egeland, B. (1987). Invulnerability among abused and neglected children, In Anthony, J. & Cohler, B. J. (Eds.), *The Invulnerable Child*, pp 253-288, USA: The Guilford Psychiatry Series.
- Futa, K. T., Nash, C. L., Hansen, D. J. & Garbin, C. P. (2003). Adult survivors of childhood abuse: An Analysis of coping mechanisms used for stressful childhood memories and current stressors, *Journal of Family Violence*, 18, 227-239.
- Goldberg, S. (2000). *Attachment and Development*, USA: Oxford University Press.
- Heller, S. S., Larrieu, J. A., D'Imperio, R. & Boris, N. W. (1999). Research on resilience to child maltreatment: Empirical considerations, *Child Abuse and Neglect*, 23, 321-338.
- Howe, D. (2005). *Child Abuse Neglect Attachment, Development and Intervention*, USA: Palgrave Macmillan.
- Kolko, D. J. (2002). Child physical abuse, In J. E. B. Myers, L. Berliner, J. Briere, C. T. Hendrix, C. Jenny. & T. A. Reid (Eds.), *The APSAC Handbook on Child Maltreatment*, (Second edition), pp. 21-54, USA: Sage Publications.
- Kozcu, Ş (1992). Duygusal istismar: Duygusal istismar ve genel ruh sağlığı ilişkisini inceleyen bir araştırma, *Seminer Dergisi*, 9, 85-114.
- Kozcu, Ş. (1989). Çocuk istismarı ve ihmali, *Psikoloji Seminer Dergisi*, 6/7, 63-76.

- Lynch, M. & Cicchetti, D. (1991). Patterns of relatedness in maltreated and nonmaltreated children: Connections among multiple representational models, *Development and Psychopathology*, 13, 233-254.
- Mueller, E. & Silverman, N. (1989). Peer relationship in maltreated children, In: D. Cicchetti & V. Carlson (Eds), *Child Maltreatment Theory and Research on the Causes and Consequences of Child Abuse and Neglect*, pp. 529-578, UK: Cambridge University Press.
- Runyan, D., Wattam, C., Ikeda, R., Hassan, F. & Ramiro, L. (2002). Child abuse and neglect by parents and other caregivers, In: E. G. Krug, L. L. Dahlberg, J. A. Mercy, A. B., Zwi. & R. Lozano (Eds.), *World Report on Violence and Health*, WHO, Geneva.
- Toth, S. L. & Cicchetti, D. (1996). Patterns of relatedness, depressive symptomatology, and perceived competence in maltreated children, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 32-41.
- Weinfield, N.S., Sroufe, L.A., Egeland, B., Carlson, A. A. (1999). The nature of individual differences in infant-caregiver attachment, In: J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) *Handbook of Attachment Theory, Research, and Clinical Applications*, USA: The Guilford Press.
- Yılmaz-Irmak, T. (2008). Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

ÇOCUKLARDA ve ERGENLERDE EBEVEYNE BAĞLANMA, ÖZGÜVEN ve OKUL BAŞARISI İLİŞKİSİ

Şebnem Türktan
Canan Savran

Bireylerin yaşantısında bir ömür boyu süreklilik arz eden en önemli ilişkilerden biri anne ve babalarıyla kurdukları ilişkidir. Yaşamın ilk dönemlerinden itibaren hem fiziksel hem duygusal hem sosyal yönden bireyin gelişiminin sağlıklı olabilmesi anne babanın uygun koşulları yaratabilmesine bağlıdır. Çocuğun sınırlı dünyasının tek dayanağı ve anlamı anne babasının sevgisidir. Pek çok anne baba çocuklarını ne kadar sevdiklerini ifade ederler, kuşkusuz bunda içtendirler ancak, çocuğun sevgi ihtiyacı sözcüklerle karşılanamaz. Çocuğun gerçeklerinin anlaşılması, en azından anlaşılmaya çalışılması gerekir.

Çocuğun benlik gelişiminin temeli olan kendine güven duygusu, anne ve babasına duyduğu güvenden kaynaklanır ve gelişir. Özgüveni yani kendisine duyduğu güven yüksek olan kişilerin kendileriyle barışık, çevreleriyle uyum içinde, olaylara gerçekçi bir gözle bakan, zorluklar karşısında kolayca vazgeçmeyen birey-

ler oldukları, ayrıca, akademik olarak başarılı, potansiyellerinin farkında olarak yaşadıkları genel kabul gören bir olgudur. Aile ortamında başlayan bu süreçte çocuk, okul çağma gelene dek olumlu veya olumsuz yönde bir benlik algısı oluşturur ve okul ortamında öğrenci olarak yeni bir rol ve kimlik edindiği sosyalleşme sürecinin basamaklarını tırmanmaya başlar. Okulda öğrenciden belli kurallara uyması, görev ve sorumluluklarını yerine getirerek başarılı olması beklenmektedir. Çocuk kendisinden beklenenleri gerçekleştirmek için çaba harcar, bu çabaların başarısızlıkla sonuçlanması daha önce kendi benliğine karşı geliştirdiği değer duygusunu azaltırken, başarılı olması ise özgüvenini artırır. Bazı durumlarda çocukların okula geldiklerinde kazandıkları olumsuz benlik kavramı, yeterli düzeyde ders başarısı ve sosyal beceriler sayesinde yeniden yapılabilir. Okula yetersiz bir özgüvenle başlayan çocuğın okulda başarısız olması ise kendini büsbütün değersiz görmesi ve olumsuz benlik algısının pekişmesi ile sonuçlanabilir. Çocukluk döneminde benlik algısı daha ziyade ebeveyn veya otorite konumundaki diğer yetişkinler tarafından etkilenir. Kısaca söylemek gerekirse, ergenlik dönemine kadar çocukların duygusal dünyalarının belli bir alt yapısı oluşur.

Ergenlik dönemindeki bireyler pek çok gelişim görevini yerine getirmeye çalışırlar. Söz konusu gelişim görevleri arasında cinsel rolü kabullenme, duygusal bağımsızlığı kazanma, akranlar arasında kabul görme, işbirliği ve liderlik yeteneklerini geliştirme, kendine uygun bir yaşam felsefesi oluşturma, meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma, kendi benliğini, kimliğini bulma ve bunu kabullenme sayılabilir. Ergenlerin genel özelliklerine bakıldığında arkadaş ilişkilerinin yoğunluk kazanması, ebeveynlerle daha az vakit geçirme ve bağımsızlık arzusu göze çarpmaktadır. Bebeklikten itibaren çocukluk dönemini de kapsayacak şekilde her türlü ihtiyacı aile tarafından karşılanan, aile tarafından kontrol edilip yönlendirilen birey için ergenlikte durum farklılaşır ve

özerk ve bağımsız olmaya yönelme başlar. Ergenin bağımlılıktan bağımsızlığa geçiş süreci birdenbire olmaz, bu süreci aileye bağımlılıktan aileye bağılılığa dönüştürebilmesi ise büyük ölçüde ana babasıyla kurduğu “bağlanma ilişkisi” ne dayanır. Ergenin ebeveyniyle kurduğu ilişki, erken dönemde kurulan ilişki örüntülerinin ve zihinsel modellerin bir devamı ve uzantısı niteliğinde olacağı gibi bu ilişki örüntüleri bireyin sosyal ilişkilerinde de ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle ergenin ana babasıyla kurduğu ilişki ve ana babanın tutumları, özgüven ve akademik başarı açısından bu dönemin en önemli belirleyici faktörü olarak gözükmektedir. Ergenlerin sıkıntı yaşadıklarında ve ihtiyaç duyduklarında ulaşabileceği ebeveynlerinin olması çevresini değerlendirmede daha sağlıklı sonuçlara ulaşmasını da beraberinde getirecektir.

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda ergenlerin bağlanma örüntüleri/stilleri ile ruhsal durumları arasında bağlantı olduğu saptanmıştır. Ana babaların çocuk yetiştirme davranışları ergenlerin bağlanma örüntülerini anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Bir başka deyişle, ana babaların çocuk yetiştirirken *demokratik, baskıcı, izin verici ya da aşırı koruyucu* gibi çeşitli tutumlara sahip olmaları gençlerin bağlanma örüntülerini etkilemektedir. Gençlerin bağlanma örüntüleri ise, onların psikolojik durumları hakkında fikir yürütebilmelerine olanak tanımaktadır. Güvenli bağlanan gençler çeşitli duygusal ve sosyal sorunlarla ilgili olarak diğer bağlanma türlerine göre daha az psikolojik sorun yaşamaktadırlar. Ebeveyn tutumlarının bağlanma üzerindeki rolü üzerine yapılan bir çalışmada, anne tutumunu demokratik olarak niteleyen öğrencilerin annelerine bağlanma düzeyinin anne tutumunu aşırı koruyucu ve baskıcı olarak niteleyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu üç grup arasında bir sıralama yapılacak olursa, anne tutumunu demokratik olarak niteleyen grubun anneye bağlanma düzeyi en yüksek, aşırı koruyucu olarak niteleyenlerin orta düzeyde ve baskıcı olarak niteleyenlerin

ise en düşük olarak ortaya çıkmıştır. Anne tutumunu demokratik olarak niteleyen öğrenciler annelerine en az yabancılaşan; anne tutumunu baskıcı olarak niteleyen öğrenciler ise en çok yabancılaşan öğrencilerdir. Anne tutumları babaya bağlanma üzerinde de rol oynuyor gözükmektedir çünkü verilere göre anne tutumunu demokratik olarak niteleyen öğrenciler, anne tutumunu aşırı koruyucu olarak niteleyen öğrencilere göre babalarına daha az yabancılaşmışlardır. Annelerinin kendilerine ilişkin tutumunu demokratik, aşırı koruyucu veya baskıcı olarak niteleyen üç grup arasında babaya bağlanma düzeyinde anlamlı fark gözükmiştir. Aynı çalışmada, baba tutumlarıyla bağlanma ilişkisi de incelenmiştir. Sonuçlar; anne tutumuyla bağlanma ilişkisinde olduğu gibidir. Yani baba tutumunu demokratik olarak niteleyen öğrencilerin babaya bağlanma düzeyi baba tutumunu aşırı koruyucu ve baskıcı olarak niteleyen öğrencilere göre daha yüksektir. Yine bu üç grup arasında bir sıralama yapılacak olursa, baba tutumunu demokratik olarak niteleyen grubun babaya bağlanma düzeyi en yüksek, aşırı koruyucu olarak niteleyenlerin orta düzeyde ve baskıcı olarak niteleyenlerin ise en düşük olduğu görülmüştür. Babaya bağlanma ilişkisindeki güven düzeyi, baba tutumunu aşırı koruyucu olarak niteleyen öğrencilerde, baba tutumunu baskıcı olarak niteleyen öğrencilere göre daha yüksek olarak ifade edilmiştir. Ayrıca baba tutumunu demokratik olarak niteleyen grup, baba tutumunu baskıcı olarak ve aşırı koruyucu olarak niteleyen gruba göre babalarına daha az yabancılaşmıştır. Baba tutumunu demokratik olarak niteleyen öğrencilerin anneye bağlanma düzeyi, baba tutumunu aşırı koruyucu ve baskıcı olarak niteleyen öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu üç grup arasında bir sıralama yapılacak olursa, baba tutumunu demokratik olarak niteleyen grubun anneye bağlanma düzeyi en yüksek, aşırı koruyucu olarak niteleyenlerin orta düzeyde ve baskıcı olarak niteleyenlerin ise en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradaki ilgi

çekici sonuç ise, anneye olan bu tutumların babaya bağlanmayı ve babaya olan tutumların da anneye bağlanmayı etkilemesidir. Üstelik baba tutumları, hem anneye bağlanma düzeyinde hem de babaya bağlanma düzeyinde ve bütün alt boyutlarda farklılık göstermiştir. Babaların çocuklarıyla genellikle annelere göre az zaman geçirdiği veya kültürümüzde çocukların büyütülmesinde daha az rol oynadığı düşünülür. Hâlbuki bu araştırmanın sonuçlarına göre, babaların çocuklarının duygusal dünyalarında “perde arkası” fakat önemli bir role sahip oldukları ortaya konmuştur. Özetlemek gerekirse, bulgular, anne ve babanın tutumlarının bağlanma ilişkisindeki rolünü önemli bir olgu olarak göstermiştir. Söz konusu tutumlar ne kadar demokratik olursa bağlanma örüntüleri de o kadar olumlu gelişmektedir.

Benlik Kavramı ve Özgüven

Türkçe’ye “benlik kavramı” veya “öz kavramı” olarak çevrilen “self-concept” terimi bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanır. Bireyin kendine bakışından oluşan ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin bir organizasyonu olarak da açıklanmaktadır. Benlik kavramı veya özgüveni yüksek düzeyde bireylerden bahsedildiğinde bu bireylerin kendileri hakkında olumlu düşünce ve duygulara sahip olduğu kastedilmektedir. Araştırmalara bakıldığında, çocukluk dönemindeki anne-baba davranışlarının ilköğretim çağındaki ergenlerden üniversiteli geç ergenlere kadar benlik kavramı düzeylerini etkilediği ortaya çıkarılmıştır. Anababaların ilgili, şefkatli, sıcak olmaları, amaçlarına ulaşmasında çocuklarına destek olmaları ve tutarlı disiplin sunmaları ergenlerin benlik tasarımı düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, ailedeki duygusal hava, iletişim ve katılım seviyesi yükseldikçe ergenin kendine güveni de artmaktadır. Ergenlerin kendilerine duydukları güvende, sadece anne babanın rolü değil öğretmen

ve arkadaşlar gibi kişilerin de rolü bulunmaktadır. Kendine güven hakkında anne, baba, öğretmen ve arkadaşlar gibi ergenlerin hayatlarındaki önemli kişilerin etkisini inceleyen bir araştırmada bu kişilerin ergene dair değerlendirmelerinin özgüven üzerinde önemli derecede katkısı olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik kavramı ailesel ve çevresel koşullara göre değişebilmekle beraber benlik kavram düzeyinin psiko-eğitsel çalışmalarla değişebildiği gösterilmiştir. Örneğin lise öğrencilerine uygulanan bir program sonucunda benlik kavram düzeyinde olumlu bir gelişim kaydedilmiştir. Çeşitli sebeplerle benlik kavram düzeyi zayıflamış çocuk ve gençlere uygun müdahaleler yapılması olumlu sonuçlar getirmektedir.

Bağlanma ve Özgüven Arasındaki İlişkiler

Çocukların ve ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimlerinde ebeveyne nasıl bağlandıkları önemli bir rol oynar. Bağlanma örüntüleri bakımından avantajlı çocuk ve gençler duygusal ve sosyal alanlarda avantajlı olmaktadır. Güvenli bağlanan çocuklar güvensiz bağlananlara nazaran sosyal ilişkilerinde daha becerikli, başkalarına karşı davranışlarında daha olumlu, duygusal olarak daha olgun gözüken davranış örnekleri göstermektedir. Bu konuda yapılan çeşitli araştırmaların sonuçlarına göre, güvenli bağlanan çocuklar sosyallik açısından değerlendirildiklerinde arkadaşlarıyla geçimleri daha iyi, popülerlikleri daha fazla, arkadaş sayıları daha fazla, tanımadıklarıyla ilişkilerinde daha az korkulu bulunmuşlar ve kendilerine duydukları güvenin de yüksek olduğu görülmüştür. Altı yaş çocuklarında kendine duyulan saygı ve bağlanma ilişkisini inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanan çocukların kendilerini güvensiz bağlananlara göre daha olumlu değerlendirdikleri ortaya çıkmıştır. Ülkemizde okul öncesi çocuklarla yapılan bir çalışmada da ebeveyne güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlananlara göre sosyal becerile-

rinde daha yeterli seviyede oldukları saptanmıştır. Altıncı sınıf öğrencilerinin ebeveyne bağlanmaları ve saldırganlıkları arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada da, anneye sağlıklı bir şekilde bağlanan çocukların kendilerine duydukları güvenin de yüksek olduğu görülmüştür. Bir başka araştırmada da, ergenin kendisini iyi hissedip hissetmemesinin ebeveynlerinin desteğini alıp almamasından ziyade ebeveynlerinin kendisine bağlı olduğuna dair inancı ve güveniyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ülkemizde bu metnin yazarı tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, 6. sınıf öğrencilerinde anneye bağlanma ve babaya bağlanma düzeyinin yükselmesiyle birlikte çocukların kendilerine duydukları saygı ve güvenin de yükseldiği ortaya çıkmıştır. Benzer bir olgu lise öğrencileri için de geçerlidir. Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip Türk öğrencilerin saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stiline sahip öğrencilere göre kendilerine duydukları güven ve saygının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bunun ötesinde, kimlik gelişimi açısından önemli bir bulgu da ülkemizdeki lise ve üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemlerindeki kazanımları açısından faklılık göstermesidir. Bu çalışmada, güvenli ve kayıtsız bağlanan ergenlerin "güven duygusu" anlamındaki kazanımları diğer bağlanma stiline sahip ergenlere göre daha yüksek seviyededir. Aynı zamanda, kayıtsız bağlanan ergenler diğer stillere sahip ergenlere göre özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik anlamında daha fazla kazanıma sahip olmuş gözükmektedirler. Böylelikle bağlanma ilişkisinde yaşanan güvenli örüntünün sonucu olan olumlu benlik algısının kişilik gelişimindeki önemi vurgulanmış olmaktadır.

Bağlanma örüntülerinin özgüven üzerindeki rolü sadece çocuk ve ergenler için değil, yetişkinler için de geçerlidir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda da, ebeveyne güvenli bağlanan gençlerin özgüvenleri güvensiz bağlananlara göre daha

yüksek seviyede gözükmiştir. Bunun yanı sıra, güvenli bağlanma düzeyinin yüksek olmasıyla ergenlerin kendilerinden memnuniyetlerinin de yüksek olduğu görölmüştür. Ebeveynlerine kaçınan ve kaygılı / kararsız bağlanma örüntüsü geliştirmiş üniversite öğrencilerinin ise, kendilerine duydukları saygı ve güven konusunda bir belirsizlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin anne ve babalarını algıladıkları çocuk yetiştirme tarzları ile bağlanma stilleri, temel benlik boyutları, yakın ilişkilerde davranış örüntüleri ve aile ve arkadaşlardan memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada, anne babadan gelen kabul ve ilgi düzeyinin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlerin, bunun düşük olduğu ya da denetimin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlere oranla daha yüksek düzeyde güvenli bağlanma ve özsaygıya sahip oldukları bulunmuştur. Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlar bağlanma örüntülerinin yetişkinin duygusal ve sosyal yaşantısını etkilediğini göstermektedir. Yetişkin bağlanması ve depresyon belirtilerinde düşük benlik değerin rolünü inceleyen bir araştırmada, kaygılı / kararsız bağlanan bireylerin kendilerine duydukları saygı ve güvenin düşük olduğu, bu bireylerin başkalarınca sevilmediklerini düşünmelerinden dolayı üzüntü duydukları, yakın ilişkiler kurmada güçlükler yaşadıkları ve depresyon belirtileri gösterdikleri görölmüştür. Bu kişilerin kendilerini gerçekçi olmayan bir biçimde değerlendirdikleri ve bunun sonucunda hem kendilerine duydukları saygının hem de güvenin düştüğü görölmüştür.

Okul Başarısı

Okulda verilen eğitimin temel amacı bilgi vermek suretiyle öğrenciyi mesleki ve toplumsal yaşama hazırlamaktır. Ülkemizde iki yarıyla bölünen bir eğitim ve öğretim yılı boyunca öğretmenle-

rin sayısal, sözel, kültürel, sanatsal ve sportif alanlarda verdikleri dersler öğrencilerin bu alanlarda bilgi edinmelerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmalarını hedefler. Yıl boyunca derslerin amaç ve hedefleri doğrultusunda yapılan nesnel değerlendirmeler sonucu öğrencilerin başarıları ölçülür. Değerlendirmeler genellikle yazılı, sözlü sınavlar ve araştırma ödevlerinde beklenen yanıtlara verilen uygunluk ölçüt alınarak, belirlenen not sistemine göre yapılır. Öğrencinin sınav ve ödevlerde verdiği yanıtların ölçütlere uygunluğu artıkça başarıları artmaktadır, kısaca sınavlarda verilen notlar başarının göstergesi olarak kabul edilir. Okul başarıları üzerinde etkili olan pek çok değişken bulunmaktadır. Bu etkenleri bireysel etkenler, okula bağlı etkenler ve ailevi etkenler olmak üzere üç başlıkta incelemek mümkündür.

Bireysel Etkenler: Bedensel ve zihinsel sağlık, öğrenmenin, dolayısıyla okul başarısının en temel koşuludur, sağlıklı bir bedensel yapıya sahip olmayan, hasta, zihinsel veya bedensel engelli öğrencilerin “normal” müfredat uygulandığında başarılı olmaları beklenemez. Öğrencinin okulda başarılı olabilmesi için aldığı eğitimin gelişimsel düzeyine uygun olması gerekir. Bireyin öğrenmeye hazır oluşu, 6–12 yaşları arasında okulda kazanılması gereken okuma-yazma ve aritmetik ile ilgili üç temel becerinin kazanılabilmesi için olmazsa olmaz koşuldur. Zihinsel gelişimin takvim yaşına paralel gitmesinin yanı sıra çocuğun duygusal ve sosyal olgunluğu okul başarısı için en önemli bileşenlerdir. Ayrıca, yeteneğin yanı sıra öğrencinin merak ve ilgisi, öğrenmeye dair içsel ve dışsal motivasyonları da bireysel etkenler arasında sayılabilir.

Okula Bağlı Etkenler: Çağdaş eğitim sisteminde temel amaç, bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişiminin bir bütünsellik hedefi içinde gerçekleştirilmesidir. Bu bakımdan okulun fiziksel ve sosyo-kültürel ortamı, müfredatın ve değerlendirme ölçütlerinin öğrenciler arasındaki bireysel farklara uygun

şekilde düzenlenmesi, eğitim materyallerinin uygunluğu ve öğretmenlerin öğrenciye yaklaşımı öğrencilerin okul başarılarında önemli rol oynamaktadır.

Ailevi Etkenler: Okul başarısında aileye bağlı değişkenleri inceleyen pek çok eğitimci ve araştırmacıya göre, akademik başarının veya başarısızlığın sebepleri dallanıp budaklansa da kökleri çeşitli şekillerde aileye uzanmaktadır. Aile içi eğitimden kaynaklanan sorunların belirlenmesinde çocuğun okuldaki durumundan bir gösterge gibi yararlanılmasını öneren uzman kişilerin öncüsü A. Adler'dir. Adler'e göre, aile içi tutum ve davranışlardaki hatalar çocuğun duygusal ve sosyal gelişimini kısıtladığından, bu çocuklar okulda davranış bozuklukları gösterirler ve okul başarıları düşüktür. Burada söz konusu olan genellikle öğrenme güçlüğü değil, "ruhsal bakımdan bir başarısızlık" tır. Bu başarısızlık çocuğun özgüvenini yitirmekte olduğunu gösterir ve özgüvenini yitiren çocuklar sorumluluk ve ödevlerine sırt çevirir, yılgınlığa kapılır, kaçamak yollarla kendince başarı elde etmeye çalışırlar. Adler'e göre, ailenin çocuğu aşırı derecede şımartması veya hor görmesi çocuğun özgüvenini olumsuz yönde etkileyeceğinden okul başarısı da bundan etkilenmektedir.

Son yıllarda ailenin çeşitli işlevleri ile okul başarısı arasındaki ilişkiye odaklanılmaktadır. Akademik başarıyı getiren koşulların başında aile ortamındaki düzenin rolü kanıtlanmıştır. Evin işle-yişinde belli kural ve rutinler olması, zaman ve mekânın kullanımında belli bir düzene önem verilmesi, evdeki faaliyetlerin çocuğun okul faaliyetleri ve ev ödevlerine göre düzenlenmesi, okul ödevlerine öncelik verilmesi öğrencinin okul başarısını olumlu yönde etkilemektedir. Sosyo-ekonomik seviyesi düşük ailelerden gelen öğrencilerin okul başarılarının, yüksek ailelerden gelenlere göre düşük olduğunu öne süren araştırmalar olmakla birlikte, bu tartışmalı bir konudur. Ayrıca, ebeveynin gerektiğinde okul ödev-

lerine veya kaynak bulmaya yardımcı ve destek olması, ev ortamının çeşitli fikir ve olayları tartışmaya ve araştırmaya cesaret verici olması okul başarısını olumlu yönde etkilemektedir. Okul başarısında ailevi faktörlerin en önemlileri arasında ebeveynin öğrencinin okul durumuyla ilgili beklentisinin uygun seviyede olması ve okul başarısı konusunda öğrenciye gerçekçi standartlar koyması sayılmaktadır.

Aile işlevleri arasında sayılan bakım, ilgi ve duygusal destek durumu ilköğretimden yükseköğretime kadar bireyleri etkilemektedir. Aile ortamı ve okul başarısının incelendiği bir araştırmada, ülkemizde okul başarısı yüksek olan ergenlerin ebeveynlerini ilgili, koruyucu ve destekleyici olarak algıladıkları ortaya konmuştur. Bu gençler, ev ortamında annelerini sıcak, ihtiyaçlarını karşılayan bir atmosfer yaratıp bu atmosferi sürdüren kişiler olarak; babalarını ise çok çalışan, işinde başarılı ve mutlu bir kişi olarak görüp çalışma disiplini açısından model olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir.

Ergenlerde ebeveynlerinin kendilerine karşı tutumlarını kararlı, demokratik, sıcak, kabul edici ve ilgili olarak algılama seviyesi yükseldikçe, okul başarısı yükselmektedir. Bir başka araştırmada da, çocuklarının haklarına saygı gösteren, net kurallar koyan, bağımsızlıklarını ve bireyselleşmelerini cesaretlendiren ve iletişime açık ebeveyn tutumuna sahip bireylerin çocuklarının okul başarıları, çocuklarını katı standartlarla denetleyen ve onlardan boyun eğcilik bekleyen bireylerin çocuklarının başarılarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu olguyu destekleyen başka çalışmalarda da ana-baba tutumlarının okul başarısı üzerindeki rolü belirlenmiştir. Ebeveynlerinin kendilerine karşı sıcak bir ilgi ve demokratik tutum içinde olduğunu ve kabul gördüklerini algılayan ergenlerde okul başarısı yükselmektedir.

Bağlanma ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiler

Bağlanma örüntülerinin okul başarısı üzerindeki rolü okul öncesinden orta öğretime kadar çeşitli yaş grupları üzerinde yapılan araştırmalarda incelenmiştir. Çocuklukta aileyle güvenli bağlanma ilişkisi kurulmasının kendine duyulan güveni arttıracak pek çok çalışmada da doğrulanmıştır. Şöyle ki; aileyle güvenli ve destekleyici ilişki kurmak çocuğun kaygısını düşürmekte ve çevreyi keşfedebilmek için heves yaratmakta; bu keşiflerin olumlu sonuçları da kendine güven duygusunun gelişimine katkı yapmaktadır. Verilere göre, arkadaşlardan ve romantik ilişkideki partnerden alınan sosyal destek okul başarısı için bir yordayıcı olmazken aileden alınan sosyal destek yordayıcı olmaktadır. Ebeveyne güvenli bağlanma üniversite öğrencileri açısından arkadaşla bağlanma ile birlikte gerçekleştiğinde son derece avantajlı sonuçlar getirmektedir. Hem ebeveynlerine hem de arkadaşlarına güvenli bağlanan üniversite öğrencileri sosyal yeterlilik ve uyum açısından diğer gençlere göre anlamlı şekilde yeterli düzeyde gözükmekte ve okul başarıları da yüksek olmaktadır. Arkadaşla ve ebeveyne güvenli bağlanmanın gençlerin yetişkinliğe geçiş sürecinde koruyucu ve telafi edici işlev gördüğü düşünülmektedir. Bu sonuçlar ise bağlanma ilişkisinin uzun süreli etkilerini göstermesi bakımından anlamlı gözükmektedir. Ülkemizde 6. ve 9. sınıf öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, ebeveyne bağlanma düzeyinin sınıf performansı ve motivasyon üzerinde etkili olduğu bulunmuş, ayrıca, öğrencilerin kendilerini algılayışlarının akademik başarıları üzerinde etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Okul başarısı, okuldaki bazı davranış örüntüleri ve bağlanma ilişkisinin incelendiği bir başka araştırmada da 7, 12 ve 15 yaşındaki çocuk ve ergenlerden veri toplanmış; güvenli bağlanan bireylerin okulda dikkatlerini toplama, derse katılma ve not ortalaması bakımından güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek performans gösterdikleri

ve kendilerine güven düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Okul başarısı ve bağlanma ilişkisinin incelendiği uzun süreli bir araştırmada da, anne-çocuk ilişkisinde rollerin değişip de çocukların bakımveren rolünü benimsediği “kontrolcü bağlanma” tarzına sahip çocukların dezavantajlı olduğu görülmüştür. Bu çocukların diğerleriyle benzer zekâ puanları almalarına rağmen okul başarıları en düşük seviyede gözükmüş ve gelişimsel risk altında oldukları ortaya çıkmıştır.

Kaynaklar

- Adler, A. (1996). Çocuk Eğitimi, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson’un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Atkinson, R. L. ve ark. (1993). Introduction to Psychology, USA: Harcourt Brace College Publishers.
- Aydın, B. (1997). Çocuk ve Ergen Psikolojisi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Bee, H. (1992). The Developing Child, USA: Harper Collins College Publishers.
- Berkkan, S. (1981). A program to enhance the self-concept of students : An activity for guidance hours in schools, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds, Child Development, 59, 121-134.
- Chall, J. S. (2000). The Academic Achievement Challenge: What Really Works in the Classroom? USA: Guilford Press.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G. & 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.

- Damarlı, Ö. (2006). Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik-kavramı arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demo, D. H., Small, S. A. & Savin-Williams, R. C. (1987). Family relations and the self-esteem of adolescents and their parents, *Journal of Marriage and the Family*, 49, 705-715.
- Deslandes, R., Royer, E., Turcotte, D. & Bertrand, R. (1997). School achievement at secondary level: Influence of parenting style and parent involvement in schooling, *McGill Journal of Education*, 32, 191-207.
- Dornbusch, S. M., Ritter P. L., Leiderman, P. H., Roberts, D. F. & Fraleigh M. J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance, *Child Development*, 58, 1244-1257.
- Fass, M. E. & Tumban, J. G. (2002). The influence of parental and peer attachment on college students' academic achievement, *Psychology in the Schools*, 39 (5) 561-573.
- Geçtan, E. (1990). İnsan Olmak, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- İmeryüz, Ş. G. (2003). Family environments of high achieving students: A qualitative study on Bosphorus University students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Jacobsen, T. & Hofmann, V. (1997). Children's attachment representations: Longitudinal relations to school behavior and academic competency in middle childhood and adolescence, *Developmental Psychology*, 33 (4), 703-710.
- Keskin, G. & Çam, O. (2008). Relationship between mental health, parental attitude and attachment style in adolescence, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 139-147.
- King, K. (1997). Self-concept and self-esteem: A clarification of terms, *The journal of School Health*, 67, 68-70.
- Lackovic-Grgin, K. & Dekovic M. (1990). The contribution of significant others to adolescents' self-esteem, *Adolescence*, 25 (100), 839-846.

- Leung, K., Lau, S. & Wai-Lim, L. (1998). Parenting style and academic achievement: A cross-cultural study, *Merrill-Palmer Quarterly*, 44 (2), 157-172.
- Mc Cormick, C. B. & Kennedy, J. H. (1994). Parent-child attachment working models and self-esteem in adolescence, *Journal of Youth and Adolescence* 23 (1), 1-18.
- Moss, E. & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance, *Developmental Psychology*, 37 (6), 863-874.
- Parish, T. S. & Mc Cluskey, J. J. (1992). The relationship between parenting styles and young adults' self- concepts and evaluations of parents, *Adolescence*, 27 (108), 915.
- Paterson, J., Pryor, J. & Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspects of self-esteem, *Journal of Youth and Adolescence*, 24 (3), 365-377.
- Roberts, J. E., Gotlib, I. H. & Kassel, J. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem, *Journal Personality and Social Psychology*, 70 (2), 310-320.
- Schaffer, R. H. (1996) . *Social Development*, USA: Blackwell Publishers.
- Seven, S. (2006). 6 Yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyleri ile bağlanma durumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Ankara.
- Steinberg, L., Elmen, J. D. & Mounts, N. S. (1989). Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among adolescents, *Child Development*, 60, 1424-1436.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58.
- Tezcan, Z. H. (1996). Ergenlik çağındaki öğrencilerin benlik tasarımı düzeyleri ile algılanan anne davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Türktan, Ş. (2004). İstanbul ili 6. sınıf öğrencilerinde ebeveyne bağlanma ile özgüven ve akademik başarı arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Uluğ, F. (1995). Okulda Başarı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Wong, E. H., Wiest, D. J. & Cusick, L. B. (2002). Perception of autonomy support, parent attachment, competence and self-worth as predictors of motivational orientation and academic achievement: An examination of sixth and ninth-grade regular education students, *Adolescence*, 37 (146), 255-266.
- Wu, C. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem, *Personality and Individual Differences*, Vol. 47, 42-46.

ERGENLİK DÖNEMİNDE BAĞLANMA

İlkay Demir*

Ergenlik dönemi, bu dönemde yaşanan değişimlerin niceliği ve niteliği nedeniyle özel bir geçiş sürecidir. Yetişkinliğin başlangıcından itibaren hem fiziksel hem de sosyal, duygusal ve bilişsel olarak pek çok değişim ortaya çıkmaktadır. Fizyolojik olarak kendi kendine yetebilecek bir bedensel büyüme ve güçlenme ortaya çıkmakta, bilişsel olarak akıl yürütme, çıkarımda bulunma, diğerlerinin bakış açısı ve duygularını anlamada önemli gelişmeler görülmektedir. Soyut düşünebilme becerisi ergenin kim olduğu, nelerden hoşlandığı, ne olmak istediği, nasıl bir yaşam arzuladığı gibi önemli gelişimsel soruları tetiklemekte ve kimlik gelişiminin temellerini oluşturmaktadır. Kimlik gelişimi, ergenlerin ben ve öteki arasındaki ayrımı daha net bir biçimde kavrayabilmesinin bir sonucudur ve bu bağlamda görülen değişimler özerklik ve bağımsızlık ihtiyacında artışı tetiklemektedir. Özerklik ve bağımsızlık ihtiyacının artışı ise ergenlerin ebeveynleri ile ilişkilerinin yeniden yapılanmasına yol açmaktadır. Bu dönemde ebeveynlerin ergenin yaşamındaki önemi sürmekle birlikte, sosyal olarak akran ilişkileri ergenler için en önemli yakınlık

* İstanbul Üniversitesi, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul. demiri@istanbul.edu.tr

kaynakları haline gelmekte ve ergenler giderek daha fazla akran merkezli olmaya başlamaktadır. Ergenlik dönemiyle birlikte hem ebeveynlerle kurulan bağlanma ilişkilerinin niteliğinde değişim yaşanmakta hem de yeni bağlanma ilişkileri kurulmaktadır. Tüm bu değişimler nedeniyle, ergenlik döneminde bağlanma daha erken yıllardaki bağlanmadan önemli farklılıklar göstermektedir. Bu bölümde ergenlik döneminde bağlanma süreci, bahsedilen değişimler bağlamında ele alınacaktır.

Ergenlik döneminde gerçekleşen bir dizi değişim arasında bağlanma ilişkilerini etkileyen en önemlisi bilişsel anlamda yaşanan değişimdir. Bu dönemle birlikte ergenler somut işlemsel düşünmeden soyut işlemsel düşünceye geçiş yaşamaktadır. Soyut düşünebilme becerisi; olaylarla ilgili belirli bir çıkarımda bulunma ve akıl yürütme becerilerini içeren bir bilişsel gelişim aşamasını ifade etmektedir. Bilişsel anlamda yaşanan bu olgunlaşma, ergenlerin bağlanma süreçlerinin, onların düşünce ve duygularına bağlı olarak izlenebileceğini göstermektedir. Yani daha erken dönemlerde bağlanma, ancak bağlanma figürleriyle ilişkilerdeki somut davranışlar üzerinden anlaşılabilirken, ergenlikle birlikte bağlanma süreci ergenlerin kurdukları ilişkiler hakkındaki düşünceleri, benlik ve diğerleri algıları ve bu ilişkilere yönelik duygusal tepkileri üzerinden anlaşılabilir. Soyut kavramları düşünebilme, ergenlerin anne ve babalarıyla yaşadıkları özgül bağlanma deneyimlerini bir arada yorumlayarak bağlanma ilişkilerine dair bir senteze gitmelerini sağlamaktadır. Düşünmede özelden genele gidişin yanı sıra, genelden özele bir gidiş de söz konusudur: Ergenler bağlanmaya dair genel zihinsel temsillerinin yanı sıra bağlanmanın, her bağlanma ilişkisinin niteliğine, ilişki kurulan kişinin özelliklerine, tepkilerine ve iletişim tarzına göre değişebileceğini fark etmektedir. Bu durumun bir diğer nedeni de önceki yıllarda bireylerin sınırlı sayıda bağlanma figürüyle iletişim kurmalarına karşın, ergenlik döneminde zor duygusal

durumlarla başa çıkabilmeye yardımcı olacak çok sayıda kişiyle ilişki kurulmasıdır. Böylece bu dönemde ebeveynlerin yanı sıra, akrabalar, öğretmenler, psikolojik danışmanlar, yakın arkadaşlar ve romantik partnerler bağlanma figürleri olarak işlev görmektedir. Ergenlik döneminde görülen ben ve öteki arasındaki ayrımın bir sonucu olarak ergen için, başkalarının gözünde kim olduğu, nasıl biri olduğu da önem kazanmaktadır. Bu anlamda ergenler farklı bireylerin kendilerini farklı açılardan gördüklerini, kendilerinin farklı yönlerine göre ve bakış açılarına göre farklı ilişkiler kurduklarını ve farklı davrandıklarını anlamaya başlamaktadır. Farklı insanlarla (anne-baba-kardeş-arkadaş gibi) kurdukları ilişkilerin farklı yönleri olduğunu fark etmektedir. Böylece ergen ihtiyaç duyduğu yardım, destek ya da güvenliği ilişki kurduğu hemen her bireyden değil de yalnızca bazı bireylerden, farklı düzeylerde ve nitelikte alabileceğini fark etmeye ve diğerleriyle yakın ilişkiler kurarken daha seçici ve dikkatli olmaya başlamaktadır. Diğer yandan, ergenlik döneminde gelişen bilişsel beceriler sayesinde ergenler bağlanma figürleriyle aralarındaki ilişkiyi daha başarılı bir biçimde değerlendirebilmektedir. Bunun sonucu, ergenin anne babasının ilişki biçimlerindeki hataları, eksiklikleri ya da çelişkileri fark edebilmesi ve onlarla kurduğu bağlanma ilişkisinin niteliğini yeniden değerlendirmesidir. Bağlanma ilişkilerini soyut biçimde kavramak, ergenlerin bağlanma ilişkisi kurdukları ebeveynlerinin bazı açılardan ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kaldıklarını görmelerini sağlayarak yakınlık ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak üzere ebeveynlerinden farklı bireylere yönelmelerine yol açmaktadır. Ergenlik döneminde arkadaşların önemli bağlanma figürleri haline gelmesinde böyle bir farkındalığın da önemli bir etkisi vardır. Bununla birlikte, ben ve öteki arasındaki ayrımın daha fazla belirginleşmesi, ergenlerin kendilerini bağlanma figürleriyle kurdukları ilişkiden bağımsız olarak değerlendirmelerine olanak sağlamak ve kendilerini ebeveynlerinden ayrı ve bağım

sız bireyler olarak görmelerini sağlamaktadır. Böylece ergenler ebeveynlerinin ilgi, bakım ve desteğine daha az bağımlı olmak ve kendi ayakları üzerinde duracak kadar bağımsızlık kazanmak için büyük çaba göstermektedir. Bu süreç, ergenin bireyselleşmesi ve ebeveynlerinden ayrı ve bağımsız bir kimlik arayışına girmesi anlamına geldiğinden, ebeveyn ve ergen arasındaki iletişim örüntüleri ergenin artan özerklik ve bağımsızlık ihtiyacının bir yansımasıdır. Elbette, ergenin bu ihtiyacı önceki yıllarda anne-babası ile kurduğu ilişkideki güç dengesini büyük oranda sarsmakta ve yeni, karşılıklı istek ve ihtiyaçların ortaya konulduğu daha dengeli bir iletişime gereksinimi arttırmaktadır.

Ergenlik döneminde anne ve babayla geçirilen zamanda bir azalma gözlenmektedir. Özellikle ergenliğe geçişin ilk yıllarında ebeveynle ilişkide yakınlığın azaldığına, çatışmanın ise arttığına ve zamanla duygusal anlamda ebeveyn ve ergen arasındaki mesafenin açıldığına yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır. Özellikle ilk ergenlik döneminde, yaşanan hızlı değişimlere uyum sağlayana ve denge oluşturan dek anne-baba ve ergen ilişkileri küçük bir sarsıntıdan geçmektedir. Bu sarsıntı, ilk ergenlik döneminde ergenin bağlanma örüntülerinde halen ilk sırada ebeveynin yer almasını değiştirmez, çünkü özerklik henüz kazanılma aşamasındadır, oysa son ergenlik döneminde ergenin ebeveynle ilişkileri daha dengeli, doyumlu ve yakın olmasına karşın özerkliğinin kazanılmasıyla birlikte akranlar ve özellikle romantik partnerler bağlanma ilişkilerinde daha ön sıraları alırlar. Ergenler artık anne babalarına fazla ihtiyaç duymadan, kendi kararlarını almak ve yaşamlarına yön vermek konusunda hem bilişsel hem duygusal hem de sosyal olarak olgunlaşmış görünmektedirler. Diğer yandan yukarıda bahsedilen ilişkideki güç dengesi bu dönemdeki ilişkilerin niteliğini belirlemektedir. Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde güç dengesi büyük ölçüde ebeveynin lehinedir. Yani anne-babalar bakım veren, ilgi gösteren, koruyan kişiler olarak ilişkide gücü,

dolayısıyla da kontrolü elinde bulunduran taraftır. Ergenlik döneminde ise bireyler kendi kararlarını vermek ve yaşamlarını yönlendirmek için daha fazla özerklik talep ettiklerinden ihtiyaç duyduklarında anne-babalarına sığınmak konusunda daha temkinli davranmaktadır. Bu durumun tek nedeni ergenlerin kendi ayakları üzerinde duracak kadar olgunlaşmış olmaları değildir. Aynı zamanda anne-babalarına her sığındıklarında onların eline kendilerini kontrol etmeleri yönünde bir güç vereceklerini, bu durumun ise anne-babayla aralarındaki güç dengesizliğini arttıracaklarını düşünmektedirler. Yani ilişkideki güç dengesi, ergenlik dönemindeki bağlanma sürecini belirleyen ve bağlanmanın ifade edilme biçimini önemli ölçüde etkileyen bir meseledir. Yine de bu süreç, ergenlerin ebeveynleriyle kurdukları ilişkinin önemsizleşmesi anlamına gelmemekte; yalnızca, onların ebeveynlerine daha az bağımlı olmaları anlamına gelmektedir. Yani, her ne kadar ergenlik dönemiyle birlikte yeni ve farklı bağlanma ilişkileri, anne-babayla kurulan temel bağlanma ilişkilerinin yerini almaya başlasa da, ebeveyne bağlanma süreci bu dönemde birey için halen temel bir güven ve destek kaynağıdır. Ergenler kimliklerini geliştirirken, özerk ve bağımsız bireyler olmayı öğrenirken aynı zamanda ebeveynleriyle, kardeşleriyle, diğer önemli yetişkinlerle ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurmaya ve bu ilişkilerden destek ve güven sağlamaya da devam ederler. Çünkü özerklik kazanımı ergenin kendi başına değil, başkalarıyla etkileşim halinde geçtiği bir süreçtir, bu nedenle de sürecin her aşamasında kurulan ilişkiler ergenin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Ergenlik döneminde bağlanma ilişkileri halen birey için temel güven kaynağıdır ancak, bağlanma sisteminin çalışma biçimi önceki yıllara göre farklılıklar göstermektedir. Ergenlik yılları boyunca bireylerin sosyal ve fiziksel becerileri arttıkça bağlanma sistemi daha az devreye girmekte ve bunun sonucunda ergenler daha önceki dönemlerden farklı olarak yaşadıkları stresli ve zor

durumlarda yakınlık ve güven arayışına daha az girmektedirler. Bu dönemde bağlanma sürecindeki bir diğer önemli değişim de ayrılığa yönelik tepkilerde gözlenmektedir. Daha erken dönemlerde bağlanma figürleriyle ayrılık çocuklarda ciddi bir korku ve kaygıya yol açarak bağlanma sistemini tetikler ve yakınlık arayışı ve protestoya neden olurken, artık ergenlik döneminin karmaşık bilişsel akıl yürütmeleri sayesinde ergen (aşırı durumlar dışında) ayrılık durumlarında büyük bir korku ya da kaygı yaşamayacak ve protesto davranışı göstermeyecektir. Bu durumun en önemli nedeni ergenlikle birlikte, bireyin hayatta kalmasına ve hayatını sürdürmesine yönelik tehditlerin hem sayı hem de nitelik olarak azalmasıdır (çünkü ergen kendi kendine hayatta kalabilme becerisine daha fazla sahiptir). Yine bu dönemde yaşamsal tehditler azalmakla birlikte, duyguları ayarlamak için sosyal ilişkiler halen önemlidir ve ergenler bağlanma figürlerini güvenlik sağlamak için değil, duygularını düzenlemek için kullanmaktadır. Ergenlik döneminde yakınlık arayışı fiziksel anlamdaki ayrılığın ortadan kalkması isteği ile kendini göstermez, bunun yerine ergen yakınlığı paylaşma ve öneri-destek alma biçimlerinde talep etmektedir. Yani, bu dönemde yakınlık ve güven doğrudan fiziksel yakınlık arayışı olarak değil, ihtiyaç duyulduğunda bağlanma figürleriyle duygu paylaşımı ve iletişim kurma arayışı olarak ortaya çıkmaktadır. Ebeveynlerle ilişki de bağımlılık üzerinden değil, karşılıklı paylaşım üzerinden şekillenmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde anne-babayla iletişim çok önemli bir hale gelmektedir. Aile içindeki açık iletişim örüntüleri özerklik ile yakınlık arasında dengenin oluşmasında önemlidir. Ayrıca, açık iletişim değişimin ve geçişlerin yaşandığı bu dönemde aile bireylerinin birbirlerinin bakış açısını daha iyi anlamalarını ve böylelikle de ergenin ihtiyaç ve isteklerine ilişkin kabul ve anlayışın oluşmasını sağlamaktadır.

Bağlanma ilişkileri, bağlanma ilişkisi kurulan her bireyle farklılaşmaktadır. Yapılan çalışmaların bir kısmı ergenlerin anne

ve babalarıyla bağlanma ilişkilerini ayrı ayrı değerlendirmeleri istendiğinde, her ikisini de benzer biçimlerde tanımladıklarını ve değerlendirdiklerini gösterirken, bazılarında ise anne ve babayı farklı biçimlerde algıladıkları ve ilişkilerinde farklı bağlanma örüntülerinin devreye girdiği görülmektedir. Bu dönemde yalnızca genel bağlanma örüntülerini incelemek yerine, anne-baba ve arkadaşlarla kurulan ilişkilerdeki bağlanma süreçlerine özel olarak odaklanmak daha uygun görülebilir. Genelde ergenlerin anneleriyle kurdukları bağlanma ilişkisinin niteliğinin, babalarıyla kurdukları ilişkinin niteliğinden çok farklı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Anne ve baba ergen gelişimine farklı biçimlerde katkıda bulunmaktadır ve onların ergenle ilişkisi özellikle sosyal sonuçları açısından farklılaşmaktadır. Ergenler anneleriyle babalarıyla olduklarından daha fazla oranda zaman geçirmekte ve daha fazla duygu paylaşımında bulunmaktadır. Bu nedenle annelerin bağlanmayla ilgili duygusal etkisi daha yüksekken, babaya bağlanmanın da davranışsal açıdan bağlanma örüntülerine etkisi daha yüksektir. Diğer yandan, pek çok ergen için ebeveynlerin her ikisi de benzer bağlanma örüntüleri ile karakterize olmaktadır. Anne ve babanın ergenin bağlanma temsillerine katkılarındaki benzerlik, onların benzer çocuk yetiştirme tutumlarına sahip oluşlarından ve duyarlılık ve yakınlığı benzer biçimlerde göstermelerinden kaynaklanabilir, böylece ergen hem anneye hem de babaya benzer stillerde bağlılık geliştirebilmektedir.

Ergenler, anne-babalarıyla ilişkilerinin niteliğine bağlı olarak, bağlanma ilişkisini kendileri için kısıtlayıcı ve boğucu ya da destekleyici ve güven verici bir ilişki olarak değerlendirirler. Aşırı koruyucu, yüksek düzeyde yakınlık ihtiyacı ve destek içeren bir bağlanma eğer ergenin bağımsızlığına ve bireyselleşme çabalarına yanıt vermezse kısıtlayıcı ve boğucu olarak algılanabilir ve ergenler için bu bağlanma ilişkisi güvenli bir temel olmaktan çıkabilir. Oysa ergenliğe geçişle birlikte ergenin kararlarına, bağımsızlaşma

abasına ve birey oluşuna olanak tanıyan yakın ve sıcak bir bağlanma ilişkisi ergen tarafından destekleyici ve güven verici olarak algılanmaya devam eder. Ebeveynler özellikle geçiş dönemlerinde ve stresli dönemlerde güvenli bağlanmayı destekleyerek önemli bir rol oynamaktadır. Ergenler, anne-babalarının özerkliklerine olanak tanınmasının yanı sıra, halen etkili izleme ve duygusal yakınlıklarına da ihtiyaç duymaktadır. Bu dönemde psikolojik olarak ergenin yanında olduğunu hissettiren, dinleyen, sıcak ilişki kuran, onun tek başına ve ayrı bir birey olduğunu kabul eden, birlikte ortak kurallar ve sorumluluklar belirleyen ebeveynler ergenlerin hem güvenli bağlanmasına hem de özerkliğin gelişimine katkıda bulunurlar. Diğer yandan, ebeveyn ve ergen arasında destek, anlayış ve karşılıklı kabule dayalı bir ilişki sağlansa bile zaman zaman çatışmaların, fikir ayrılıklarının yaşanması kaçınılmazdır. Aslında bu dönemde güven ve desteği oluşturan yakınlığın yanı sıra, özerkliğin gelişimine katkıda bulunan bu tür fikir ayrılıkları ya da bazı çatışmaların da ergen gelişimi için işlevsel olduğu söylenebilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, tıpkı diğer gelişimsel dönemlerde olduğu gibi ergenlik döneminde de güvenli bağlanma bireyin sosyal, psikolojik ve duygusal gelişimine önemli katkılarda bulunmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip ergenlerde psikolojik sorunların, saldırganlığın, şiddetin, yalnızlık duygusunun, sosyal olarak dışlanmanın ve yetersizlik duygularının güvenli olmayanlara göre daha az olduğu bilinmektedir. Ayrıca, güvenli bağlanma beraberinde, okul yaşamındaki geçiş dönemleriyle daha kolay başa çıkmayı, akranlarla ve ebeveynlerle daha mutlu ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurmayı, sorunlarla etkili başa çıkma stratejilerini kullanabilmeyi, kendine duyulan saygının ve yaşam doyumunun yüksekliğini ve okula uyumu getirmektedir. Bağlanma süreci aynı zamanda ergenlik döneminde ortaya çıkan kimlik gelişimi sürecinin de önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu dönemde kimlik

gelişimi bireyin yaşam hedeflerini, değerlerini, ilgi ve arzularını belirlemeye, anlamaya ve değerlendirmeye yönelik uzun soluklu bir süreci ifade etmektedir. Araştırmacılar, güvenli bağlanmanın ergenin başarılı kimlik gelişimine olumlu katkısı olduğunu öne sürmektedir çünkü anne babası ile güvenli bir bağlanma örüntüsü kuran ergen kimlik gelişimi için alternatifleri, farklı yolları ve olanakları özgürce araştırabileceği ve deneyebileceği koşullarda olabilecek ve bu süreçte ihtiyaç duyacağı desteği, iletişimi, danışmayı içeren güvenli bir temel olarak ailesinden faydalanabilecektir. Bu durumun aksine güvensiz bağlanma örüntüleri gösteren ergenler, arayışlarını tartışabilecekleri ve kendilerini süreçte destek alabilecekleri güvenli bir temelden yoksun hissettiklerinden, deneme-yanımlardan ve alternatifleri değerlendirmekten büyük oranda mahrum olacaklardır.

Anne ve baba ile kurulan bağlanma ilişkilerine bu dönemde diğer bireylerle, özellikle de akranlarla kurulan bağlanma ilişkileri de eklenmektedir. Yeni bir bağlanma figürünün ortaya çıkışı, erken dönemde ebeveynle (ya da temel bakım verenle) yaşanan bağlanma deneyimlerinin devamı niteliğindedir. Ancak, ergenlik döneminde kurulan her yakınlık, güven ve desteğe dayalı ilişki tam bir bağlanma ilişkisi olarak nitelendirilemez, çünkü özellikle bu dönemde akran ilişkileri yoğun fakat kısa süreli olabilmekte ya da uzun süreli olsa da temel bağlanma ilişkilerinin yoğun duygusal niteliğine eşdeğer olmayabilmektedir. Bu nedenlerle araştırmacılar uzun süreli yakınlık, güven ve desteğe dayanan temel bağlanma figürlerini birincil bağlanma figürleri, diğer ilişkileri ise ikincil bağlanma figürleri olarak tanımlamaktadır. Her ne kadar akranlar ergenler için ikincil bağlanma figürleri olarak tanımlansa da akran ilişkilerinin ergen gelişiminde önemli bir yeri bulunmaktadır. Ergenler akranlara stresli durumlarda rahatlamak için başvurmakta, akranların varlığında kendilerini yeni deneyimlerde bulunmak için daha özgür hissetmekte, akranlarını

yeri dolduramaz olarak tanımlamakta, onlarla yakınlık arayışında olmakta, onlardan ayrılmaya tepki göstermekte ve ihtiyaç duyduklarında yanlarında olmalarını beklemektedir. Tüm bu tepki ve beklentiler bağlanma ilişkilerini tanımlamak için kullanılan kriterlerle paralellik göstermektedir. Diğer yandan ergenlik döneminde akranlarla kurulan bağlanma ilişkilerinin önceki dönemlerde kurulanlardan önemli bir farkı vardır: Karşılıklılık. Yani akranlarla bağlanmada ebeveynlerle olduğu gibi, yalnızca tek tarafın sunduğu bir güven, destek ve ilgi değil; iki tarafın da ihtiyaç duyduğunda birbirine sağladığı bir güven, destek ve ilgi söz konusudur. Bu anlamda ergenlik döneminde arkadaş ilişkileri yetişkin bağlanma ilişkilerinin erken bir provası niteliğindedir.

Ebeveynlere bağlanma ve akranlara bağlanma arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan iki farklı bakış açısından bahsedilebilir. İlkine göre, güvenli ebeveyn-ergen bağlanma ilişkileri akran ilişkilerinde de güvenli örüntülerin ortaya çıkmasını sağlamakta, ikincisine göre ise güvensiz ebeveyn-ergen bağlanma ilişkileri ergenin güvenli bağlanma ihtiyacını diğer kişilerde aramasına yol açmaktadır. Yani bir görüşe göre ebeveynlerin anlayışlı ve hoşgörülü tutumu ile esnekliği ergenlerin akran ilişkilerini olumlu etkilemekte ve akranlarıyla da güvenli bağlanma ilişkileri kurmalarını sağlamaktadır. Diğer bir görüşe göre ise, ergenler, arkadaşlarını ailelerinden daha sıcak, güven verici ve destekleyici buldukları için onlarla daha farklı bir bağlanma ilişkisi kurabilmektedir. Bu görüşe göre, anne-babalarına güvensiz bağlanma geliştiren bazı ergenlerin arkadaşlarıyla bağlanma ilişkilerini güvenli olarak tanımlaması, ebeveynle kurulan ilişkinin temel bağlanma ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılamaması olarak görülebilir. Akranlarla kurulan bağlanma ilişkisinin niteliği hangi nedenlerden etkilenirse etkilensin, ergenler anne-babalarından özerklik talep ettikçe daha fazla akranlarına dönmekte ve onlarla daha fazla bir arada zaman geçirmeye başlamaktadır. Özellikle bu dönemde

kurulan güçlü akran ilişkileri ergenlerin sosyal ihtiyaçlarını aile içinde kurdukları ilişkilerden daha fazla karşılamaya başlamaktadır. Böylelikle de, ergenlik döneminde bireylerin destek ve yakınlık ihtiyaçlarının daha fazla bölümü arkadaşları tarafından karşılanmaya başlamakta ve ergen destek için daha fazla arkadaşlarına başvurmaktadır. Bu dönemde akranlarla güçlü, yakın ve güvenli ilişkiler kurmak ergenin olumlu gelişimine katkıda bulunmakta, benlik değerini arttırmakta, duygusal ve davranışsal problemlerin ortaya çıkma olasılığını azaltmakta, özellikle de mesleki ve eğitimsel gelişimlerini ve başarılarını olumlu yönde etkilemektedir.

Kaynaklar

- Allen, J. P. & Manning, N. (2007). From safety to affect regulation: Attachment from the vantage point of adolescence, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 117, 23-39.
- Allen, J. P. & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Implications*, pp. 319-33, New York: Guilford Press.
- Bernier, A., Larose, S. & Whipple, N. (2005). Leaving home for college: A potentially stressful event for adolescents with preoccupied attachment patterns. *Attachment and Human Development*, 7, 171-185.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and Depression*, New York: Basic Books.
- Bradford, E. & Lyddon, W. J. (1993). Current parental attachment: Its relation to perceived psychological distress and relationship satisfaction in college students, *Journal of College Student Development*, 34, 256-272.
- Bretherton, I. (1990). Open communication and internal working models: Their role in the development of attachment relationships, In R. A. Thompson (Ed.), *Socio-emotional Development*, pp. 57-113, USA: University of Nebraska Press.

- Buist, K. L., Dekovi, C. M., Meeus, W. & Van Aken, M. A. G. (2002). Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling, *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 167-176.
- Buist, K. L., Dekovi C, M., Meeus, W. & Van Aken, M. A. G. (2004). Attachment in adolescence: A social relations model analysis, *Journal of Adolescent Research*, 19, 826-850.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Kerns, K. A. (1994). A developmental model of the relations between mother-child attachment and friendship, In R. Erber & R. Gil-mour (Eds.), *Theoretical Frameworks for Personal Relationships*, pp. 129-156, UK: Lawrence Erlbaum Associates.
- Laible, D. J., Carlo, G. & Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment, *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 45-59.
- Lapsley, D., Rice, K. & FitzGerald, D. (1990). Adolescent attachment, identity, and adjustment to college: Implications for the continuity of adaptation hypothesis, *Journal of Counseling and Development*, 68, 561-565.
- Laursen, B. & Collins, W. A. (2004). Parent-child communication during adolescence, In A. L. Vangelistsi (Ed.), *Handbook of Family Communication*, pp. 333-348, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marcia, J. (1989). Identity and intervention, *Journal of Adolescence*, 12, 401-410.
- McElhaney, K. B., Immele, A., Smith, F. D. & Allen, J. P. (2006). Attachment organization as a moderator of the link between peer relationships and adolescent delinquency, *Attachment and Human Development*, 8, 33-46.
- Montemayor, R. & Gregg, V. R. (1994). Current theory and research on personal relationships during adolescence, In R. Montemayor, G.

Adams, & T. Gullotta (Eds.), *Personal Relationships in Adolescence*, pp. 236-245, USA: Sage Publications.

- Nickerson, A. B. & Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence, *Journal of Early Adolescence*, 23, 223-249.
- Noom, M. J., Dekovica, M. & Meeus, W. H. J. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: A double-edged sword? *Journal of Adolescence*, 22, 771-783.
- Papini, D. R. & Roggman, L. A. (1992). Adolescent perceived attachment to parents in relation to competence, depression, and anxiety: A longitudinal study, *Journal of Early Adolescence*, 12, 420-440.
- Paterson, J. E., Field, J. & Pryor, J. (1994). Adolescents' perceptions of their attachment relationships with their mothers, father, and friends, *Journal of Youth and Adolescence*, 23, 579-600.
- Ryan, R., Stiller, J. & Lynch, J. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem, *Journal of Early Adolescence*, 14, 226-249.
- Schneider, B. H. & Younger, A. J. (1996). Adolescent-parent attachment and adolescents' relations with their peers: A closer look, *Youth and Society*, 28, 95-108.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*, (Çev.: F. Çok), Ankara: İmge Kitabevi.
- Williams, S. K. & Kelly, F. D. (2005). Relationships among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence: Examining father's influence, *Journal of Early Adolescence*, 25, 168-196.
- Zimmermann, P. & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status, *Journal of Adolescence*, 25, 107-124.

YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA ve ROMANTİK BAĞLANMA

BAĞLANMA ve ROMANTİK KISKANÇLIK

Günnur Karakurt

Kıskançlık, Shakespeare'in deyişiyle "yeşil gözlü canavar", aşkın karanlık bir yönü müdür, yoksa ilişkiye değer verdiğini göstermenin bir yolu mu? Gelişimsel olarak kıskançlık, üç yaş civarında ortaya çıkan doğal bir duygu olup, aldatılma ve ilişkiyi kaybetmeye karşı bir savunma mekanizması olarak görülebilir. Genel olarak, kıskançlık yerinde kullanıldığında ilişkiyi zenginleştirip tutkunun ve sadakatin ortaya çıkmasına yardımcı olabilir. Buna karşılık, aşırı derecedeki kıskançlık ilişkide ciddi sorunlara yol açabilir. Kıskançlık, genel anlamıyla, değer verdiğimiz bir ilişkiye yönelik herhangi bir tehdide karşı sergilediğimiz tepkidir. İçsel ve dışsal öğelerden oluşur. İçsel öğeler, kıskançlığın duygusal boyutunu, yani acı çekmek, öfkelenmek ve üzülmeyi içine alır. İçsel öğeler aynı zamanda kıskançlığın bilişsel yönlerini, yani kendimize ve başkalarına karşı olan tutumlarımızı ve inançlarımızı da içerir. Dışsal öğeler ise kıskançlığın fiziksel boyutunu oluşturur ve kıskançlığı ifade etmemize yarayan davranışları, örneğin ağlamayı, bağırmayı ve öfkelenmeyi içerir.

Kıskançlık: Nedenleri, Etkileri ve Sonuçları

Romantik ilişkilerde kıskançlık, düşünceler, davranışlar ve duyguların karışımından oluşur. Bu karmaşık bileşim, gerçek ya da olası bir üçüncü kişinin ilişkinin geleceğini, kalitesini ya da kişinin kendine olan güvenini tehdit etmesiyle ortaya çıkar. Romantik kıskançlığın gelişebilmesi için ilişkiye karşı bir tehdidin oluşması gerekir. Buradaki tehdit gerçek bir tehdit yahut bir tehdit algısı olabilir ve kendisini farklı şekillerde gösterebilir. Mevcut akademik çalışmalara göre, kıskançlık hissi hem kişinin karakter özellikleri, hem ilişkinin doğası, hem de tarafların sosyal ortamları ile ilgilidir. Özellikle kişilik özellikleri ele alındığında, kişinin kendine olan güveninin düşük olmasının ve yetersizlik duygusunun kıskançlıkla yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal karşılaştırma açısından bakıldığında da, kıskançlık, kişinin kendisini başkalarıyla karşılaştırmasının sonucunda ortaya çıkar. Böyle bir durumda kişi üçüncü kişinin özelliklerinin daha ağır bastığını ve kendisinin yenik düştüğünü düşünebilir. Özellikle eşin iki tarafı da iyi tanıdığı düşünülürse bu durum kişinin kendisine olan güvenini tehdit edici bir hal alabilir. Bu açıdan, kişinin kendine duyduğu güvenin derecesi eşin sadakatini algılamak konusunda önemli rol oynar. Kendine yeterince güvenmeyen insanlar eşlerinin sadakatine karşı daha şüpheli bir tavır sergilerler. Çünkü bireyler kendileri hakkında olumlu görüşe sahip değillerse, ilişkilerinin dışarıdan gelecek potansiyel tehditlere karşı daha savunmasız olduğunu düşünebilirler. Örneğin, “eşim ya da herhangi biri niçin benimle yaşamaya devam etmek istesin ki” diye düşünebilirler. Bireysel etkenler kadar ilişkinin doğası ve ilişkiyel etkenler de kıskançlık duygusuyla yakından ilgilidir. Bu ilişkiyel etkenler arasında en önemlilerinden biri duygusal bağımlılıktır. Eşlerinin ilişkiye yaptığı yatırımdan bağımsız olarak ilişkiye aşırı derecede bağımlılık gösteren kişiler çok daha fazla

kıskançlık sergilerler. Bu, eşin başkalarına karşı gösterdiği en ufak ilgide bile kendisini gösterir. İlişkiye karşı duygusal bağımlılık iki temele dayanır: Bunlardan birincisi kişinin ilişkinin dışında gerçek ya da potansiyel doyum bulabilme olanakları ile ilgilidir. Eğer kişi ilişki dışarısında herhangi bir arkadaş, iş ya da alternatif ilişki olanaklarından yoksunsa ilişkiye daha fazla bağımlılık geliştirir. Dolayısıyla, ilişkiyi kaybetmek ya da kaybetme olasılığının olması, böyle kişiler için çok daha zarar verici hale gelir. İkinci bir bağımlılık kaynağı ise ilişkiye yönelik duygusal bağımlılık ve eşin davranışlarının kişinin üzerindeki duygusal etkisi ile ilgilidir. Eşe yönelik duygusal bağımlılık elbette öncelikle ilişkinin tarihine dayanır; hem süre hem de birlikte yaşanılanlar açısından. Bu süreçte, ilişki içerisindeki iki kişinin kimlikleri, kişilikleri birbirinin içerisine geçebilir. Böyle bir durum, ilişki içerisindeki iki kişiden birisinin, diğerinin davranışlarına aşırı bir duyarlılık geliştirmesine neden olabilir. Nitekim araştırmalar göstermektedir ki, kaynağı / kökeni ne olursa olsun, ilişkideki duygusal bağımlılık arttıkça kıskançlık hissi de artmaktadır. Bunların yanı sıra, kıskançlık kişinin eşin sadakatine karşı güvensizliğinden de önemli ölçüde etkilenmektedir. Eğer kişi ilişkide kendisini daha güvensiz hissediyorsa daha fazla kıskançlık hissedecektir. Diğer bir deyişle, eşe duyulan güven kıskançlığa karşı bir tampon görevi görmektedir. İlişkide varolan güven, aylar, hatta yıllar boyunca birlikte yaşanan çeşitli deneyimlerle ve eşlerin ilişkiye zaman içinde daha fazla yatırım yapmalarıyla gelişir, olgunlaşır. İlişkinin erken dönemlerinde güvensizlik daha fazla olacağı için, eşin başkalarına olan ilgisi ilişkiye yönelik daha ciddi bir tehdit olarak algılanabilir. Buna karşılık, birçok çift için güven hissi zamanla gelişeceği için kıskançlığı tetikleyecek olaylar ilişkinin sonraki yıllarında daha az tehdit oluşturmaktadır.

Bağlanma Stillerine Göre Kıskançlık

Bağlanma birçok organizmanın doğal gelişiminde önemli bir rol oynar. Bebekler yeni doğduklarında ancak bir yetişkinin bakımlarını ve korumalarını üstlenmesi sayesinde hayatta kalabilir. Bu yüzden bebekler ebeveynleri ile fiziksel yakınlığı korumak için özel bir çaba sarf ederler. Ne zaman ki ebeveyn hareket etmeye ya da bebekten uzaklaşmaya başlasa, bebek fiziksel ya da görsel olarak ebeveyni takip eder. Bu fiziksel yakınlık herhangi bir şekilde kurulamadığında, bebek kaygılanmaya ve bu kaygısını davranışları ile göstermeye başlar. Ağlamak, gülümsemek ve görsel olarak onu takip etmek, yakınlığı pekiştirmek ve kaygıyı azaltmak için kullanılan davranışlar arasında sayılabilir.

Bir bebeğin bağlanma stili, ebeveynin bebeğe yönelik davranışlarından önemli ölçüde etkilenir. Bebekler, 6-7. aydan itibaren kimin onların bakımı ile ilgilendiğini, kimin onların stres sinyallerine karşı daha duyarlı olduğunu, daha çabuk ve aynı zamanda ilgili bir biçimde cevap verdiğini dikkate alarak seçerler. Tekrarlanan bu tip etkileşimler bebeklerin başkalarından ve kendilerinden ne beklemeleri gerektiğini onlara öğretir. İşte bu etkileşimler, içsel çalışan modellerin gelişmesinin temellerini oluştururlar. İçsel çalışan modeller, hatıralarımız, ebeveynlerle olan etkileşimimiz, onlara olan inancımız ve beklentilerimizi temsil eder. Bebeklikten başlayarak oluşturduğumuz bu modeller, ne zaman yeni bir ilişkiye girsek tekrar etkinleşir ve aktif bir şekilde yeni tanıştığımız kişilerle olan ilişkilerimizi etkilemeye başlarlar.

Kendimiz ve başkaları hakkında nasıl bir içsel modele sahip olduğumuz, doğal olarak romantik ilişkide bulunduğumuz kişiye karşı hissettiğimiz kıskançlığı büyük bir ölçüde etkiler. Bağlanma kuramına göre, bağlanma davranışlarının ana amacı yakınlığı korumak olup, yakınlığın kırılmasına neden olacak ve yakınlığı

tehdit edecek herhangi bir durum kaygı, endiŖe ve tekrar yakınlık kurma çabalarıyla kendini gösterir. İliŖkiyi kaybetme korkusu ya da ayrılık, bağlanma sistemini sarsar ve tekrar harekete geçmesine yol açar. İliŖkinin sonlanması ve ayrılık için birçok sebep olmakla birlikte, iliŖkinin bitmesini doğuracak durumlardan bir tanesi de nc bir kiŖinin araya girmesi ve iliŖkide olduğumuz kiŖinin nc kiŖiyi tercih etmesi olabilir.

Kıskançlık ve bağlanma stilleri arasındaki iliŖki üzerine yapılan alıŖmalara göre, kiŖilerin bağlanmadaki bireysel farklılıkları, kıskançlığı açıklamada da oldukça etkilidir. Bu alıŖmalar tutarlı bir biçimde göstermektedir ki, güvenli bağlanma stiline sahip kiŖiler güvensiz bağlanma stiline sahip kiŖilerle karŖılaŖtırıldıklarında çok daha az kıskançlık yaŖamaktadırlar. Diğer birçok alıŖma da, güvenli bağlanma stiline sahip insanların hem kendilerine daha çok güvendiklerini hem de iliŖkide oldukları kiŖiye karŖı daha çok güven duyduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, güvensiz bağlanmaya sahip kiŖilerin genel olarak daha fazla kıskançlık yaŖadıklarının gözlenmesine karŖın, bunun kaınanlardan ziyade kaygılı / kararsızlarda daha fazla olduğu grlmŖtir. Diğer bir deyiŖle, kaygılı / kararsız bağlanmaya sahip bireyler, güvenli ve kaçınan bağlanmaya sahip bireylerle karŖılaŖtırıldıklarında, daha yüksek oranda sahiplenme ve kıskançlık davranıŖları sergilemektedirler. Daha detaylı alıŖmalar göstermektedir ki, bağlanma stilleri sadece kıskançlık hissinin yaŖanma yoğunluğundaki bireysel farkları değil, aynı zamanda kıskançlık hissinin yaŖama ve ifade etmedeki bireysel farkları da açıklamaktadır. Bu alıŖmalara göre, kaygılı / kararsız bireylerin daha fazla kıskançlık yaŖamaya yatkınlık göstermeleri kendilerine duydukları güvenin ve saygının dŖk olmasının bir sonucudur. Bu kiŖiler, kıskançlık hissettiklerinde daha çok duygusal tepki göstermelerine rağmen, kıskanlıklarını ifade ederken, tahmin edilenin aksine çok fazla kızgınlık

göstermemektedirler. Kaçınan bağlananlar ise kaygılı / kararsızlara göre daha az kıskançlık yaşamaktadırlar. Bu durum, kaçınanların genel olarak kendi duygularından kaçınma ve duygularını bastırmaya çalışma eğilimleriyle de ilgilidir. Bu kişiler, kıskançlık yaşadıklarında ise özellikle üçüncü kişiye karşı, daha fazla kızgınlık ve duygusal tepki göstermektedirler.

Kişilerin kıskançlıkla nasıl başa çıktıklarıyla ilgili bireysel farklılıklar yine bağlanma stillerindeki farklarla açıklanabilir. Burada 'başa çıkmak', bize zarar verebilecek problemlere ya da tehditlere karşı otomatik tepkilerin mevcut olmadığı durumlarda, bu problemlerin üstesinden gelme çabası olarak tanımlanabilir. Başa çıkmak, mutlaka başarılı bir şekilde bu problemlerin üstesinden gelme anlamı taşımayacağı gibi, gösterilen başarılı ya da başarısız herhangi bir çaba da başa çıkma çabalarının bir parçası sayılır. Kişiler farklı nedenlerden dolayı kıskançlık yaşasalar ya da yaşadıklarında farklı şekillerde davransalar da yaşadıkları kıskançlığın kontrolden çıkmasını istemezler ve bir şekilde kendilerini kontrol etmek isterler. Bağlanma stilleri açısından bakıldığında, güvenli bağlananlar, kıskançlıkla başa çıkmak için çaba harcarken, ilişkilerini korumaya özen gösterirler. Yani kıskançlığı oluşturacak herhangi bir durum karşısında bu kişilerin ilişkilerinin geleceğini temin etmek ve sonlanmasını önleyecek başa çıkma taktikleri kullandıkları gözlenmiştir. Bu gözlemler, bu kişilerin kendilerine ve ilişkide bulundukları kişiye güven duymalarıyla açıklanabilir. Bu güven, başarılı iletişim ve olayları değerlendirme becerileriyle de kendisini göstermektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, güvensiz bağlanmaya sahip bireylerle karşılaştırıldıklarında eşleriyle yakınlığı çok daha etkili bir biçimde sağlarlar ve doğal olarak kıskançlıkla daha kolay başa çıkarlar. Öte yandan, kaçınan bağlananlar, güvenli ve kaygılı / kararsız bağlanan bireylerle karşılaştırıldıklarında ilişkiyi korumaya yönelik davranışları en az

gösterenlerdir. Bu bireyler, bağlanma sistemini harekete geçirmeyi tercih eder ve eşleriyle yakınlaşmayı sağlayacak davranışları en aza indirmeye uğraşırlar. Bu, ilişkide oldukları kişiye karşı duydukları güvensizliğin ve kimsenin onların rahatını, iyiliğini, refahını sağlamak için çabalamayacaklarına, kendilerine destek olmayacaklarına yönelik beklentilerinin, inançlarının bir sonucu olarak da görülebilir. Araştırmalara göre, kaygılı / kararsız bağlanan bireyler diğerlerine oranla daha fazla kıskançlık gösterebilirler de, iş kıskançlıkla başa çıkmaya geldiğinde diğerlerine kıyasla çok da etkili yöntemlere sahip değildirler. Bu çalışmalar, kaygılı / kararsız bağlanmaya sahip bireylerin kızgınlıklarını bastırmaya ve saklamaya çalıştıklarını ama bir taraftan da kızgınlıklarını pasif-agresif bir biçimde göstermeye yatkın olduklarını göstermektedir. Bu pasif-agresif davranışlar arasında, savunucu, iğneleyici ve ilişkide oldukları kişileri kıskandırmaya yönelik davranışlar sayılabilir.

Bağlanma ve kıskançlık ilişkisi üzerine ülkemizde yapılan bir çalışma, bazı kişisel ve ilişkisel değişkenlerle romantik kıskançlık ve başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, bir aydan uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan 306 kişi katılmıştır. Bağlanma modelleri ile kıskançlığın yol açtığı tepkilerin incelenmesi, yetersizlik, kendinden şüphe etme, korku ve endişelerin insanın sahip olduğu bağlanma stillerinden etkilendiğini göstermiştir. Buna karşılık, kızgınlık, aldatılmışlık hissi, üzüntü, hayal kırıklığı, güçsüzlük hissi, düşmanlık ve hiddet açısından bağlanma stilleri arasında bir fark bulunamamıştır. Bu araştırmaya göre, güvenli bağlanmaya sahip kişiler kıskançlıkla başa çıkarken, genellikle ilişkilerini korumaya özen göstermektedir ve kendileri ile partnerlerine karşı daha az kızgınlık sergilemektedirler. Kaçınan bağlananlar kıskançlıkla başa çıkarken ilişkilerini korumaya en az özen gösterenlerdir.

Kıskançlıkla Başa Çıkmak

Kıskançlıkla nasıl başa çıkabilirim? sorusuna yanıt vermek çok kolay değildir. Öncelikle, kıskançlık hissine karşı geliştirdiğimiz tutumların değiştirilmesi gerekir. Kıskançlık her ne kadar güçlü bir bağlılığın sonucunda ortaya çıksa da, aşkın bir simgesi olarak görülmemelidir. Aşırı kıskançlık, ilişkide olduğumuz kişiye yönelik baskı ve ilişkiyi zedeleyici bir sorun olarak görülebilir. Kıskançlık duygusunun farkına varmamız bu sorunun önlenmesi açısından önemlidir; bununla birlikte, yaşadığımız kıskançlığın nedenleri konusunda kendimizle samimi bir diyaloga girmek, bu duygumuzun nereden kaynaklandığını anlamaya çalışmak yararlı olacaktır. Bu duygumuzu ilişkide olduğumuz kişiyle paylaşmamız onunla kurduğumuz iletişimin gelişmesine de yardımcı olur. Bunları yaparken eşimize ve ilişkiye değer verdiğimizizi ve eşimizin bizim için önemli bir yere sahip olduğunu göstermemiz, *ilişkinin bu sorunu atlatmasında yardımcı olacaktır.*

Kaynaklar

- Aune, K. S. & Comstock, J. (1991). The experience and expression of jealousy: A comparison between friends and romantics, *Psychological Reports*, 69, 315-319.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Berscheid, E. & Fei, J. (1977). Romantic love and sexual jealousy, In G. Clanton and L. S. Smith (Eds.), *Jealousy*, 101-109, USA: Prentice Hall.
- Bowlby, J. (1969 / 1982). *Attachment and Loss*, Vol. 1: Attachment, USA: Plenum Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*, Vol. 2: Separation, USA: Basic Books.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Buunk, B. P. (1982). Strategies of jealousy: Styles of coping with extra-marital involvement of the spouse, *Family Relations*, 31, 13-18.
- Buunk, B. P. & Bringle, R. G. (1987). Jealousy in love relationships, In: D. Perlman and S. Duck (Eds.), *Intimate Relationships: Development, Dynamics and Deterioration*, 123-147, USA: Sage.
- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy, *Personality and Individual Differences*, 23, 997-1006.
- Ellis, C. & Weistein, E. (1986). Jealousy and the social psychology of emotional experience, *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 337-357.
- Feeney, J. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners, *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 187-215.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy, *Personal Relationships*, 5, 273-291.
- Karakurt, G. (2009). The impact of adult attachment styles on the experience of romantic jealousy: Testing a mediational model, New York: VDM Verlag Dr. Müller.
- Karakurt, G. (2001). Yetişkin bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerindeki etkileri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara.
- Klohnen E. C. & John, O. P. (1998). Working models of attachment: A theory based prototype approach, In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*, pp. 115-140, USA: Guildford Press.

- Knobloch, L. K., Solomon, D. H. & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy, *Personal Relationships*, 8, 205-224.
- Radecki-Bush, C., Farrell, A. D. & Bush, J. P. (1993). Predicting jealous responses: The influence of adult attachment and depression on threat appraisal, *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 569-588.
- Salovey, P. & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy, *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 780-792.
- Sharpsteen, D. J. (1995). The effects of relationship and self-esteem threats on the likelihood of romantic jealousy, *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 89-101.
- Sharpsteen, D. J. & Kirkpatrick, L. A. (1997) Romantic jealousy and adult romantic attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 627-640.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy, *Motivation and Emotion*, 5, 295-310.

“BAĞLANMA” ve ALDATMA

Didar Kantarcı
Gül Şendil

Yakın ilişkiler, insan yaşamının çok önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Birçok insan için yaşam, evlilik, aşk ve arkadaşlık gibi yakın ilişki örüntülerinden meydana gelmektedir. İnsan yaşamının büyük bir kısmını etkileyen romantik ilişkiler, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçları bakımından göz ardı edilemeyecek bir etkiye sahiptir. Her ikili ilişkinin kendi içerisinde farklı dinamikleri vardır ve çiftler romantik ilişkileri içerisinde farklı davranış örüntüleri sergilerler. Bağlanma kuramı, bireylerin bebeklik döneminde anne ile kurdukları ilişkilerin, yetişkinlik yıllarındaki romantik ilişkilerinde de etkinliğini sürdürdüğünü ortaya koymuştur. Dolayısıyla bağlanma kuramı, çiftlerin ilişki örüntülerini anlama ve açıklamada önemli bir çerçeve oluşturur. Bu yazının amacı da, romantik ilişkilerde ve evliliklerde oldukça sık rastlanan aldatma konusunu bağlanma kuramı açısından ele almaktır.

Aldatma ve Nedenleri

Romantik ilişkilerde yaşanan aldatma, evlilik birliği ve bütünlüğü için hem sosyal hem de psikolojik yönden tehdit oluşturan

ciddi bir problemdir. Aldatma, eşler arasındaki anlaşma ve güvenin, başka bir bireyin duygusal, cinsel ya da romantik biçimde ilişkiye dahil olmasıyla bozulması olarak tanımlanabilir. Aldatma, dini açıdan günah; sosyal yaşam ve toplum kuralları açısından da bir sapkınlık olarak kabul edilse de toplum içerisindeki varlığı sürmektedir. Evli erkeklerin % 50'den fazlasının ve evli kadınların da % 50'ye yakınının, evliliklerinin herhangi bir döneminde evlilik dışı ilişki yaşadıkları ortaya konmuştur. Nitekim yapılan bir araştırmada, Amerikada evlilik terapisine giden çiftlerin % 60-65'inin aldatma sorunu nedeniyle tedaviye başvurdukları belirtilmiştir.

Popüler basında ve medyada da sıkça gündeme gelen bir konu olmasına karşın, aldatma ya da çok eşlilikle ilgili çalışmalar 1990'lara kadar yeterince sistematik ve kuramsal bir anlayışa sahip olamamıştır. Bunun en önemli nedeni, aldatmanın, toplum tarafından onaylanmayan bir durum olması; dolayısıyla da araştırmaya katılan kişilerin bu konudaki deneyimlerini samimi bir şekilde ifade etmekten kaçınmalarıdır.

İnsanların neden birlikte oldukları insanları aldattıklarına yönelik farklı bakış açıları sunulmuştur. Örneğin, nesiller boyu aktararak gelen ahlaki anlayış, çoğu zaman aşkı olumlu, cinselliği ise olumsuz olarak değerlendirmiş ve bu anlayış her yeni nesle aktarılmıştır. Bu anlayışa bağlı olarak, çocuklar cinselliğin ve dolayısıyla cinsel partnerlerin şeytani ve kötü bir şey olduğunu, aynı zamanda, cinsellikle yaşanan duyguların da gerekli olduğunu öğrenmişlerdir. Çocuklukta aşk ve cinsellik farklı öğeler olarak öğrenilirken, yetişkinlikte bireyin bunları birleştirmesi ve evlendiği eşiyle yaşaması beklenmiştir. Kişinin çocukluğunda cinselliği kötü ve kirli bir olgu olarak öğrenmiş olması, bu tatmini eşi ile değil, daha düşük statülü ya da daha düşük değer biçtiği bir başka kişiyle yaşama arayışına girmesine neden olabilir. Dolayısıyla ki-

şiler, aşk ve sevgi tatminini başka bir eşte, cinsel tatmini ise başka bir eşte yaşama eğilimine yönelebilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, aldatma nedenlerinin başında, evlilik ilişkisinde yaşanan cinsel ve duygusal tatminsizlikler ve evlilik çatışmaları gelmektedir. Aldatma hakkındaki birçok araştırmayı inceleyen bir araştırmacı, aldatan kişilerin, farklı alternatiflerin varlığı tarafından “çekilmiş” değil, var olan ilişkilerindeki olumsuzluklar ve eksiklikler yüzünden aldatmaya “itilmiş” oldukları yorumunu getirmiştir. Nitekim araştırma sonuçları da, ilişkilerinde çok mutlu olmayan kişilerin, çok mutlu olan kişilere göre dört kat daha fazla aldattıklarını ya da aldatmaya yöneldiklerini göstermiştir. Aldatma yaşamış ve yaşamamış çiftler arasındaki farklılıkların incelendiği bir araştırmada ise, aldatmayı yaşayan çiftlerin daha stresli oldukları, birlikte daha az zaman geçirdikleri, geçirdikleri zamanlardan daha az hoşnut oldukları, ayrılmaya ve boşanmaya daha yatkın oldukları ve güvensizlikle ilgili daha çok tartışma yaşadıkları saptanmıştır. Ülkemizde yürütölen ve 204 evli kadın ve erkeğın, evlilik uyumu, aldatma eğilimi ve çatışma eğilimlerinin incelendiği bir çalışmada da, aldatma eğilimi yüksek olan kadın ve erkeklerin çatışma eğilimlerinin de yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur. Yine ölkemizde yapılmış olan bir başka çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin aldatma eğilimiyle çatışmayı nasıl ele aldıklarının incelendiği bu çalışmada, aldatma eğilimi yüksek olan kişilerin, çatışmayı ele alış biçimlerinin de olumsuz olduğu ya da çatışmayı olumsuz olarak ele alan kişilerin daha fazla aldatma eğilimi içinde oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar, evde yaşanan çatışmaların olumsuz bir şekilde ele alınmasının, evlilik yaşamında mutsuzluğu arttırabileceğini, bu durumun da farklı ilişki arayışlarına neden olabileceğini düşündürmektedir. Eş kendi karar ve isteklerini zorla kabul ettirmeye çalışma, yalan söyleme ya da fiziksel şiddet uygulama gibi çatışmayı olumsuz şekilde ele alma biçimlerinin,

eşler arası iletişimi ve evlilikten alınan tatmini olumsuz yönde etkilediği düşünülürse, böyle bir ortamda aldatma eğiliminin daha fazla olması beklenir bir sonuçtur. Bu sonuçlara bir başka açıdan bakıldığında, farklı bir romantik eş arayışına giren kişilerin, kendi eşlerine olan ilgilerinin azalması, eşleriyle daha az paylaşımda bulunmaları ve eşlerinin de bu durumdan rahatsızlık duymaları sebebiyle ilişkide yaşanan çatışmaların hem artması hem de olumsuz olarak ele alındığı yorumu da yapılabilir. Yani çatışmayı olumsuz olarak ele alma biçiminin sebebi; eşlerden birinin evlilik dışı ilişki yaşıyor olması olabilir. Evlilik dışı bir ilişki yaşayan kişi, kendi eşini ve evliliğini kaybetmekten daha az korkuyor ve diğer ilişkinin varlığı ile kendini rahat hissederek eşine karşı daha olumsuz davranışlar sergiliyor olabilir. Burada vurgulanabilecek nokta; aldatma davranışının ve çatışmayı olumsuz olarak ele alma biçiminin karşılıklı olarak birbirini beslediğinin göz ardı edilmemesi gerektiğidir. Ancak, aldatma sebebinin tek başına evlilik ilişkisine yüklenemeyeceğini söyleyen; alternatiflerin ve fırsatların ortaya çıkmasının da evlilik dışı ilişkilerin gelişmesine yol açabildiğini savunan araştırmacılar da vardır. Bu araştırmacılara göre, bireyler yalnızca evliliklerinden mutsuz oldukları için değil, kendilik değerlerini geliştirmek ve kendilerini keşfetmek için de farklı romantik eşlere yönelebilirler.

Aldatma davranışının evlenme yaşı, ekonomik durum, eğitim durumu, cinsiyet gibi bazı değişkenlere göre değişiklik gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bir araştırma sonucuna göre, 16 yaşından önce evlenenler, 23 yaşından sonra evlenenlere oranla dört buçuk kat daha fazla aldatma yaşantısı bildirmişlerdir. Aynı araştırmada, ekonomik durumu iyi olan kişilerin, ekonomik durumu kötü olanlara göre daha fazla aldatma eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Bu sonuç, evlilik dışı ilişki yaşamak için gerekli olan otel ya da ev kiralayabilme; para karşılığı ilişki yaşayabilme gibi koşulların maddi olanakları gerektirdiği şeklinde yorumlan

miştır. Türkiye’de yapılmış bir çalışmada ise tersine; ekonomik durumu düşük olan kişilerin iyi olanlara göre ve yine ekonomik durumu düşük olanların orta olanlara göre aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç için ise, ekonomik gelirdeki azalmayla birlikte eşlerin yaşam ve evlilik kalitelerinin de düştüğü, ekonomik sıkıntılara bağlı olarak yaşanan çatışmaların arttığı ve bunlara bağlı olarak kişilerin evlilik dışı ilişkilere yöneldikleri yorumu yapılmıştır. Aynı şekilde, aldatmanın kadın ve erkeklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmalara konu olmuştur. Aldatma konusunda yapılan araştırma sonuçları, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla evlilik dışı ilişki yaşadıklarını göstermiştir. Örneğin, Amerika’da yapılan bir çalışmada erkeklerin % 23’nn, kadınların ise % 12’sinin evlilik dışı ilişki yaşadığı belirtilmiştir. Benzer oranlar başka çalışmalarda da bulunmuştur. Ancak, bu sonucun araştırmaların yöntemlerindeki ve veri toplamadaki eksiklik ve hatalardan ya da aldatmanın erkek ve kadın için ifte standartla değerlendirilmesinden kaynaklanacağı da tartışılmıştır. Örneğin, erkeklerin aldatması, “yolunu kaybetmişlik” olarak değerlendirilirken, kadının aldatması “ihnet” olarak görülebilmektedir. Ayrıca, ilerleyen yıllarda kadınların aldatma oranının da, sosyal ve ekonomik yaşamda kadın ve erkek rollerinin eşitlenmesi ve kadınların iş dünyasına girmesi sebebiyle fırsatların artması gibi nedenlere bağlı olarak artacağı da öne sürülmektedir. Araştırma sonuçları, aldatmanın erkeklerde ve kadınlarda ortaya çıkma nedenlerinin farklı olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda, erkeklerin, ilişkilerinin hayal ettikleri gibi gitmemesi, cinsel tatminsizlik, yenilik arama, egolarını tatmin etme, çevrelerinde ciddi bir ilişki istemeyen kadınların varlığı, hissedecekleri anlık tatmin duygusuna yenilme, intikam duygusu gibi nedenlerle eşlerini aldatabildikleri grlmştr. Kadınların aldatma nedenleri arasında, kendine güvenlerini arttırma isteği, duygusal olarak ihmal edildiklerini düşünme,

heyecan arayışı, romantizm ihtiyaçlarını karşılama isteği, eşlerinden ya da sevgililerinden daha zengin ve statü sahibi biriyle beraber olma arzusu, cinsel tatminsizlik ve hiç bitmeyen ev işlerinin ve sorumlulukların yükünden kurtulma isteği sayılmıştır. Ayrıca, bazı araştırmacılara göre, erkeklerin kadınlara göre daha fazla aldatma eğiliminde olmasının sebeplerinden biri de, bir ilişkiden beklentilerinin kadınlara göre daha az olmasıdır.

Kadınlarla ve erkekler arasında, aldatma konusundaki bir diğer farklılık ise, aldatmaya ilişkin değerlendirmeleridir. Erkekler, eşlerinin kendilerini daha çok fiziksel olarak aldatmaları durumunda, kadınlar ise, duygusal olarak aldatılmaları durumunda kaygı ve gerginlik yaşadıklarını belirtmektedirler. Yapılan araştırmaya göre, eşlerinin başka birine aşık olma düşüncesi kadınların % 80'inde ve erkeklerin % 52'sinde gerginlik yaratırken; eşlerinin başka bir kişiyle cinsel ilişkiye girmesi düşüncesi, erkeklerin % 48'inde kadınların ise sadece % 20'sinde gerginlik yaratmaktadır. Başka bir araştırmada ise, kadınların, erkeklere göre aldatma davranışını daha affedici olarak kabul etmelerine karşın, erkeklerin aldatmaya karşı daha yıkıcı ve öfkeli tepkiler gösterdikleri bulunmuştur.

Aldatmanın sonuçları, aldatılan eş için oldukça yıkıcı olabilir. Evliliğin devamlılığı ve kalitesi kadar aldatılan eşin ruhsal ve fiziksel sağlığı da olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Düşünce ve duygu karmaşası, duruma dair bir açıklama arayışı, kıskançlık ve geleceğe yönelik belirsizlik hissi, aldatılan tarafın yaşadığı ya da yaşayabileceği bazı sonuçlardır. Aldatma sonrasında kadınlar erkeklere oranla daha fazla hayal kırıklığı ve kendini suçlama – kendinden şüphe etme davranışı sergilemektedir. Ayrıca kadınlar, erkeklere oranla aldatma davranışına karşı daha affedici davranıp ilişkiyi sürdürmeye daha istekli davranırken, erkekler aldatmaya karşı daha yıkıcı ve öfkeli tepkiler göstermektedirler.

Aldatma sonrasında bazı çiftlerin neden ilişkilerine devam ettiği, bazı evliliklerin ise neden boşanmayla sonuçlandığı konusu, aldatılan tarafın, sadakatsiz eşin davranışına nasıl bir anlam yüklediğı ve ne yönde atıfta bulunduğuna bağlı olarak değişir. Eğer aldatılan eş, kendisini aldatan eşin davranışına, “Eşim beni aldattı çünkü o güvenilirmez biri” ya da “Bu hiçbir zaman değişmez” gibi içsel, genel ve kalıcı atıflarda bulunursa, ilişkiyi sonlandırma, ayrılma gibi olumsuz tepkiler verme ihtimali daha yüksektir. Tam tersi durumda, aldatılan kişi, eşinin sadakatsizliğine, “Eşim beni aldattı ama içine düşürüldüğü durumda başka şansı yoktu” ya da “Bunu bir daha asla yapmaz” gibi durumsal ve değişebilir atıflar yüklerse ilişkiye devam etmek ve durumu çözüme kavuşturacak türden daha olumlu tepkiler verme ihtimali yüksek olacaktır. Kişiler arasında aldatmaya karşı gösterilen bu farklı türden tepkilerin temelinde kendine ve diğerine güven duyma vardır. Bu kitap boyunca, bebeklikte anneye kurulan bağlanma ilişkisine bağlı olarak kişilerin farklı bağlanma stilleri geliştirdikleri ve her bağlanma stilinin kişinin kendine ve diğerlerine güven duyma temeline dayandığı anlatılmıştır. Yine farklı bağlanma stillerine sahip olan kişilerin özellikleri detaylı olarak sunulmuştur. şimdi de bu bilgiler ışığında, bağlanma stilleri ile aldatma arasında nasıl bir ilişki olduğı konusu ele alınacaktır.

Aldatma ve Bağlanma Stilleri İlişkisi

Bebeklikte anneye kurulan bağlanma ilişkisi ve bu ilişkinin niteliğine bağlı olarak gelişen bağlanma stilleri, yetişkinlik yıllarındaki yakın ilişkilerin temelini oluşturur. Dolayısıyla bebekliğinde annesiyle güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirmiş bir kişinin yetişkinlik yıllarındaki ilişkilerinde de güvenli olacağı beklenir. Güvensiz bağlanma sonuçları da yetişkinlik yıllarındaki ilişkilere aynı şekilde yansıyacaktır. Evlilik içinde eşlerin yaşadıkları iliş-

ki kalitesinin düşmesi, iletişimlerinde ve çatışmalarında yaşanan olumsuzluklar, bağlanmadaki güvensizliğe bağlı olarak karşı taraftan algılanan destek duygusunun azalması gibi sebepler, yeni bir romantik eş arayışına ve aldatma eğiliminin artmasına neden olacaktır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yakınlık kurma, ilişkiden tatmin olma ve hem kendilerine hem de diğerlerine güven duyma derecelerinin yüksek olması nedeniyle, güvensiz bağlanma stiline sahip kişilere göre aldatma davranışına daha az yönelecektir. Nitekim yapılan birçok çalışma, bu sonucu destekler nitelikte bulunmuştur. Ülkemizde 2009 yılında yapılan bir çalışmada da güvenli bağlanma geliştirmiş kişilerin, güvensiz bağlanma geliştirmiş kişilere göre daha az aldatma eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile cinsel davranışlar arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada da, güvenli bağlanan kişilerin kendilerini cinsel yönden çekici algıladıkları ve buna bağlı olarak aldatmaya daha az yöneldikleri bulunmuştur.

Kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine daha az ama diğerlerine daha fazla güven duyan kişilerdir. Bu nedenle eşlerinin daha fazla yakınlığına ihtiyaç duyan, bununla birlikte bu yakınlığı sağlayamayacağı endişesini yaşayan kişilerdir. İlişkinin her an bitebileceği ve terk edilebileceği endişesini yaşayan kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip kişiler, uzun süreli ilişkiler kurmakta zorlandıkları için, daha sık ancak daha kısa süreli ilişkiler kurarlar. Bu nedenle de, bu kişiler, ancak uzun süreli bir birlikteliği bir başkasında arama arayışıyla aldatmaya yönelebilirler. Yapılan bir araştırma, kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip kişilerde aldatma davranışına daha az rastlandığını ortaya koymuştur. İlişkiye girmekten çekinen ve reddedilmekten korkan bu kişilerin aldatmaya daha az yönelmelerinin olası bir nedeni, kendilerine güvenlerinin düşük olmasından dolayı sahip

oldukları ilişkiyi kaybetmekten ya da başkaları ile yeni ilişkilere girmekten korkmaları olabilir. Bir başka araştırmada da, kadınların, bağlanma stillerindeki kaygı düzeyi arttıkça anlaşmalı cinsel birliktelikler yaşadıkları bulunmuştur.

Kaçman bağlanma stiline sahip kişiler ise, kendilerine daha fazla ama diğerlerine daha az güven duyan kişilerdir. Diğerlerine olan güvensizlik, duygusal ilişkilerde yüzeysellik ve eşe bağlanmaktan kaçınma şeklinde kendisini gösterir. Nitekim yetişkin bağlanması ve aldatma arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin hem fiziksel hem de duygusal aldatmaya yöneldikleri, ayrıca, kaçman bağlanan bireylerin tek gecelik ilişkilere daha fazla yöneldikleri bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stili ile cinsel davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada da, hem erkek hem de kadınlarda, kaçman bağlanma stiline sahip kişilerin, daha fazla yzeyssel cinselliği kabul ettiği ve yaşadığı, cinsellikle ilgili sınır ve kurallarının da daha az olduğu bulunmuştur. Bu durum, kişinin yakınlık kurma ve yakınlık yaşama davranışını sınırlandırmak amaçlı yapıldığı şeklinde yorumlanmıştır. Aldatılmış bireyler için bağlanma stilleri çerçevesinde bir danışmanlık modeli geliştiren araştırmacılar, aldatma sebebiyle terapiye başvuran çiftler üzerindeki gözlemlerine dayanarak, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin yakınlık kurma konusundaki zorlanmaları nedeniyle, her an farklı bir yakınlık kurma arayışı içinde olmalarının beklenebilir bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkiden ve evlilikten aldıkları tatminin ve evlilik uyumlarının, güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre daha az olmasının, bu kişilerin evlilik dışı ilişkilere yönelmelerine neden olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla evlilikte ya da ikili ilişkilerde ortaya çıkan aldatmaların bir anlamda bağlanmadaki güvensizlik hissinin telafi edilmesi amacıyla yaşandığı söylenebilir.

Kaynaklar

- Allen, E. & Baucom, D. K. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement, *Family Process*, 43 (4), 467.
- Amidon, A. D. (2007). *Intimate Relationships: Adult Attachment, emotion Regulations, Gender Roles and Infidelity*, Unpublished Doctoral Thesis, University of Texas, USA.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H. & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample, *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 735-749.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., Yi, J. & Chistensen, A. (2005). Infidelity in couples seeking marital therapy, *Journal of Family Psychology*, 19 (3), 470-473.
- Atwood, J. D. & Seifer, M. (1997). Extramarital affairs and constructed meanings: A social constructionist therapeutic approach, *American Journal of Family Therapy*, 25 (1), 55-75.
- Blow, A. J. & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships: A methodological review, *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (2), 183-216.
- Boekhout, B. A., Hendrick, S. S. & Hendrick, C. (2003). Exploring infidelity: Developing the relationship issue scale, *Journal of Loss and Trauma*, 8, 283-306.
- Bogaert, A. F. & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior, *Personal Relationships*, 9, 191-204.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*, Volume 1: Attachment, USA: Basic Books.
- Buunk, B. (1987). Conditions that promote breakups as a consequence of extradyadic involvements, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 271-284.
- Cramer, R. E., Lepinski, R. E., Meter, J. D. & Hauska, J. A. (2008). Sex differences in subjective distress to unfaithfulness: Testing competing evolutionary and violation of infidelity expectations hypotheses, *Journal of Social Psychology*, 148 (4), 389-405.

- Christensen, A. & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand / withdraw pattern of marital conflict, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 73-81.
- Crowley, K. A. (2006). The relationship of adult attachment style and interactive conflict styles to marital satisfaction, Published Master Thesis, Texas A & M University, USA.
- Duba, J. D., Kindsvatter, A. & Lara, T. (2008). Treating infidelity: Considering narratives of attachment, *The Family Journal*, 16: 293.
- Egan, V. & Angus, S. (2004). Is social dominance a sex-specific strategy for infidelity? *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 575-586.
- Feeney, J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In: J. P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment and Couple Relationships*, pp. 355-377, USA: Guilford Press.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 281-291.
- Feeney, J. A., Noller, P. & Patty, J. (1993). Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender, *Journal of Adolescence*, 16 (2), 169.
- Fraley, C. R. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions, *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154.
- Freud, S. (1938). *The Basic Writings of Sigmund Freud*, (Çev.: A. A. Brill), USA: The Modern Library.
- Gentzler, A. L. & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences", *Personal Relationships*, 11, 249-265.
- Greeley, A. (1994). Marital infidelity, *Society*, 31 (4), 9-13.
- Hall, J. & Fincham, D. F. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (5), 508-522.

- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as adult attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Kantarcı, D. (2009). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre adatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kobak, R. R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 861-869.
- Norment, L. (1998a). Infidelity I: Why man cheat, *Ebony*, 48.
- Norment, L. (1998b). Infidelity II: Why Women Cheat, *Ebony*, 54.
- Polat, D. (2006). Evli Bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thomson, A. P. (1982). Extramarital relations: Gaining greater awareness, *The Personnel and Guidance Journal*, 61 (2), 102-105.
- Thompson, A. P. (1984). Extramarital sexual crisis common themes and therapy implications, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 10 (4), 239-254.
- Weil, M. W. (1975). Extramarital relationships: A reappraisal, *Journal of Clinical Psychology*, 31 (4), 723-725.
- Weis D. L. & Slosnerick, M. (1981). Attitudes toward sexual and nonsexual extramarital involvements among a sample of college students, *Journal of Marriage and the Family*, 43, 349-358.
- Wiederman, M. W. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey, *Journal of Sex Research*, 34 (2), 167-174.

EVLİLİK ve BOŞANMA SÜRECİNDE BAĞLANMA

Ani Eryorulmaz*

Bağlanma kuramı, çocukların anneleri ve/veya bakıcıları ile kurdukları ilişkide stresli veya yardıma ihtiyaç duydukları zamanlarda aldıkları destek ve bakımın, çocukluktan sonra da kurulan ilişkilerde belirleyici olduğunu savunur. Yani bebek annesiyle kurmuş olduğu ilişkiyi daha sonraki yaşamında farklı kişilerle olan ilişkilerine de taşır. Doğumla başlayıp üç yaşına kadar gelişen bu bağlanma sürecinde bebeğin beslenme, korunma, barınma, tehlikelerden korunma vb. ihtiyaçları vardır. Anne ve/veya bakıcı bebeğin bu ihtiyaçlarına duyarlı oluyor, bu ihtiyaçları karşılıyor ve tüm bunları yaparken de tutarlılık sergiliyorsa, bebek anneyi daha sonra da dünyayı güvenilir, ihtiyaçlarının karşılanacağı, isteklerinin doyurulacağı ve tehlikelerden uzak, korunaklı bir yer olarak görür. Bunun aksine, ender olarak sıcaklık, yakınlık, destek ve kabullenme görmüş bebekler, anneleri onların istek ve ihtiyaçlarına düzenli, zamanında ve tutarlı cevap vermediği durumlarda kendi ihtiyaçlarını karşılamak için kendi kaynak ve becerilerine yönelir, kendileri dışında hiç kimsenin onların

* ani@aileterapisi.biz www.aileterapisi.biz

ihtiyaçlarına ve isteklerine duyarlı olmayacağına inanır, bunun sonucunda da kendilerini çevreden soyutlar ve her işini kendisi gören ve yakın ilişkilerden kaçan bireyler olarak yetişirler. Bir çok araştırma annenin davranışlarının çocuğun bağlanma stilleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yani eğer anne/bakıcı bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ise bebek güvenli bir bağlanma oluşturmaktadır. Bebeğin ihtiyaçlarına tam olarak cevap veremeyen, tutarsız davranışlar sergileyen annelerin bebekleri kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olurken, bebeğin tüm ihtiyaçlarını reddeden, fiziksel ve duygusal temastan kaçman annelerin bebekleri ise kaçman bağlanma stiline sahip olmaktadır. Anne/bakıcı ile kurulan bu ilk ilişkiler, insanın daha sonra kuracağı yakın ilişkilerde kendisini ve karşısındakini nasıl göreceği, algılayacağı ile ilgili bir veri sunar. Buna göre, kişi annesi ile kurduğu ilişkiyi baz alarak herhangi bir ilişkide kendisini ve karşısındakini algılayacak iki model oluşturur. Eğer kişi çocuklukta ihtiyaçları karşılanmış, yaptıkları değerli görölmüş ise, kendisini sevebilir, sevimye layık ve bir ilişki içindeyken destek alabileceği şekilde değerli görür. Bunun tam tersi, çocuklukta yaptığı işler beğenilmeyen, uygun-suz bulunan çocuklar büyüdülerinde kendilerini sevimye layık olmayan ve destek alamayacak şekilde değersiz hissedebilir. İlişki içerisinde diğer kişi de yine temel bakıcının destekleyici veya destekleyici olmamasına göre “destekleyici” ya da “güvenilmez” olarak algılanır. Güvenli bağlanma stili olan ocuk ve yetişkinler hem kendilerini, hem de karşılarındakini olumlu olarak algırlarlar, yani hem kendilerini sevimye layık hem de karşılarındakini güvenilir bulurlar. Kaygılı / kararsız bağlanma stili olan ocuk ve yetişkinler kendilerini olumsuz, karşılarındakini ise olumlu olarak algırlarlar. Yani bu kişilerin kendilerine duydukları saygı düşük olsa da, karşılarındakini destekleyici ve güvenilir bulurlar. Bu kişiler yaşadıkları ilişkinin problemleriyle çokca meşguldürler. Kaçman bağlanma stili sergileyen ocuk ve yetişkinler için ise

iki farklı ilişki modelinden bahsedebiliriz. Kayıtsız kaçınan bağlanma stili olan kişiler, kendilerini olumlu fakat karşılarındakini olumsuz olarak algırlar. Bu kişiler karşılarındakini destekleyici ve güvenilir bulmadıklarından yakın ilişkilere girmezler. Korkulu kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler ise hem kendilerini hem de karşılarındakini olumsuz olarak algırlar. Bu kişiler yakınlık ihtiyaı hissetseler de duygularını açığa çıkarmamak için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar.

İnsanın bağlanma stili kendisini romantik ilişkilerde ve evliliklerde de göstermektedir. Yani kişinin bağlanma stili ilişkinin oluşması (ya da oluşmaması) ve sürdürülmesinde (ya da srdrlememesinde) etkin bir rol oynar. Araştırmalar, güvenli bağlanma stili olan kişilerin hem daha sadık ve mutlu yakın ilişkiler yaşadıklarını hem de ilişkide karşılaştıkları sorunlara karşı daha yapıcı çözüm modelleri geliştirdiklerini göstermektedir. Uzun soluklu, kişilerin kendilerini mutlu ve ilişkilerini doyumlu buldukları evliliklerin ortak özellikleri araştırıldığında, evlilikteki “ortak alan”ın kalınlığının önemli bir rol oynadığı grlmştr. “Ortak alan” olarak nitelenen alanın ise evliliklerde başından var olmasının değil de oluşturuluyor olmasının evliliğin uzun soluklu ve tatminkâr olarak değerlendirilmesine neden olduğu bulunmuştur. “Ortak alan” olarak nitelenen alanda, evliliği oluşturan bireylerin değer yargıları, hayata bakış tarzları, karşılıklı yapılan fedakrlıklar ama en çok da benzer problem zme becerileri bulunmaktadır. Yani bir evliliği sürekli ve tatminkâr kılan; baştan bu ortak alana sahip olmaktansa, bu ortak alanı ilişki içerisinde inşa ediyor olmaktır. Bir rnek vermek gerekirse; para harcamayı çok seven, alışveriş yaparak mutlu olan, paranın harcanmak için olduğunu düşünen bir erkekle, hayatta tasarrufun çok önemli olduğunu düşünen, kendini güvende hissetmek için para biriktirmenin gerekli olduğunu düşünen bir kadının evli olduklarını düşünelim. Bu kadın ve erkek para konusunda sürekli kavga etme

veya hayata ortak bir pencereden bakma yollarından birini seçebilirler. Ortak bir bakış açısı oluşturmak için kadının ve erkeğin hem kendilerini, hem de karşılarındakinin istek ve ihtiyaçlarını öncelikle tanıması ama daha sonra hem kendi hem de karşılarındakinin ihtiyaçlarının karşılanması için neler yapılabileceği ile ilgili olarak konuşabiliyor olmaları gerekmektedir. Problemlerle karşılaştığında farklı alternatifler üretebilmek için çalışan eşlerin “ortak alan”larının daha kalın olduğu; bunun da daha uzun süreli ve tatminkâr evlilikler için önemli olduğu bulunmuştur. Evlilikte duyulan tatmin / tatminsizlik de kişinin bağlanma stili ile ilişkilidir. Yani güvenli bağlanma stiline sahip kişiler evliliklerini tatminkâr bulurken, kaygılı / kararsız kişilerin tamamen ilişkinin nereye gittiği, ne götürüp ne getirdiğiyle meşgul oldukları, kaçman bağlanma stiline sahip bireylerin ise yakınlıktan olabildiğince kaçtıkları görülmüştür. Peki, çocuklukta oluşturduğumuz bir bağlanma stili romantik ilişkilerde ve daha sonrasında da evliliklerde nasıl etkili olabilmektedir? Bu sorunun cevabını ancak birden fazla mekanizmayı açıklayarak verebiliriz. Öncelikle, güvenli bağlanma stili kişinin kendisini karşısındakine daha çok açmasına, paylaşmasına, onunla daha yakınlaşma arzusuna sahip olmasına; bunun da daha güvenilirdir, yakın ve tatminkâr bir ilişkiye neden olduğunu söyleyebiliriz. Bağlanma stili ile olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme arasında da bir ilişki olduğunu biliyoruz. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler olumsuz duygulardan ziyade, daha olumlu ve duruma daha uygun duyguları paylaşmaktadırlar ki bu da beraberinde daha tatminkâr bir ilişkiyi getirmektedir. Bunun dışında, yine güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler karşılarındakinin davranışlarını daha destekleyici olarak görme eğilimindedirler. Ayrıca, kişinin samimiyet derecesinin de -burada samimiyet, kişinin kendisine ait düşünce, duygu ve umutlarının paylaşılması olarak kullanılmıştır- yakın ilişkilerde etkili olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha samimi olduk-

ları, bunun sonucu olarak da daha doyurucu ve tatminkâr ilişkiler yaşadıkları bilinmektedir.

Romantik ilişkilerin ve evliliklerin sürekli ve tatminkâr oluşunun kişinin duygularını yönetebilmesiyle ilişkili olduğu bir gerçektir. Kişinin duygularını yönetebilmesi de yine bağlanma stili ile ilişkilidir. Çocukluk döneminde tıpkı romantik ilişkilerde ve evliliklerde olduğu gibi üç grup davranış hem çocuklar hem de yetişkinler için tehdit oluşturmaktadır. Tehdit oluşturan ilk grup açlık, yorgunluk ve hastalıktır. Kişi için zorluk yaratan bir başka grup davranış ise çocuklukta annenin/bakıcının, yetişkinlikte de eşin reddedici tutumu, orada bulunmaması, terk etmesi veya yeterince dikkatli olmamasıdır. Yine tehdit oluşturan üçüncü grup ise, çevredeki değişiklikler ile ilgili olan alarm durumlarıdır (örneğin, arkadaşların kişiyi eleştirmesi veya bir sosyal çevreden dışlanmışlık duygusu). Tüm bu durumlar bir çocukta olduğu kadar bir yetişkinde de yaşamsal bir kaygıya neden olur. Yetişkinlerin bir yakın ilişkide ve evlilikte bu tür sorunlar yaşadığında duygularını yönetebilmeleri, eşlerinden yakınlık ve destek isteme veya istememe davranışlarını üç farklı bağlanma stratejisi çerçevesinde inceleyebiliriz. Önce güvenli bir ilişkinin var olduğunu düşünelim. Bu durumda kişi kaygılı ise eşine yaklaşır ve destek ister ve karşı taraf da o sırada kaygılı olan eşini sakinleştirir, onunla yakınlık kurar, yani ona istediği desteği sağlar. Bu da kişinin kaygısını azaltır ve ilerisi için farklı kaygı yaratacak durumlar ile daha kolay başa çıkabilmesine neden olacak bir güven duymasına neden olur. Kaçman bir ilişki modeline baktığımızda, kaygılı kişi yakınlık ve destek aradığı zaman karşı taraf bu ihtiyaca cevap vermez. Yani karşı taraf kaygılı eş desteklemek veya rahatlatmak için bir şey yapmaz. Bu durumda kaygılı olan taraf zamanla kaygısını bastırma yolunu seçer ve duygusal olarak bu eşe ve ilişkiye olan yatırımını keser. Kaygılı / kararsız bir ilişki modelinde ise, kaygılı kişi yine karşı taraftan istediği destek ve yakınlığı görmez fakat

bu durumda kişi bu yakınlığı, temas ve desteği alabilmek için fazlasıyla ısrarcı davranır. Bu kişiler kaygılarını azaltabilmek için tüm dikkat ve enerjilerini bağlandıkları kişiye yönlendirirler. Bu aşırı ve obsesif ilgi karşı tarafın onları neredeyse reddetmelerine neden olur. Görüldüğü gibi, çeşitli açılardan bakıldığında güvenli bir bağlanma stilinin evliliklerin tatminkâr ve sürdürülebiliyor oluşu ile yakın bir ilgisi vardır. Peki, güvenli bağlanma stili olan bireylerin her zaman güvenli; kaygılı / kararsız bağlanma stili olan bireylerin her zaman kaygılı / kararsız ve kaçman bağlanma stili olan bireylerin de yine her zaman kaçman bireylerle eşleştiklerini söylemek mümkün müdür? Bu sorunun cevabını vermek için kişilik kuramlarından yararlanabiliriz. Farklı kuramlar bize kişilerin ilk pozisyonları – yani anne/bakıcı ile kurdukları ilişkideki pozisyonlarını- aldıkları ilişkileri sürdürebilecek eşler seçtiklerini gösteriyor. Yani kişiler eşlerini ya aynı özellikte bağlanma stilleri olan kişilerden ya da “tamamlayıcı” özellikteki bağlanma stillerine sahip kişilerden seçiyorlar. Yani iki kaçman yani samimiyet, yakınlık istemeyen, yakın ilişkiden rahatsızlık duydukları için bundan kaçman bireyler evlenebildiği gibi, aynı zamanda kaçınan bir birey ile kaygılı/kararsız bir birey de ilişki kurabilirler. Çünkü kaçman bağlanma stiline sahip bir birey, kaygılı / kararsız kişinin ilişki ile ilgili bağımlılık tavırlarını ondan kaçınabilmek için bir neden olarak görecektir ve kaçınan tutumunu sürdürebilmek için böyle bir ilişkiyi uygun bulacaktır. Ayrıca, yapılan araştırmalar genellikle güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kaçınan ya da kaygılı / kararsız bireylerle değil de yine güvenli bireylerle eşleştiklerini göstermektedir. Yeni evli 322 çiftle yapılan bir araştırmada, kaçman ya da kaygılı / kararsız bağlanma stili olan bireylerin yine kendileri gibi kaçınan ya da kaygılı / kararsız bireylerle evlendikleri görülmüştür. Yine bu araştırmada, ister kaçınan ister kaygılı / kararsız isterse de güvenli bağlanma stiline sahip olsun; tüm kadın ve erkeklerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylerle evlendik

leri, evlenmeyi tercih ettikleri görölmüştür. Bu durum, insanın ne olursa olsun eninde sonunda kendisine onu tehlikelerden koruyacak ve de çevresini keşfetmesinde ona yardımcı olacak “güvenli bir liman” arayışında olduğunu, olacağını göstermektedir.

Bağlanma stillerinin evli çiftlerin evliliklerini nasıl gördükleri ve evlilikteki bir uyumun olup olmaması konularında da önemli bir belirleyiciliğinin olduğu görölmektedir. Bir araştırmada, her iki tarafın da güvenli bağlanma stiline sahip olduğu evliliklerin daha uyumlu; kişilerden birinin güvenli olmayan bir bağlanma stiline sahip olduğu evliliklerin ise daha az uyumlu olduğu görölmüştür. Yani her iki tarafın da güvenli bir bağlanma stiline oluşu evlilikteki uyumu arttıran bir faktördür. Bunun da kişilerin kendilerini daha rahat açmalarıyla, yani ilişkide samimiyetin daha fazla oluşuyla ve karşılıklı olarak karşı tarafın daha olumlu olarak algılanmasıyla bir ilişkisi olduğu gerçektir. Yine aynı araştırmada, bir problem çıktığında iki taraf da daha az içe kapandığı ve daha az sözlü şiddete başvurduğu için her iki tarafın da güvenli bağlanma stillerine sahip olduğu evliliklerde sorunun daha kolay ve çabuk çözüme kavuştuğı görölmüştür.

Peki, bağlanma stili bebeklik / çocukluk dönemlerinde oluştuğuna göre ve genellikle de eş seçiminde kişinin başlangıçtaki yani anne/bakıcı ilişkisine benzer bir durumu sürdüreceğı bir seçim yaptığına göre evlilikler neden boşanma ile sonuçlanmaktadır? Klinik çalışmalar bize evliliklerin problemlili olarak görüldüğü üç farklı evreden söz edebilmemize olanak sağlamaktadır. Evliliklerin yüzde 30-40 kadarı ilk beş yıl içinde sona ermektedir. Evliliklerin boşanma ile en çok sonuçlandığı ikinci dönem kişilerin otuz ve kırk yaş aralığında olduğu dönemdir. Tarafların hem çocuk yetiştirme, hem iş baskıları, kişisel olgunluk ve gelişme konuları ile meşgulken hem de farklı açılardan streslerini ve hayatlarını yönetemiyor olmaları bu dönemdeki boşanma artışlarını açıklaya-

bilmektedir. Boşanmaların daha sıklıkla görüldüğü bir başka dönem de çocukların evden ayrılma dönemidir. Evliliklerini devam ettiren 520 ve boşanmış olan 570 çiftle yapılan bir araştırmaya göre, boşanma ile sonuçlanan ve sonuçlanmayan evlilikler arasında birçok farklılıklar bulunmaktadır. Bireylerin birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını daha iyi anladıkları, bunların paylaşılabilirdiği evlilikler daha sürdürülebilirdir. Kişinin kendisini açabilmesi, istek ve ihtiyaçlarını karşı taraf ile konuşabilmesi kaygılı / kararsız ya da kaçman bir bağlanmadan ziyade güvenli bağlanma stili gösteren bir birey davranışı olarak görülebilir. Kişinin karşısındakinin ihtiyaçlarını anlayabilmesi hem sözel hem de davranışsal ipuçlarının değerlendirilmesi ile yakından ilgilidir. Bu da kişinin etrafına, çevresine karşı duyarlı olmasını gerektirir. Yoğun bir biçimde eşe odaklı, kafası salt ilişki ile meşgul, kişiler arası ilişkide yoğun öfke yaşayan kaygılı / kararsız veya ilişkisine son derece sınırlı yatırım yapan, eşine güvenmeyen veya eşini reddedici ve azarlayıcı olarak gören bir kaçınan bağlanma stiline sahip birey, karşısındakinin sözel ve davranışsal ipuçlarıyla ilgilenemez, bunları yorumlayamaz. İyi iletişim becerilerinin yanı sıra karşılıklı rol beklentileri de evliliklerin boşanma ile sonuçlanmasında etkilidir. Özellikle kültürel, sosyal farklar ve büyük yaş farklılıkları evliliğin bitmesinde önemlidir. Bireyin anne-babasının evlilik modeli de sonu boşanmaya varan evlilikler yapmasında etkili olan bir diğer faktördür. Araştırmalar bize anne-baba boşanmasının değil de, anne-babanın bitmeyen, devam eden problemlerinin bireyin romantik ilişkisine dolayısıyla da evliliğine ket vurduğunu göstermektedir. Boşanan anne-babanın çocuklarının bir ebeveynle bile olsa güvenli bir bağlanmaya sahip olması, doyumlu, sürdürülebilir bir romantik ilişki yaşayabilmesi için yeterlidir. Bunların dışında, erken yaşlarda evden ayrılmak için yapılan evlilikler, evlenme öncesi hamilelik nedeni ile yapılmış evlilikler, düşük gelir ve düşük

eğitim seviyesinin olduğu evliliklerin de boşanmayla sonuçlanma olasılığının yüksek olduğu görölmektedir.

Boşanma bireyde büyük stres yaratan bir durum olduğuna göre, boşanma ve boşanma süreciyle başa çıkabilme de bir alarm süreci olarak değerlendirilebilir. Boşanmayı bir alarm yani kriz durumu olarak tanımladığımızda da, bireyin bağlanma stiline bu süreçle başa çıkabilmesinde ya da çıkamamasında, dolayısıyla ruh sağlığını koruyabilmesinde ya da koruyamamasında etkili olacağını söyleyebiliriz. Yapılan bir araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip bireylere oranla boşanmayı daha az tehdit edici bir durum olarak gördükleri ve boşanma sürecinde stres seviyelerinde hafif bir yükseliş olduğu görölmüştür. Bunun sonucunda da bu kişilerin daha az duygulara odaklanan çözüm stratejilerini kullandıkları, dolayısı ile ruh sağlıklarını yıkıcı etkilerden daha kolay koruyabildikleri ortaya çıkmıştır. Tüm bunları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin hem dünyaya, hem de kendilerine karşı daha olumlu bir bakış açısına sahip oluşları ile açıklayabiliriz. Aynı araştırmada, kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin boşanmayı bir tehdit olarak algıladıkları ve güvenli bireylere oranla daha yüksek stres yaşıadıkları görölmüştür. Kaygılı / kararsız bireyler kendilerine ve dünyaya güvenmedikleri için kendilerini bu kriz durumu ile baş edemeyecek durumda algılamaktadırlar. Bu kişilerin duygu odaklı, uygun olmayan şekillerde problemle baş etmeye çalışmaları da ruh sağlıklarında olumsuz yönde değişikliklere neden olmaktadır.

Son olarak, bağlanmanın yakın ve romantik ilişkilerle, dolayısıyla da evliliklerle ve bir kriz olarak tanımladığımız boşanma süreciyle yakın ilgisi bu kadar açıkken akla şu soru gelmektedir? Eğer birey güvenli bir anne/bakıcı ilişkisi kurma şansı elde edemediyse hayatı boyunca tatminsiz, mutsuz ilişkilere mahkûm

mudur? Yapılan araştırmalar bağlanma sürecinin büyük çoğunluğunun bebeklikte 0-3 yaş arasında, bir kısmının da ergenlikte oluştuğunu göstermektedir. Bu konuda umut vaat eden bir başka araştırma dizisi de bağlanma stillerinin uzun vadede kalıcı olmasına rağmen % 25'lik bir bölümünün de yaşam süreci içerisinde değişikliğe uğradığını göstermektedir. Travmalar, olumsuz yaşam deneyimleri bağlanma stilleri üzerinde olumsuz bir etki yaparken güvenli ilişkilerin ise olumlu bir etkisi olduğu bir gerçektir.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S. (1991). *Attachments and Other Affectional Bonds Across the Life Cycle*, USA: Tavistock/Routledge.
- Baldwin, M. W. (1994). Primed relational schemas as a source of self-evaluative reactions, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 380-403.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Milkulincer, M. & Florian, V. (1997). When marriage breaks up-does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643.
- Caughlin, J. P. (2003). Family communication standards: What counts as excellent family communication and how are such standards associated with family satisfaction, *Human Communication Research*, 29, 5-40.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the marital processes, *Annual Review of Psychology*, 49, 169-97.
- Hayashi, G. M. & Strickland, B. R. (1998). Long-term effects of parental divorce on love relationships: Divorce as attachment disruption, *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 23.
- Plessis, K. & Clarke, D. (2008). Couples' helpful, unhelpful and ideal conflict resolution strategies: Secure and insecure attachment differences and similarities, *Interpersona*, 2 (1), 65-88.

- Robinson, M. (1991). Family transformation through divorce and remarriage: A systemic approach, USA: Tavistock / Routledge.
- Senchak, M. & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples, Journal of Social and Personal Relationships, 9, 51.
- Solmuş, T. (2009). Mozağin Kadınları: Bağlanmaları ve Aşklarıyla Türkiye’li Kadınlar, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

BAĞLANMA, EVLİLİK DOYUMU ve ÇATIŞMA

Mehmet Harma*

Psikoloji ile ilgili en popüler söylem olan “çocukluğunuza dönelim” esprisini oldukça çok duymuş ya da yapmışsınızdır. Her ne kadar günümüz psikolojisine göre içinde bulunulan bağlam ve çeşitli kültürel etkenler süre giden davranışlarımızı etkilese de bu söylem kısmen doğrudur. Özellikle yaşamımızın erken dönemlerinde, bize bakan kişi ile yaşantılarımız kendimizle ve başkaları ile ilgili düşünce ve duygularımızı önemli ölçüde etkilemektedir.

Bebek, kendisine bakım veren kişi ile bu tekrarlı etkileşimleri

* ODTÜ Psikoloji Bölümü, İlişki Araştırmaları Laboratuvarı, Çankaya / Ankara.
mehmetharma@gmail.com,

Web:<http://psy.metu.edu.tr/rrl/people/mharma.html>

Teşekkür: ODTÜ Psikoloji Bölümü İlişki Araştırmaları Laboratuvarı'nda çalışmalarımıza her an destek veren Prof. Dr. Nebi Sümer'e ve çalışma arkadaşlarım Burak Doğruyol, Gül Günaydın, Ahu Öztürk, Selin Salman ve Emre Selçuk'a teşekkürü borç bilirim. Ayrıca erken dönemlerimde sağladığı güvenli liman için annem Şule ve babam Adnan Harma'ya, duygusal destekleri için de Nida- Mustafa Harma ve Hilâl Şen'e sonsuz teşekkürler.

sonucunda bakıcısının -ki bu genellikle anne olmaktadır- ihtiyaç duyulduğu anda ulaşılabilirliği hakkında beklentiler ve duygusal bağlar geliştirmeye başlar. Bakıcıya, diğer adıyla birincil bağlanma figürüne karşı geliştirilen bu duygusal bağların, çocuğun psikolojik gelişiminde çocukla ilgilenen diğer kişilere göre daha kritik bir önem taşıdığı bilinmektedir. Çocuk, erken yaşta bakıcısıyla ilişkisinde bakıcının tepkileri temelinde zihinsel modeller (içsel çalışan modeller) geliştirir ve bu modeller kişinin daha sonra kişiler arası ilişkilerini yönlendiren bir rehber görevi görür. Ebeveynleriyle güvenli bağlanma ilişkisi kuran çocuklar kendilerinin ve başkalarının güvenilir olduğuna ve sevmeye layık olduğuna ilişkin inançlar geliştirirken, güvensiz bağlanan kişiler ise kendilerinin sevmeye layık olmadığına ve/veya başkalarının güvenilir olmadığına ilişkin inançlar geliştirirler. Erken dönemde bağlanma örüntüsü üzerine çalışan araştırmacılar, bebeklerin yakınlık arama ve güvenli bir temel ihtiyacı açısından bireysel farklılıklar gösterdiklerini bulmuşlardır. Bu farklılıkları, annelerin çocukların yanında olduğu ve olmadığı durumları laboratuvar ortamında gözleyen araştırmacılar güvenli, kaçınan ve kaygılı / kararsız olmak üzere üç temel bağlanma örüntüsü tanımlamışlardır. Annenin olduğu ortamlarda bağımsızca çevreyi keşfetme davranışlarında bulunan, anne ayrıldığında rahatsızlık hisseden ama anne geri döndüğünde onu mutlu karşılayan çocuklar güvenli olarak tanımlanmıştır. Kaçınan olarak tanımlanan çocuklar, annelerinin ortamdaki ayrılmasından çok az rahatsız olmakta ve tekrar anneleri döndüğünde onlardan uzak durmaktadırlar. Annelerinin ayrılmasına aşırı tepki veren ve anneleriyle bir araya geldiklerinde onlara karşı ikilemli, “gel-git”li davranan çocuklar ise kaygılı / kararsız olarak sınıflandırılmıştır. Daha sonra bu üç kategoriye dördüncü bir kategori olarak herhangi tutarlı bir örüntünün gözlenemediği organize olmamış / dağınık bağlanma eklenmiştir.

Hazan ve Shaver, romantik ilişkilerdeki duygu, düşünce ve dav-

ranışları anlamada Bowlby'nin bağlanma kuramının temel olarak kullanılabileceğini ileri süren ilk araştırmacılar olmuşlardır. İş ya da sevgili ile olan duygusal bağların, bebeklikte anneyle geliştirilen bağlarla benzerlik gösterdiğini düşünen araştırmacılar romantik ilişkilerin bağlanma, ilgi-bakım ve cinsel davranışların bir bileşkesi olduğunu savunmuşlardır. Dolayısıyla romantik ilişkiler erken dönemdeki bağlanma ile paralellik gösteriyorsa, eşin ya da sevgilinin tıpkı erken dönemdeki bakıcı gibi işlevinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Diğer bir deyişle, eşimizin, özellikle stres anlarında, yakınlık arama, bu yakınlığı devam ettirme, güvenli üs ihtiyacı gibi ihtiyaçlarımızı karşılaması gerekmektedir. Tam bu noktada bazı araştırmacılar gerçekten de bağlanmanın ilgi-bakım veren kişiden ya da anneden eşe (ya da sevgiliye) aktarılıp aktarılmadığına dair kanıtlar aramışlardır. Çalışmalar özellikle ilişki süresi arttıkça bağlanma ile ilgili yakınlık arama, ayrılığa tepki ve güvenli bir temel davranışları gibi temel boyutların birincil bağlanma figüründen eşe aktarıldığını göstermiştir. Hazan ve Shaver'ın bu temel çalışmalarından sonra yetişkin bağlanması ve bağlanma örüntüsünün yakın ilişkilerdeki etkileri üzerinde pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğu bağlanma davranış sistemlerindeki bireysel farklılıklara odaklanmıştır. Başka bir deyişle, bu çalışmalar yetişkinlerin bağlanma farklılıkları ve bunların yakın ilişkilerdeki olası etkilerini incelemişlerdir. Sosyal psikologlar genellikle bağlanma stillerindeki bu bireysel farklılıkları bağlanma temelli kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutta ele almaktadırlar. Bağlanma temelli *kaygı*; kişi için anlamlı bir başkası tarafından reddedilme, istenmeme veya dışlanma korkularını ve yoğun bir şekilde yakınlık arama ihtiyacını içermektedir. Yüksek düzeyde bağlanma temelli kaygı olan kişilerin devamlı kendilerine duyulan sevgi ve yakınlık hakkında bilgi toplama ihtiyacında oldukları görülür. Bağlanma temelli *kaçınma* ise, kişilerin kendileri için anlamlı / önemli bir

başkasının sevgisinden şüphe duyması, yakınlığı sınırlandırması-uzak durması ve başkasına dayanıp güvenmektense kendine sarılması gibi davranışlarla tanımlanmaktadır. Araştırmacılar bu baş etme yollarını tanımladıkları modellerinde kişilerin kaygı ve kaçınma düzeylerinin önemine vurgu yapmışlar ve bu iki farklı boyut temelinde *güvenlik-temelli stratejiler*, *aşırı aktivasyon* ve *aktivasyonu engelleme* olmak üzere üç farklı baş etme yolu tanımlamışlardır. Bağlanma figürünün algılanan ulaşılabilirliği ve kişinin ihtiyaçlarına duyarlılığı güvenlik temelli stratejileri ifade etmektedir. Daha çok güvenli bağlanan kişiler olarak tanımladığımız, bağlanma kaygı ve kaçınmasının düşük olduğu kişiler ilişkilerine yönelik bir sıkıntı ile karşı karşıya kaldıklarında yakın ilişkilerinde tutarlılık, süreklilik ve doyumu sağlayıcı bu tür yöntemler kullanmaktadırlar. Dolayısıyla, ilişkilerinde devam ve doyum sağlayan bu kişileri gündelik hayatlarında daha verimli, paylaşımcı ve tutarlı görebiliriz. Diğer taraftan, bağlanma kaygısının yüksek, kaçınmanın da düşük olduğu kişiler, yani kaygılı / kararsızlar, bağlanma figürüne yönelik abartılı yakınlık arama ihtiyacı içine girerler- ki buna aşırı aktivasyon stratejisi denilmektedir. İlişkilerinin tehlikeye girdiğini düşünüp, devamlı eşinin ya da sevgilisinin kendisini sevip sevmediğini, eskisi kadar ilgi ve sıcaklık gösterip göstermediği sorgulayan kişilerin bağlanma ile ilgili zihinsel temsillerinin aktive olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Son olarak, bağlanma kaçınmasının yüksek ama bağlanma kaygılarının düşük olduğu kişiler yani kaçınanlar, ilişki tehdidiyle başa çıkmada kaygılı / kararsızlardan daha farklı bir yol izlerler. Bu kişiler başkalarının kendilerine olan sevgisinin sorgusundan ve doğrulama ihtiyacından daha çok yakınlık aramayı bırakıp, kendilerine yönelmeyi tercih ederler. Bu kendine yönelme genellikle aktivasyonu engellemeye karşı gelmektedir. Yetişkin bağlanmasına ilişkin çalışmaları, bağlanma kaygı ve kaçınmalarının düşük olduğu, kendisinin sevmeye layık ve başkalarının ihtiyacı

anında ulaşılabilir ve güvenilir olduğuna inanan kişilerin yakın ilişkilerinde daha çok doyum yaşadıklarını, stresli ve sıkıntılı hayat olaylarıyla daha iyi baş ettiklerini, daha iyi psikolojik uyum gösterdiklerini ve eş ya da sevgili ile daha tutarlı bir ilişki sürdürdüklerini göstermiştir.

Yetişkinlikte Bağlanma, İlişki Doyumu ve Çatışmalar

Birbirini kıskanan, ilgi arayan, sevgilisini ya da eşini ihmal eden kişi profilleri hem gerçek yaşamda hem de sinema ve reklamlarda çok yabancı olmadığımız sahnelerdir. Bu sahnelerin izleyicisi olabildiğimiz gibi doğrudan aktörleri de olabiliyoruz. Etrafımızdaki ve kendi yaşamımızdaki romantik ilişkilerimizdeki doyumsuzlukları, kavgaları ya da üzüntüleri elbette sadece bağlanmalarımıza atfetmek, aşırı bir değer biçme ve genelleme olacaktır. Ancak kendimize ve yakın ilişkide olduğumuz eşimize ilişkin temel öngörülerimizin, hislerimizin ve düşüncelerimizin çoğunlukla bağlanma biçimlerimiz tarafından şekillendiğini de söyleyebiliriz. Özellikle yaşamımızın diğer alanlarında meydana gelen ve bizi endişeye, kızgınlığa sevk eden olaylar bağlanma sistemlerimizi aktive etmekte, yakın ilişkilerdeki duruşlarımızı ve atıflarımızı belirlemektedir.

“Zorlu bir toplantıdan sonra sadece eşimin sesini duymak istedim. Telefonu ısrarlı çaldırmalarım sonuçsuz kalmıştı. Bunun üzerine tekrar ve tekrar telefona sarıldım. Bütün öğleden sonra yapmam gereken işler beni beklerken ben O’na ulaşmaya çalışıyordum. En sonunda telefonunun kapandığını fark ettim. Bütün gün yaşadığım kızgınlıktan sonra akşam evde olanları anlatmama gerek yok sanırım...”

Yukarıdaki anı, bir arkadaşımın eşiyle ilgili olarak bana dert

yanmalarından sadece bir tanesi. Tahminimce çoğu kişi burada konuşan kişinin cinsiyetini merak etmiştir. Cinsiyetten bağımsız olarak düşünüldüğünde ve bu kişiye ilişkisinin ne kadar mutluluk verici, doyum sağlayıcı olduğu sorulduğunda cevabının ne olacağını bilmek için dahi olmak ya da yılların araştırmacısı olmak gerekmez. Bağlanma yönelimlerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyen neredeyse bütün çalışmalar, bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkinin gerek flört eden gerekse evli çiftler için geçerli olduğu bulunmuştur. Ancak, bu noktada, flört eden çiftlerin ilişki dinamikleri ile evli çiftlerin, özellikle belirli bir süredir devam eden ilişki dinamiklerinin farklı olacağını vurgulamak gerekir. Evliliklerdeki ilişki süresi, mahremiyet algısı ya da ayrılmanın bedellerinin ağır olması gibi pek çok faktörden dolayı evlilik çalışmaları ayrı bir inceleme konusunu oluşturmaktadır. Özellikle uzun süreli evliliklerde, kişiler eşlerinin ihtiyaç anında ulaşılabilirliği ya da duyarlılığı hakkında bazı temel inançları geliştirmekte, günlük süregiden yaşantılarında bu sorulara cevap aramamaktadır. Ancak, yeni bir çocuğun doğumu, eşlerden birinin kaybı, çocukların büyümesi ve okul sorunlarının doğması gibi kritik dönemlerde eşlerin bağlanma sistemleri aktif hale gelmekte ve ilişki doyumlarında artış ya da azalmaya neden olabilmektedir.

Bağlanmayla evliliklerdeki uyum ve çatışmalar hakkında yapılan çalışmalar temel olarak iki farklı grupta sınıflandırılabilir. Bunlardan ilki, kişinin kendi içsel yaşantısı, diğeri ise karşılıklı etkileşimler temelinde yapılan çalışmalardır. Araştırmalar bağlanma kaygı ve kaçınmasının evlilik içi çatışma ve düşük ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak bu iki bağlanma boyutundan kaygının, kaçınmaya oranla ilişki doyumunu daha çok etkilediği pek çok çalışma tarafından gösterilmiştir. Devamlı yakınlık arama ihtiyacında olan, sevgililerinin sürekli onayını arayan bu kişiler, eşleriyle yaşadıkları olumsuz yaşantıları daha

çok abartmakta, sorunları çözerken daha duygusal yolları tercih etmekte, bu duygusal yöntemler de sorunu çözmek bir yana daha da dramatikleştirmektedir. Dolayısıyla, bağlanma kaygıları yüksek kişilerin eşleriyle daha çok çatıştıkları ve ilişki doyumlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Her ne kadar bağlanma kaçınmasının, kaygı kadar evliliklerde kötü etkilere sahip olduğu bulunmasa da, araştırmalar kaçınması yüksek kişilerin evlilik içindeki bazı problemleri çözerken kendilerine odaklı düşündüklerini, sorunun eşten kaynaklandığı kanısında oldukların, dolayısıyla sorunun kendilerine ait olmadığını düşündüklerini göstermiştir. Bu kişiler, evlilikteki çatışma ortamını tam olarak bir problem olarak görmedikleri için ilişki doyumlarının kaygısı yüksek eşlere oranla daha az olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Psikolojideki farklı metodolojik ve istatistiksel yöntemlerdeki gelişmelerin yardımıyla son yıllarda ilişkinin kendisini bir analiz düzeyi olarak ele alan çalışmalarda bir artış görülmektedir. Bu çalışmalardan elde edilen en önemli bulgu, çiftlerin birinin bağlanma temelli kaygı ve / veya kaçınmasının diğerinin ilişki doyumunu etkilediği yönündedir. Bir diğer deyişle, duygusal bağlarla birbirine bağlı iki kişiden birindeki herhangi bir özellik, diğerinin ilişki deneyimlerini doğrudan etkilemektedir. Genel olarak güvenli bağlanmayan bir eşi olan birinin (bu kişi erkek de olabilir, kadın da) olumsuz ilişki deneyimleri olmasını bekleriz. Araştırmacılar bu cevabı açık soruları bir kademe daha ileri götürerek, hangi bağlanma boyutlarının kadın ve erkekler üzerinde nasıl etkilerinin olduğunu çeşitli çalışmalarla cevaplamaya çalışmışlardır. Özellikle Amerika'daki araştırmacıların bulguları birbirleriyle örtüşmektedir. Buna göre, bir taraftan "kaçman" bir eşle birlikte olan kadınlar evliliklerinden daha az doyum almakta, çatışma sıklıklarının da arttığını vurgulamaktadırlar. Diğer taraftan, devamlı yakınlık arayan, ayrılığa şiddetli ve tekrarlı tepkiler veren kadınların eşleri de ilişkiden aldıkları doyumun az olduğunu ve

sıklıkla aile-içi tartışmaların yaşandığını belirtmişlerdir. Daha yalın bir söylemle, devamlı ilgi arayan, eşinin yakınlığını ve ulaşılabilirliğini devamlı sınavan kadınların ve sorunları görmezden gelen, bir sorun varsa da bunun kendisinden değil de karşı taraftan kaynaklandığına inanan, sevgi ve sıcaklık aramayan hatta sağlamayan erkeklerin eşlerinin evliliklerinden aldıkları doyumların daha az olacağı ve çatışmanın aile içinde hâkim iletişim tarzı olacağı görülmektedir.

Belirli bağlanma özelliklerine sahip kişilerin ilişki doyumlarının nasıl olacağı, çatışmayı kimlerin daha çok yaşayacağı kadar, bu çatışma sürecinde farklı bağlanma stilineki kişilerin davranışları da ayrı bir araştırma alanı olmuştur. Örneğin, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin tartışma sırasında daha az olumlu davranışlar gösterdiği, yüksek kaygı yaşadıkları ve eşe yönelik saldırgan duygular besledikleri, davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Kaçınma bakımından yüksek kişiler ise, kaygılıların tersine tartışma esnasında bir kızgınlık ve rahatsızlık hissetmemekte, bir bakıma tartışma hiç yokmuş gibi davranmaktadırlar. Her ne kadar kişisel olarak tartışma sırasındaki bu “soğuk” duruş bir koruyucu faktör gibi görünse de, kişilerarası dinamikler bakımından tehlikeli olabilir. Özellikle de karşı taraf tartışmanın yarattığı yüksek düzeydeki kaygı ve kızgınlıkla baş etmeye çalışırken. Peki, tartışmanın alevi sönünce bu iki bağlanma düzeyine göre ne tür farklılıklar belirecektir? Kaygı düzeyindeki artış, eşin bir süre daha olumsuz algılanması ile ilişkili iken, kaçınma düzeyi yüksek kişilerin çatışma sonrası yaşantıları ile tartışma sırasındaki duygusal deneyimlerinin çok farklı olmadığı bulunmuştur. Tartışmalardan sonra zaten benlik algısı olumsuz olmaya yatkın, kaygısı yüksek kişiler yaşanan tartışmayı kafalarında tekrar tekrar oynayarak kendilerini acımasızca yargırlar. Diğer taraftan, başkalarının güvenilmez olduğuna ve kendilerinin de sevmeye layık olduğuna inanan kaçınmacı kişilerin tartışmaya ilişkin değerlendirmeleri diğer

tarafın aleyhinedir. Kendilerinin bunu hak etmediğini düşünüp, karşı tarafın bunu sıkça yaptığından dem vururlar. Dolayısıyla tartışmanın nedenleri hakkındaki sorgulama ve kendini düzeltme niyeti bir yana, bu kişiler bütün enerjilerini tartışmadan kaçma ve karşı tarafı suçlamaya ayırmaktadırlar. Çatışma içindeki ve sonrasındaki stratejiler göz önüne alındığında yukarıda anlatılan çiftlerin ilişki doyumları ile ilişkilerin ne denli beklendik yönde bulunduğu kolayca görülebilir.

Evli olsun olmasın çiftler üzerine yapılan çeşitli araştırmalar kritik bir soruyu cevaplamış durumdadır: En sağlıklı ve en tehlikeli çiftler hangileridir? Elbette bağlanma kaygı ve kaçınmasının düşük olduğu çiftler ilişki doyumları, iletişim tarzları ve problem çözme becerileri bakımından en sağlıklı eşleşme olarak görülmektedir. Devamlı yakınlık arayan bağlanma kaygısı yüksek kadınlar ve onların sorunlarını görmezden gelen, sıkıntılı zamanlarda yakınlık aramak yerine kendine verdiği değeri yükselten erkekler ise evlilikte en tehlikeli eşleşmeyi oluşturmaktadır. Burada bahsedilen erkek ve kadın tanımlamaları ne kadar da tanıdık bir örüntüye işaret etmektedir. Etrafınızda eşinin kendisiyle hiç ilgilenmediğini, sorunları çözmek için konuşmak istediğini ama onun bir sorunun varlığından bile haberdar olmadığını söyleyen pek çok kadın duymuşsunuzdur. Ya da eşinin devamlı ilgi ve yakınlık istemesinden, en ufak bir sorun yüzünden şiddetli kavgalar yaşadıklarından dert yanan erkek arkadaşlarınız olmuştur. Bunlara ek olarak ülkemizdeki yaygın cinsiyet rollerini düşünürsek, sıklıkla rastladığımız bu çiftlerin hepsinin ilişkisinden doyumsuz olması, devamlı çatışmanın hâkim olması gerekirdi. Her ne kadar yaygın ve kapsamlı evlilik analizleri yapılmamış olsa da, evli çiftlerin bağlanma yönelimlerinin kültürel olarak uyumluluğu ilişki doyumu üzerinde önemli bir faktördür. Çünkü hem kadınlar, hem de erkekler referans olarak kendi etraflarındaki çiftleri alarak, kendi lerinin durumlarını bu çiftlerle yapacakları karşılaştırmalar son-

rasında belirleyeceklerdir: Onlardan iyi miyiz, yoksa kötü mü? Dolayısıyla kaygı düzeyi yüksek kadın ve kaçınma düzeyi yüksek erkek eşleşmesi kültürel olarak yaygınlık açısından tam tersi duruma göre –yani kaçman kadın, kaygılı erkek- daha az çatışma yaratıcı bir eşleşme olabilir. Bu görüşü destekler nitelikte yapılan bir araştırmada, yaklaşık 1500 evli çiftten alınan bilgiler kaygı ve kaçınma boyutlarının yaygınlığı açısından önemli ipuçları vermiştir. Buna göre, kadınlar erkeklere oranla daha fazla bağlanma kaygısı beyan ederken, erkekler kadınlara göre daha çok bağlanma temelli kaçınma ifade etmişlerdir. Bağlanmaktan kaçınmanın bireyci kültürlerde daha yaygın olduğu, bağlanma kaygısının ise daha çok bizim gibi toplulukçu kültürlerde sıklıkla rastlandığı da zaten bilinmektedir. Bu bulgular ışığında, Türkiye’de yaygın çift profilinden farklı olmak yani kaygılı / kararsız erkek - kaçman kadın olmak evlilik doyumu için bir risk faktörü olarak görülebilir. Erkeğin devamlı yakınlık talebinde bulunduğu, çatışmaları duygusal odaklı çözmeye çalıştığı, kadının erkeğin yakınlık taleplerini cevapsız bıraktığı gibi daha çok kendisi temelli yaşamını sürdürdüğü bir evlilik örneği, diğer güvensiz bağlanma eşleşmelerinden daha yıkıcı ve yorucu bir yakın ilişki yaşantısına yol açabilir.

Bağlanma kuramının sunduğu zengin bilimsel bulgular ışığında, herkesin kendisine çıkarmak istediği pratik bilgiler, öneriler elbette olacaktır. Erken yıllarda anne ya da yakın bakım sağlayan biriyle ilişkiler sonucu oluşan ve takip eden yıllarda kendisini güçlendiren duygusal bağlar –yani bağlanma- her ne kadar tam anlamıyla geri döndürülemez olsa da, eşlerin bağlanma yönelimlerine ilişkin farkındahkları, bağlanma dinamiklerinin ışığında kullandığımız baş etme yollarını tekrar gözden geçirmemizi sağlayacaktır. Evlilik gibi uzun yıllar süren ilişkilerde eşin ihtiyaç anında ulaşılabilirliği ve ihtiyaçlara duyarlılığı hakkında kişiler aşağı yukarı bir bilgiye sahip olurlar. Sıkıntı ve üzüntü anında kendilerine güvenli bir liman arayan kişilerin bu arayışları sırasında, eşin bağ-

lanma yönelimleri de göz önüne alarak arkadaşlarla sorunu paylaşma, aile üyelerinden yardım isteme gibi sosyal destek kaynaklarını kullanmaları, kendilerini içinde bulundukları durumun tek sorumlusu saymamaları, kendileri ve ilişkileri adına daha yararlı olacaktır. Kusursuz bir çift tanımlaması ve ltleri olamayacağı gibi, en uyumlu çiftin kendi uyumsuzluklarının temelindeki nedenlerin farkında olan, kendilerini ve eşlerini uyumsuzluk ya da doyumsuzluğun tek nedeni olarak görmeyen ve karşı tarafın da doyurulmayı bekleyen ihtiyaçlarının olduğunu akıllarında tutan kişilerden oluştuğunu görmekteyiz.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation: USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Volume 1. Attachment, USA: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment Theory and Close Relationships, pp. 46-76, USA: Guilford.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples, Journal of Personality and Social Psychology, 54, 644-663.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships, In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), Handbook of Attachment Theory and Research, pp. 355-377, USA: Guilford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process, Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511-524.
- Kane, H., Jaremka, L., Guichard, A., Ford, M., Collins, N. & Feeney,

- B. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences, *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 535-555.
- Main, M. & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation, In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years*, pp. 121-160, USA: University of Chicago Press.
 - Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes, In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 35, pp. 53-152, USA: Academic Press.
 - Rothbaum, F., Rosen, K., Ujiiie, T. & Uchida, N. (2002). Family systems theory, attachment theory, and culture, *Family Process*, 41, 328-350.
 - Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L. & Austers, I. (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions: Are models of self and other pancultural constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 367-402.
 - Shaver P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics, *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
 - Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
 - Simpson, J. A., Rholes, W. S. & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899-914.

EŞ SEÇİMİNDE ve EVLİLİK UYUMUNDA BAĞLANMANIN ROLÜ

Özenç Ertan Öztekin

Son yıllarda ilişkiler üzerine yapılan çalışmaların sayısında önemli bir artış olmuştur. Bağlanma kuramı romantik ilişkilerin anlaşılmasında bize oldukça güçlü bir temel sunmaktadır; eşler arası ilişkileri, bu ilişkilerin doğasını, eş seçimini ve birliktelikten alınan doyumu hatta ayrılık tepkilerini incelerken uzmanlar için önemli bir dayanak noktası niteliğindedir. Her ne kadar Bowlby'nin temel amacı bebeklerin birincil bakıcılarına nasıl bağlandıklarını ve onlardan ayrıldıkları zaman yaşadıkları stresi açıklamak ve tanımlamak olsa da, kuram bağlanma davranışının insanı beşikten mezara kadar şekillendirdiğini de söyler. Bowlby'nin kuramını temel alarak yapılan daha sonraki araştırmalar bu kuramı geliştirerek yetişkinlerde de bağlanma ilişkilerini incelemek amaçlı kullanmışlardır. Aslında çocukluk ve yetişkinlik dönemi bağlanması bazı noktalardan farklılıklar gösterebilir. En önemli fark ise karşılıklılık konusundadır. Her ne kadar bebekle anne arasındaki bağlanma karşılıklı olsa da bu ilişkide bebek daha çok bakım alan, anne ise bakım verendir. Yetişkinlerdeki bağlanma sürecinde ise her iki birey de hem bakım alan hem

bakım veren konumundadır. Bu bölümün konusu, yetişkinlerin bağlanma stillerine göre nasıl eş seçtiklerini ve bağlanmanın evlilik uyumunu ne yönde etkilediğini, nasıl biçimlendirdiğini incelemektir.

Bağlanma Stilleri ve Evlilik

Her romantik ilişki bir bağlanma sürecidir. Bu açıdan bakıldığında, eş seçiminin ve evliliğin de özellikle bağlanma stillerinden etkilendiğini söylemek mümkün olacaktır. Bağlanma, kişinin kendisinden ve karşısındakinden beklentileri ve inançlarıyla ilgili olduğundan sadece evliliği değil; evlilikten önce eş seçimini (ya da seçmemeyi) de etkileyecektir. Bağlanma stillerinin özelliklerine tek tek baktığımızda, bir ilişki için en uygun görünen, en çok tercih edilenin romantik partnerin, güvenli bağlanma stiline sahip olan birey olduğu söylenebilir. Ancak, zannedilenin aksine, herkes güvenli bağlanan bir eş seçmemektedir çünkü insanlar aslında geçmişte edindikleri inançları ve düşünceleri “onaylayacak” ya da “tamamlayacak” bir eş seçme eğilimindedir. Kişi geçmişinde bağlanma figürleriyle (anne ve başka sevgililer gibi) kurduğu ilişki doğrultusunda kendisine yönelik olarak “bu dünya güvenilirmez bir yer ve ben sevmeye layık biri değilim” şeklinde bir inanç geliştirdiyse eğer yetişkinliğinde kurduğu ilişkiler de çoğunlukla bu görüşünü “destekleyecek” nitelikte olacaktır. Adeta kendini gerçekleyen kehanet gibi sürekli benzer özellikler gösteren ilişkiler içerisine girecektir. Örneğin, ona güven veren ve onda aslında kendisinin sevmeye değer bir insan olduğu inancını uyandıran değil; kesinlikle güvenilirmez ve ona değer vermeyen, ona değerli ve kıymetli bir insan olduğunu hissettirmeyen bir kadını / erkeği hayatına alacak, böyle bir insanı eş olarak “sececektir”.

Romantik ilişki ya da aşk, kişinin geçmişten getirdiği bağlanma öyküsüne göre çeşitli şekiller alabilir. Bu konuda ilk öne sürülen

görüş, kişinin ve eşinin bağlanma stillerinin tutarlı olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu fikirle tutarlı olarak insanlar kendilerine dair tutarlı bir imaj edinme amacıyla geçmişte yaşadıkları ilişkilere benzer ilişkileri sürdürmeye ya da yine onlara benzer tarzda ilişkiler kurma eğilimindedirler. Bir araştırmaya göre, kaygılı / kararsız kadınlar ağırlıklı olarak kaçınan erkeklerle “yakın ilişki” yaşamaktadırlar ve kaygılı / kararsız erkekler de güvenli kadınlarla daha az ilişkiye girmektedirler. Bu durum, çoğu insanın bir önceki ilişkideki / ilişkilerdeki sorunlarını bir sonraki ilişkisinde / ilişkilerinde de yaşamasını açıklamaktadır. Belki de bu kişiler kendilerine bağlanma stilleri açısından hep benzer türde romantik partnerler seçmektedirler.

Eş seçimi ile ilgili diğer bir görüş ise, kişilerin kendi bağlanma stilleriyle aynı olan kişileri eş olarak seçtikleridir; örneğin kaçınan bir erkeğin yine kaçınan bir kadını “seçmesi” gibi. Fakat literatürde bu görüşü destekleyecek çok az sayıda kanıt vardır. Yine de eş seçimi üzerine yapılan çalışmaların geneline baktığımızda, güvenli bağlanan kişilerin genellikle güvenli bağlanma stiline sahip kişileri eş olarak seçtiklerini, kaçınan ya da kaygılı / kararsızların da çoğunlukla birbirlerini tercih ettiklerini özellikle de erkeğin kaçınan ve kadının da kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip olmasının çok yaygın bir eşleşme olduğunu görmekteyiz.

Bağlanma ve evlilik kapsamında ele alınabilecek diğer konu ise evlilik uyumudur. Birçok araştırmacı bağlanma stili ve ilişkinin kalitesi ve doğası arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapmışlardır. Güvenli insanlar daha çok güven, karşılıklılık, uyumluluk sağlayan durağan ve destekleyici ilişkileri tercih ederlerken, kaçınanlar daha düşük düzeyde güven, doyum, karşılıklılık ve uyumla tanımlanan daha uzak ilişkileri “tercih” etmektedirler. Kaygılı / kararsız kişiler ise, her ne kadar sabit ve destekleyici ilişkilere muhtaç olsalar da partnerlerine karşı ikilemli (“gel-gitli”)

davranışlar sergilerler. Birçok araştırma, bir ilişkinin kalitesinden, niteliğinden örneğin doyum sağlayıcı olup olmadığından her iki partnerin de sorumlu olduğunu göstermektedir. *Yani ilişkide ne oluyorsa her iki partnerin de bunda eşit derecede rolü vardır.* Ayrıca, eşlerin birbirlerini geçmişten getirdikleri bazı özelliklere göre “seçtiklerini” de artık biliyoruz. Yapılan bir çalışmaya göre de, bireylerin partnerlerinin bağlanma stilleri ilişkinin kalitesini belirlemektedir. Kadınların ilişkideki kaygıları arttıkça partnerleri olan erkeğin ilişkiden aldığı doyum azalmakta ve ilişkiye dair olumsuz duyguları artmaktadır. Erkeklerin yakın ve samimi olabildikleri ölçüde kadınların doyumları ve ilişkiye dair olumlu yaşantıları da artmaktadır.

Evlilik uyumu evliliğin çeşitli aşamalarında inişler ve çıkışlar göstermektedir. Evliliğin altı aşaması olduğu kabul edilmektedir ve bu altı aşamanın tümü kendine özgü özellikler taşımaktadır. Birçok araştırmacı çocuk yetiştirmenin ve bir ergenle yaşamının evlilik doyumunu belirgin olarak düşürdüğü konusunda hemfikirler ki bu dönemleri evliliğin kritik dönemleri olarak adlandıracğıız. Bu dönemlerde kişilerin stresle nasıl başa çıktığı evlilik uyumu açısından son derece önemlidir ve kişilerin stresle nasıl başa çıktıkları da hiç şüphesiz bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Çünkü her birey kendi bağlanma stiliyle ilgili olarak ilişkisinde ortaya çıkan zorluklar karşısında farklı tepkiler verecektir. Bağlanmanın doğası gereği kişi stres anında bağlanılan kişiden kendisini rahatlatmasını, yakın olmasını ve güven vermesini ister. Stres karşısında farklı bağlanma stiline sahip bireylerin tepkilerine dair birkaç örnek vermek gerekirse eğer, ilişkisiyle ilgili bir tehdit söz konusuysa kaygılı / kararsız bağlananlar bağlanma figürünün dikkatini çekebilmek adına olumsuz duygularını daha abartılı şekilde ifade edeceklerdir. Kaçınan bağlananlar ise, ilişkiyi daha çok riske sokmamak adına duygularını ya en aza indireyecek ya da tamamıyla gizleyeceklerdir. Güvenli bağlananlar da, ilişkiyi kay-

betme korkusu yaşamadıklarından olumsuz duygularını açıkça ve direkt olarak ifade edecek ve ifadeleri sırasında abartmaya ya da yaşadıklarını bastırmaya ihtiyacı duymayacaklardır.

Ülkemizde bağlanma, evlilik uyumu ve eş seçimi üzerine yapılan bir araştırmada, evlilik uyumu; duygusal ifade, anlaşma, fikir birliğinde olma, evlilik doyumu ve uyum açısından değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, toplumun yaklaşık % 38'inin güvenli, % 48,5'inin kaygılı / kararsız ve geriye kalanların ise kaçınan bağlanmalardan oluştuğu görülmüştür. Ayrıca, her iki bireyin de güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip olduğu evliliklerin en sıklıkla görülen evlilikler olduğu görülmüştür. Bu sonuç, daha önceki çalışmalarla uyumsuz gibi görünmektedir çünkü çoğunlukla her iki kişinin de güvenli bağlandığı çiftlere daha sıklıkla rastlandığı belirtilmiştir. Bu uyumsuzluk batı toplumlarıyla bizim toplumumuz arasındaki kültürel farklardan kaynaklanabilir. Çünkü batı toplumlarında her iki kişinin de güvenli olmayan bir bağlanma stiline sahip olması durumunda evlilik çoğunlukla kısa sürede sonlandırılabilirken bizim toplumumuzda çiftlerin kötü giden bir evlilikleri olsa da evliliği sürdürmeleri söz konusudur. Yine bu araştırmada, evliliğin kritik olmayan dönemlerinde, her ikisi de güvenli olmayan bağlanma stiline sahip çiftlerin daha fazla duygusal ifade gösterdikleri görülmüştür. Bu farklılık bugüne kadar yapılan araştırmaların ışığında açıklanabilir. Farklı bağlanma stillerine sahip bireyler duygularını ifade etmekte ve kontrol etmekte farklı stratejiler kullanmaktadırlar ve bu stratejiler stres altındayken otomatik olarak devreye girerler. Görülmektedir ki eşlerden birinin bile güvensizliği kritik dönemlerde duyguların ifade edilip edilmeyeceğini belirlemektedir. Ayrıca, kadının güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olması kritik olmayan dönemlerde karşılıklı fikir birliğinde (anlaşma) azalmaya sebep olmaktadır. Aynı zamanda, kritik dönemlerde, her iki eşin de güvenli bağlandığı çiftlerin diğer çiftlerin tümünden belirgin olarak daha yüksek

karşılıklı fikir birliği içinde oldukları (ya da anlaştıkları) görülmüştür. Bu araştırmadan çıkan en ilginç sonuçlardan biri; hem kritik olan hem de kritik olmayan evlilik dönemlerinde kadının güvenli erkeğin ise kaygılı / kararsız olduğu çiftlerin en yüksek fikir birliğine (anlaşmaya) sahip olmalarıdır. Erkeğin kaygılı / kararsız bağlanması bu çiftlerin fikir birliğini arttırmıştır. Bu sonucun ilginç yanı ise, araştırmının yapıldığı yıl itibariyle, bu sonucu doğrulayan ya da çürüten hiçbir araştırmının olmamasıdır. Dolayısıyla bu durumun sadece Türk kültürüne özgü bir sonuç olduğu söylenebilir. Evlilik doyumu söz konusu olduğunda ise, her iki eşin de güvenli bağlanma stiline sahip olduğu çiftlerde evlilik doyumunun yüksek olduğu görülmüştür. Hatta eşlerin sadece birinin güvenli olması bile evlilik doyumu üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Kadının güvenli bağlanma stiline sahip olması evlilik doyumunu artırırken kaygılı / kararsız olması ise düşürmektedir. Bu sonuçla tutarlı olarak geçmişteki bir araştırmada da kadının kaygı düzeyinin yüksek olması nedeniyle eşine yönelik daha fazla güvensizlik ve kıskançlık sergilemesinin evlilikteki doyumunu düşürdüğü belirtilmiştir. Evlilik uyumu açısından bakıldığında da, her iki eşin de güvenli bağlanma stiline sahip olduğu evliliklerde uyumun en yüksek olduğu ve yine kadının güvenli bağlanma stiline sahip olmasının evlilik uyumunu artırdığı görülmüştür. Hatta eşlerden sadece birinin güvenli olmasının bile uyumun artmasına neden olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives, *British Journal of Medical Psychology*, 70, 249-263.

- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. 1: Attachment, UK: Hogarth Press.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (4), 644-663.
- Çelik, M. (1997) Marital satisfaction, parental agreement on child rearing and parental perception of child's adjustment, Unpublished Master Thesis, METU, Ankara.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment styles as a predictor of adult romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2), 281-291.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1996). Adult Attachment, USA: Sage Publications.
- Fırsıoğlu, H. & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples, *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 214-218.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemleri üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-109.

DAVRANIŐCI SİSTEMİK EVLİLİK TERAPİSİ, EVLİLİKTE İLETİŞİM ve BAĞLANMA

Mehmet Z. Sungur

Davranış Terapileri ve Davranışçı Tedavide Amaç Belirleme

Davranış terapileri, oldukça genel bir tanımla; öğrenme ilkelerinin davranış bozukluklarının analiz ve tedavilerine sistematik bir biçimde uygulanıőı olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle davranış terapileri, temel öğrenme ilkelerini kullanarak insan davranışlarında gözlemlenebilen ve ölçülebilen değişiklikler oluşturan tedavi yaklaşımıdır. Psikoanalitik yönelimli psikoterapötik yaklaşımlardan birçok yönü ile farklılıklar gösterir. Bu farklılıklar arasında belki de en önemlisi terapistin hipotezler ya da varsayımlar üzerine kurulu iç çatışmaların analizi yerine doğrudan bireyin yakınma olarak getirdiği “uyumsuz davranış” üzerine odaklanmasıdır. Böylelikle incelenen de nesnel olarak ölçümü mümkün olmayan bilinç dışı süreçler yerine gözlenebilen ve ölçülebilen uyumsuz davranış biçimleri olmaktadır. Davranışçı yaklaşımlar başlangıçta psikolojik sorun / belirti (semptom) gibi algılanan “uyumsuz davranışları” doğrudan değiştirmeye yönelik

olduklarından yüzeysel ve mekanik bulunmuş ve böyle bir tedavinin kalıcı bir etkisinin olmayacağı ve bir süre sonra psikolojik sorunların yineleyeceği ya da yön değiştireceği ileri sürülmüştür. Analitik kuramlarla öğrenme kuramlarının psikolojik belirti anlayışındaki uzlaşmazlıklardan kaynaklanan bu tür kaygı ve eleştiriler daha sonraları yapılan çeşitli çalışmalarla giderilmiştir. Son 30 yıl içerisinde yapılmış uzunlamasına kontrollü çalışmalar, davranışçı yaklaşımlarla elde edilen olumlu değişikliklerin, yalnızca tedavi sonunda değil, 7-8 yıla varan izleme çalışmaları sonunda da kalıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, davranış terapistlerinin terapötik değerini arttırmıştır. Çünkü günümüzde herhangi bir tedavi yaklaşımının etkililiğinden söz edebilmek tedavi ile sağlanan iyileşmenin yalnızca tedavi sonunda değil, yeterli bir izleme dönemi sonunda da devam ettiğinin gösterilebilmesi ile mümkündür.

Davranışçı tedavide hedef alınan uyumsuz davranışlar, bireyin yaşamını kısıtlayan ve özgürce işlev görmesine engel olan davranışlardır. Bu kavramı daha iyi anlayabilmek için önce bir hastanın hekime ne için geldiğini sorgulamak gerekir. Hasta hekime çoğu kez hastalığı nedeniyle değil, hastalığının sonuçları nedeniyle gelir. Klinik tanı ne olursa olsun bireyi, yardım almak amacıyla terapistle getiren, mevcut sorunun bireyin temel yaşam alanları olan iş-sosyal ve özel yaşam alanlarında oluşturduğu engellenme ve kısıtlanmalardır. Örneğin, köpek balığı korkusu evrimsel olarak tüm insanlarda var olan bir korku olmasına karşın böyle bir korkuyla terapistle başvuru görülmemektedir. Bunun en önemli nedeni günlük yaşam içinde köpekbalığıyla karşılaşmanın mümkün olmayışı, yani aynı korkunun temel yaşam alanlarını olumsuz yönde etkilememesidir. O halde davranış tedavilerinde amaç semptomatik tedavilerden farklı olarak sorunları bastırmak değil, önce sorunu tanımlamak, daha sonra da bu sorunla başa çıkma becerilerini kazandırmaktır. Hasta hekime/terapistle çeşitli yakın-

malarla gelir. Terapist, yakınmaları, tedavide ele alınacak hedefler olarak yeniden biçimlendirir ve tedavide bu hedeflere ulaşmayı sağlayan stratejiler kullanır. Aslında tedavi hedefleri, terapist yardımıyla hasta tarafından belirlenir. Terapistin görevi bu hedeflerin belirlenmesi ve somut bir biçim almasında hastaya yardımcı olmaktır. Bu amaçla hastaya sorulan “bugünkü sorunların nedeniyle iş, sosyal ve özel yaşamın nasıl etkileniyor?”, “Yaşamının bu alanlarında yapmak isteyip de mevcut sorunların nedeniyle yapamadıkların nelerdir?” ya da “Yaşamında böyle bir sorun olmasaydı bugün neler yapıyor olacaktın?” gibi sorular, sorunların somutlaştırılması ve tedavideki hedeflerin belirlenmesinde büyük önem taşır. Hedefler belirlendikten sonra hedeflere ulaşmayla ilgili stratejiler belirlenir ve sorunla başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılır. İşte bu nedenle davranış terapilerinde nüks oranları beklenenin aksine yüksek değil düşüktür. Çünkü birey sorunla başa çıkmaya yönelik yeni stratejiler öğrenmiştir. Bu, yaşamın daha sonraki evrelerinde sorun tekrarlandığında onunla nasıl başa çıkılacağına bilinmesi anlamına gelir. Temel amaç, bireyin yaşamını kısıtlayan ve özgürce işlev görmesini engelleyen durumları ortadan kaldırarak yaşam kalitesini iyileştirmektir.

Davranışçı Sistemik Evlilik Terapileri ve Bu Tip Tedavide Amaç Belirleme

Davranışçı-sistemik evlilik terapileri İngiltere’de Maudsley hastanesinde geliştirilmiştir. Dr. Crowe tarafından tanımlanan bu terapi, Stuart ile Jacobson ve Margolin’in davranışçı yaklaşımları ile Minuchin ve Selvini Palozzoli ile arkadaşlarının sistemik yaklaşımlarını bütünleştirir. Genel olarak evlilik terapilerinin temel amacı, evlilik içi uyum ve doyumu artırarak, evlilik ilişkisinin niteliğini iyileştirmek ve bu süreçte eşlerde görülen uyumsuz tutum ve davranışları olabildiğince azaltmak ya da ortadan kaldırmaktır.

Bu temel amaca ulaşabilmek için eşler arasındaki iletişim ve uzlaşma becerilerini geliştirmek, sınır ve sorumlulukları netleştirmek, eşlerin davranış repertuarlarını genişletmek ve esnetmek gerekir. Davranışçı-sistemik evlilik terapileri de davranış terapileri gibi daha çok sorun çözmeye yönelik yaklaşımlardır. Ancak, sistemik bir anlayış içinde bunu yaparken sorunların nedenlerini araştırmak yerine, ilişki içinde tekrarlayan işlevselliği olmayan davranış örüntüleri üzerine odaklanır. Davranışçı sistemik evlilik terapilerinin temel amacı, çiftin mevcut sorunlarını eşlerden birinden kaynaklanan bireysel psikolojik sorun ya da davranış bozukluğu olarak görmeleri yerine, eşler arasındaki ilişkinin kendilerinden kaynaklanan sorunlar olarak görmelerini sağlamaktır. Başka bir deyişle, benimsenen ve çifte benimsettirilmeye çalışılan “hastalık modeli” değil “etkileşim modeli”dir. Yani eşler tek tek değil bir sistem olarak ele alınır. Yaklaşımın “sistemik” olarak adlandırılmasının nedeni budur. Sonuç olarak, terapist, eşlerin kendilerinden çok, eşler arasındaki ilişkiye odaklanır. Terapistin ilgi ve müdahale odağı yakınma olarak getirilen sorunlar ve şimdiki durumdur. Eşlerin bireysel özgeçmişleri önemli olmakla birlikte esas olan etkileşimleridir. Geçmişle bugün arasında her zaman çizgisel bir neden-sonuç bağlantısı kurulamayacağı gibi, böyle bir bağlantı söz konusu olduğu zamanlarda bile bireyin kişisel geçmişi bireysel tedavilerde üzerinde durulduğu kadar ön plana alınmaz. Çünkü bireysel dinamiklerle çift dinamikleri farklıdır, daha önemlisi sistemik yaklaşımlarda bireysel sorumluluklar değil sistemin kendi özgün işleyişi önem kazanır. Davranışçı-sistemik evlilik terapileri sırasında terapist genel olarak şu ilkeleri temel alan bir yaklaşım içinde olmalıdır:

“Şimdi ve burada” etkileşimine odaklanmalıdır.

Çiftin sorunla başa çıkma yöntemlerini anlamaya ve eğer uygunsa bu yöntemleri sistematize etmeye, değilse değiştirmeye çalışmalıdır.

Çiftlerle birlikte her terapi oturumunun sonunda bir sonraki oturuma kadar yürütülecek ödevleri belirlemelidir. Tedavi oturumları sırasında terapist varlığında edinilen bilgilerin beceriye dönüştürülmesi amacıyla, oturumlar arasında eşler tarafından yürütülen aktivitelere “ev ödevleri” adı verilir. Ev ödevleri davranışçı yaklaşımların hepsinde terapinin en etkili ve en değişmez elemanlarından birisidir.

Değerlendirme ve İlk Görüşme Aşaması

Eğer çift bir başka hekim veya terapist tarafından gönderilmişse, bazen işe çiftle birlikte gönderilen konsültasyon kâğıdından başlamak yerinde olabilir. Örneğin, meslektaşlarımızdan birinin gönderdiği bir çiftin elinde şöyle bir mesaj vardı: “A. hanım 2,5 yıldan bu yana distimik bir tablo içinde, mevcut umutsuzluk ve karamsarlığı kullanılan ilaçlara dirençli ve kocası eşinin bu sorununa daha fazla dayanamayıp ayrılmak istediğini belirtiyor. Önerilerinizi rica ediyorum.” Bu noktada terapiye başlamadan önce eşlerin düşünce biçimini hastalık modelinden, etkileşim modeline doğru kaydırmak yerinde olur. A. hanımın mevcut distimik tablosu konsültasyon kâğıdında belirtildiği gibi eşler arasında sorun oluşturabileceği gibi eşler arasındaki çeşitli sorunlar da A. hanımın distimik tablosunun devamına neden olabilir. Sorun daha başlangıcından itibaren eşlerden birinden kaynaklanan bireysel bir davranış bozukluğu yerine eşler arasındaki ilişkinin niteliğinden kaynaklanan bir durum olarak tanımlanmalıdır. İlk görüşme sırasında atlanmaması ve mutlaka değerlendirilmesi gereken bir başka nokta; eşlerin tedaviye birlikte gelmek konusundaki gerçek motivasyon düzeylerinin araştırılmasıdır. Eşlerin birlikte gelmeleri, her zaman her ikisinin de değişime açık olduklarını ya da birlikteliklerini devam ettirmek istediklerini göstermeyebilir. Eşlerden biri ötekini hasta gibi görüyor ve onun tedavisini sağlamak

amacıyla geliyor olabilir. Üstelik tedavinin eşine verilecek öğütlerle ya da birkaç kalem ilaçla gerçekleşmesini bekliyor da olabilir. Yine eşlerden biri ya da her ikisi terapisti hekim olarak görmekten çok “hâkim” ya da “hakem” olarak görme eğiliminde olabilir. Bu gibi durumlarda her iki eş de önce kendi haklılıklarını sergilemek, daha sonra da terapistten kendi haklılıklarını, eşlerinin ise haksızlık ve mantıksızlıklarını belirtmesini beklemek eğiliminde olabilir. Aktarılan ortak bir yaşantı ardından terapistte yöneltilen “Haksız mıyım doktor bey?” biçimindeki sorular bu tür eğilimlerin en nesnel göstergeleridir. Yine eşlerden biri ya da her ikisi de aktif katılımlı bir terapi sürecinden çok, bir ilaç ya da sihirli değnek beklentisi içinde olabilirler. Yani eşler kendilerine uygulacak işlemin edilgen seyircileri konumunda kalmak ve her şeyin terapist tarafından yapılmasını beklemek eğiliminde olabilirler. Bazen de eşlerden biri diğerine, son çözüm yolu olarak gördüğü terapi sürecinin de bir işe yaramayacağını göstermek için gelmiş olabilir. Bu durum eşlerden birinde evliliği devam ettirmek yönünde hiçbir motivasyonun kalmadığı ya da evlilik dışı bir başka ilişkinin söz konusu olduğu durumlarda daha sık görülür. Bu tür durumların daha iyi saptanabilmesi, eşler hakkında daha detaylı bireysel bilgilerin alınabilmesi ve her bir eşin mevcut sorunları nasıl tanımlayıp değerlendirdiklerini daha iyi anlamak yönünden eşlerin ilk görüşme sırasında önce tek tek sonra birlikte görülmesinde büyük yarar vardır. Eşlerle tek tek yapılan bireysel görüşme sırasında alınan bilgilerin bir kısmı tedavinin gidişini etkileyebilecek, hatta bu çiftin terapilere alınıp alınmayacağına karar verdirtebilecek nitelikte (evlilik dışı bir ilişkinin varlığı ya da eşinsel yönelimin diğer eşten saklanması gibi) olabilir. Eşlerle tek tek görüşme sırasında elde edilen bu tür bilgilerin mahremiyetinin, birlikte görüşme sırasında korunması etik bir ilke olmakla birlikte bu tür bilgilerin saklanması tedavinin gidişini olumsuz yönde etkileyebilir. Değerlendirme evresinde evlilik ilişkisinin yalnızca

olumsuz yönleri değil, olumlu yanlarının da anlaşılması ve vurgulanması gerekir. Çünkü tüm sorunlarına karşın eşleri birlikte tutan ve yardım almak amacıyla birlikte getiren bir güç vardır. “Tüm bu sorunlara karşın sizi birlikte getiren nedenler nelerdir?” biçiminde bir soru eşlerin evliliklerinin olumlu yönlerinin de gündeme getirilip tartışılmasını sağlayabilir. Eşlerin yakınmalarının başlangıç tarihinin oldukça gerilere gitmesine karşın, neden bugün geldiklerinin anlaşılması da oldukça önemli bir konudur. Bu anlamda sorulacak bir soru birlikteliğın bugünkü durumunun netleştirilmesi, eşleri yardım almak amacıyla getiren önemli bir etkenin varlığının saptanması ve tedaviden beklentileri konusunda önemli bilgiler sağlayabilir.

Terapötik İşbirliği Oluşturma Yönünde Terapistin İlk Görüşmede Atacağı Adımlar

Daha ilk oturumdan başlayarak eşlerin değiştirilmesi istenen ilişki biçimi üzerinde odaklanabilmesi için her iki eşin yeterli bir işbirliği içinde olabilmesi gerekir. Bunun sağlanması öncelikle terapistin her iki eşe bu terapiden tek tek neler istediklerini net olarak anladığını hissettirebilmesi ile mümkündür. Bu amaçla terapistin ilk görüşmede her iki eşle olabildiğince empati yapmaya çalışması ve eşlerin bu terapiden beklentilerinin ne olduğuy-la ilgili kendi anladıklarını özetlemesi ve ardından bunun doğru olup olmadığını her iki eşe de sorarak onay alması yerinde olur. İşbirliği oluşturulması yönünde atılacak en önemli adım çiftin düşünce biçimini hastalık modelinden etkileşim modeline doğru kaydırmak olmalıdır. Bu, ancak, mevcut sorunların eşlerin birbirinin hastalığından değil, eşler arası ilişkinin bozukluğundan kaynaklandığı biçimindeki bir tanımlamayla mümkün olabilir. Yine bu noktada, çiftlere mevcut sorunların yalnızca kendilerine özgü olmadığı ve benzeri sorunları olan bazı çiftlerin bu sorunları etkin

bir biçimde çözebildikleri aktarılmalı ve sorunların kökeninde ne olursa olsun öncelikle a) iletişimsizlik, yetersiz iletişim ya da iletişim hataları ve b) birlikte sorun çözme yöntemleri üzerinde çalışmanın anlamlı olacağını belirtmek gerekir.

İletişimsizlik ve İletişim Hataları

Sorunlu evliliklerde çoğu çiftin giderek artan bir iletişimsizlik süreci içine girdikleri bilinen bir gerçektir. Eşler giderek kendi terimleriyle “aynı evde yaşayan iki otelci” gibi olmakta ve birlikte yürüttükleri aktiviteleri, hatta birbirleriyle olan etkileşimlerini en aza indirmekte ve zorunlu olmadıkça iletişime girmemeyi tercih etmektedirler. Bunun en önemli nedeni her türlü iletişim kurma çabalarının tartışma, öfke ve bazen şiddetle sonuçlanmasıdır. Öğrenme kurumlarına göre, bir davranışın oluşma sıklığını belirleyen en önemli etken, o davranışın oluşturduğu sonuçlardır. İletişim çabalarının öfke, şiddet ya da tartışmayla sonuçlandığını gören eşler giderek iletişimden korkar bir duruma gelmektedir. İletişimi azaltan bir başka önemli neden iletişim sonundaki beklentidir. Eşler genellikle iletişim sonunda bir uzlaşma beklemekte ve uzlaşmanın sağlanamadığını gördükçe iletişimden vazgeçmektedirler. Oysa iletişimin amacı uzlaşmak değil, anlamak ve paylaşmak olmalıdır. Uzlaşmanın sağlanabilmesi için öncelikle eşlerinin birbirlerini anlamaları ve bunun sağlanabilmesi için de öncelikle birbirlerini dinlemeleri gerekmektedir. İletişim uzlaşma için gerekli, ancak yeterli değildir. Yani eşler arasındaki uzlaşma daha ilerdeki aşamalarda da sağlanabilir, ancak karşılıklı anlama sağlanmadan bu mümkün değildir. İletişimsizliğin en önemli üçüncü nedeni ise, eşlerin birbirlerini çok iyi tanımaları, daha doğrusu birbirlerini çok iyi tanıdıklarını zannetmeleridir. Eşler birbirlerinin ne demek istediklerini bir bakış, bir yüz ifadesinden anladıkları zaman konuşmaya gerek kalmaz. Başka bir deyişle eş-

lerin birbirlerinin aklından geçenleri okumaları ve her şeyi çabuk anlamaları ya da anladıklarını sanmaları iletişime duyulan gereksinmeyi azaltacaktır.

Temel İletişim Hataları

Yıkıcı eleştiri: Sorunlu iftler genellikle birbirlerini suçlama ve eleştirme eğiliminde olan eşlerden oluşur. Burada eşler bütünüyle birbirlerinin olumsuz yönlerine odaklanmakta ve böylelikle seçici bir algılama ile olumlular bir yana itilerek olumsuzluklar seçilmekte, yıkıcı biçimde eleştiriler yapılmaktadır. Örneğin; “Sen beni incitmekten zevk alıyorsun”.

Genelleme: Sorunlu iftlerde eşler birbirlerinin bazı özgün davranışları yerine kişilik özelliklerini içeren yargı, eleştiri ve genellemeler yapmak eğilimindedirler. Örneğin; “Sen zaten hep böyle egoistsin!” Eşlerin eleştirileri bazen daha ileri gitmekte ve eşler öfke nedeniyle hızlarını alamayıp birbirlerinin kişiliğini değersizleştirmekten de öteye gitmekte ve birbirlerinin ailelerini de işin içine sokmaktadırlar. Örneğin; “Sen hep böyle egoistsin ve bu özelliğini annenden almışsın!”

Akıldan geçenleri okuma ve yıkıcı niyet getirme: Burada eşler birbirlerinin söylediklerinden çok söylemediklerini anlamaya çalışmakta ya da söylenenlerin arasındaki gizli niyeti yakalamaya çalışmaktadırlar. Örneğin, “Bunu benim iyiliğim için yaptığını söylüyorsun ama senin esas niyetin beni aşağılamak!”, hiçbir sözsel tepki vermediği halde kendisini dinlemekte olan eşine bir yüz ifadesi nedeniyle “Zaten seninle hiç konuşulmuyor, bak yine öfkelendin!” diyerek onu yargılamak ya da “Bunları yalnızca Doktor Mehmet Bey söylediği için yapıyorsun. Aslında o anlamasa da ben senin bu davranışları içinden gelerek yapmadığını biliyorum!” gibi.

Geçmişî Getirme: Örneğin, “15 yıldır söylenip duruyorum, hâlâ aynı şeyleri yapıyorsun” ya da “evliliğimizin ilk yıllarında ailenin bana yaptığı eziyete izin vermeni asla affedemedim, affetmeyeceğim de” gibi.

Kendini bütünüyle haklı eşini ise bütünüyle haksız konuma sokma: Örneğin, “Tüm evliliğimiz boyunca hiçbir tartışma benim yüzümden başlamadı” gibi.

Eşlerin kendi davranışlarıyla ilgili olarak sorumluluk almama: Örneğin, “Beni kızdırıyor ve çıldırtıyorsun. İşte bu yüzden saldırgan oluyorum” gibi.

İşi yokuşa süren ifadeler: Örneğin, “Şimdi çaba gösteriyorsun ama artık çok geç. Bunları 5 yıl önce yapmalıydın” gibi.

Mantığı silah olarak kullanma: Örneğin, “Madem aynı görüşte değiliz, o halde benim söylediklerimi çürüt, senin dediğini yapalım!” gibi.

Eşlerden birinin terapist görevini ya da daha doğru bir deyimle “terapistçilik” oyununu üstlenmesi: Örneğin, “Senin hasta olduğun anlıyorum ve bundan sonra doğruyu bulmana yardımcı olacağım” ya da “Dr. Bey, sizin söylediklerinizin aynısını ben de eşime söylüyorum ama duymuyor” gibi.

İletişim Eğitimi

Tüm bu örnekler sorunlu evliliklerde eşler arasında gerçekleşen yıkıcı iletişim biçimlerinden yalnızca bazılarıdır. Çünkü sorunlu evliliklerde eşler kaçınılmaz olarak birbirlerinin hassas noktalarına basarlar. Davranışçı-sistemik yaklaşımda terapist bu tür iletişim biçimlerini eşleri kırmadan durdurabilmeli ve aynı mesajın daha yapıcı biçimde ve dinleyici tarafından daha kolaylıkla kabul edilebilir bir biçimde ifade edilmesini sağlayabilmelidir. Çünkü

esas olan “ne söylenildiği değil, nasıl söylendiğidir”. Yıkıcı iletişim biçimlerinin yapıcı ve kabul edilebilir bir biçime sokulması iletişim eğitiminin önemli bir parçasıdır. İletişim eğitimi daha ilerde anlatılacak karşılıklı uzlaşma becerilerinin kazandırılması ilkesi gibi şu temel düşünce üzerine kuruludur; çifti oluşturan eşlerin temel amacı, naif bir bakış açısıyla daha barışçıl ve nitelikli bir evlilik ilişkisi geliştirmektir. Bu temel amacın gerçekleşmemiş olmasının birincil nedeni ise, iletişimsizlik, iletişim hataları, yani iletişim kurma becerilerinin yetersizliğidir”. Bu görüş, terapistin sorunu yaşayan eşleri iyi ve nitelikli ilişki yanlısı bireyler gibi görmesini sağlar ve ona her iki eşin en olumlu yanlarını görmeye çalışan bir “iyimser” rolü verir. Terapistin, yıkıcı iletişim biçimlerini daha yapıcı bir biçime dönüştürebilmesi için öncelikle bu iletişim biçimlerinin gözlemlemesi gerekir. Bu amaçla sistemik davranışçı yaklaşımda terapist Minuchin’in yapısal aile terapisinde “merkez olmaktan çıkma” (desentralizasyon) olarak tanımlanan tekniğe benzer bir teknik kullanılır. Burada terapist, eşlerden sanki kendisi yokmuş gibi birbirleriyle konuşmalarını ister. Eşlerin her ikisi de çoğu kez terapistte hakemlik görevi yüklediklerinden bunu sağlamak kolay değildir. Ayrıca, eğer terapist aktif bir uzlaştırıcı görevini üstlenmişse desentralizasyonun sağlanması daha da güçleşecektir. Bütün güçlülere karşın eğer sağlanabilirse çiftin iletişim biçimleri konusunda önemli bilgiler verir. İletişim eğitimi sırasında terapist eşlere yıkıcı eleştirilerin yapıcı olanlarına nasıl dönüştürülebileceği konusunda bilgi vererek, benzer iletişim hatalarının gelecekte de tekrarlanmasını önlemeye çalışır.

İletişim Hatalarının Düzeltilmesine Yönelik Örnekler

Yıkıcı eleştirilerin yapıcıya dönüştürülmesi: Örneğin, “sen beni incitmekten zevk alıyorsun” yerine “senden bunları duymak beni

çok incitti” ifadesi daha kabul edilebilir bir iletişim biçimidir. Çünkü ikinci ifade de;

- a. Karşı tarafın niyetiyle ilgili bir yorum yapılmamaktadır.
- b. Genel bir anlatım ve eleştiri yerine belirli bir davranış biçimine yönelik özgül bir anlatım tercih edilmektedir.
- c. Bireye, karşısındaki kişinin duyguları yerine, kendi duygularını dile getirme imkânı vermektedir.

Genelleme yerine özgül ifadelerin kullanılması: Örneğin, “beni her zaman başkalarının yanında aşağılıyorsun” yerine “geçen gün A’nın yanında söylediklerin beni utandırdı” gibi.

Eşlerin kendi davranışlarıyla ilgili olarak sorumluluk almalarının sağlanması: Örneğin, “beni kızdırıyor ve çıldırtıyorsun. İşte bu yüzden saldırgan oluyorum” yerine “sana olan öfkemi bazen kontrol edemiyorum” demek daha gerçekçi bir ifade olabilir.

Eşlerin mantıksal tartışmalar yerine duygularını dile getirmelerini teşvik etmek: Örneğin, “benim söylediklerimi çürüt, senin istediğini yapalım” yerine “senin söylediklerin aklıma yatmasa da eğer çok istiyorsan bunu senin için yaparım” gibi.

İşi yokuşa sürme yerine olumlu davranışları görmeye teşvik etme ve bugüne odaklanma: Örneğin, “şimdi çaba gösteriyorsun ama artık çok geç. Bunları 5 yıl önce yapmalıydın” yerine “5 yıldır yapmadığın davranışları bugün yapıyor olman beni çok mutlu ediyor” gibi.

Bu örnekler daha da arttırılabilir. Dikkat edilecek olursa hem yıkıcı, hem de yapıcı iletişim biçiminde dinleyiciye verilmek istenen mesajlar benzer olmakla birlikte, yapıcı olanda mesajın dinleyiciye ulaşma şansı çok daha yüksek olmaktadır.

Karşılıklı Uzlaşma Becerilerinin Kazandırılması

Karşılıklı uzlaşma, şu temel hipotez üzerine dayalıdır: “Sosyal etkileşimin olduğu her yerde, etkileşim süreci içindeki bireyler bu etkileşimden en fazla ödölü, en az bedel ödeyerek almaya yönelik bir çaba içine girerler.” Bu ilke çerçevesinde de evlilik ve evlilik içi sorunlara bakış şöyle özetlenebilir: “Eşler arasında denenmiş etkileşim biçimleri içinde en az bedelle (çabayla) en çok ödöl alan etkileşim; halen mevcut olandır.” Örneğın, eğer erkek, akşamları evdeki zamanının önemli bir kısmını çalışarak geçiriyorsa, bu aktivite yukarıdaki tanım gereği eşıyle konuşmaktan daha çok ödölendirici olmalıdır. Bu görüş edimsel koşullanmanın temeli olan Premack ilkesiyle uyumludur. “Bir davranış sık ve kendiliğinden tekrarlanıyorsa mutlaka ödölendirici bir yanı olmalıdır.” Diğer yandan, Stuart’ın bir diğer görüşüne göre “evlilik içinde eşler ödöl ve bedellerinin (görevlerin) olabildiğince eşit paylaşılmasını beklerler.” Sorunlu evliliklerde paylaşım son derece azalmış ve bütünüyle eşitsiz ve dengesiz bir düzeye gelmiştir. Özetle, eşler mevcut etkileşim biçimleriyle uzlaşamaz durumlara gelmişler ve mevcut paylaşım biçimi her iki eşı de tatmin etmez bir noktaya varmıştır. Bu noktada eşlerin karşılıklı uzlaşma becerilerini geliştirmeye gereksinimleri vardır. Davranışçı-sistemik yaklaşım çerçevesinde terapist, iletişim becerilerinin kazandırılmasını izleyerek çiftte uzlaşma ve bunu sağlamak amacıyla birlikte sorun çözme becerileri kazandırır. Birlikte sorun çözebilmek için öncelikle sorunun somut ve net olarak tanımlanabilmesi gerekir. İletişim becerilerinin de kullanıldığı bu aşamada eşlere kurallar aracılığıyla gerçekleşen konuşma ve dinleme yetileri kazandırılmalıdır. Konuşmacı olmak güçtür; çünkü konuşan kısa, açık ve net olmalı, kendi duygu ve düşüncelerinden söz etmeli ve sorunla ilgili konuşmalıdır. Dinleyici olmak daha da güçtür; çünkü dinleyici konuşandan kendine göre yanlış olan hatta onu kızdıran ve asla duymak istemediğı bir-

çok şeyi onun konuşmasını kesmeden dinlemek durumundadır. Bir süre sonra eşlerden rollerini değiştirmeleri yani konuşmacının dinleyici, dinleyicinin ise konuşmacı olması istenir. Bu işlem sırasında terapist dinleyiciden, konuşmacının söylediklerini özetlemesini ister. Burada esas olan, dinleyicinin konuşmacının söylediklerinden tam olarak ne anladığını kendi sözcükleriyle aktarmasıdır. Daha sonra bu algılamının doğruluk derecesini değerlendirebilmek için konuşmacıya dinleyici tarafından yapılan özetin doğru olup olmadığı sorulur. “Dönüşümlü soru sorma” tekniği olarak tanımlanabilecek bu yaklaşım ve eğitimin amacı eşler arasındaki yanlış anlamaları ve akıl okuma eğilimlerini azaltmak ve iletişimin açık ve basit bir biçime dönüştürülmesini sağlamaktır. Eşlere uzlaşma becerilerinin kazandırılabilmesi için önce birbirlerini iyi dinlemeyi öğretmek gerekir. İyi bir konuşmacı ve dinleyici olabilmeyi izleyerek sorunların net ve somut olarak tanımlanabilmesi işlemine geçilir. Daha uyumlu ve doyum verici bir ilişki için eşlere birbirlerinden nelerin değişmesini bekledikleri sorulur. Eşlerin birbirleriyle ilgili olarak değişmesini istedikleri davranışlar terapi süreci içindeki hedeflerin belirlenmesini sağlar. Eğer karşılıklı olarak değiştirilmesi istenen davranışlar belirgin değil, buna karşılık yakınmalar belirgin ise, bu yakınmalar karşılıklı dilek biçimine dönüştürülür. Dileklerin eşlerin ortak yaşantılarına geçirilebilmesi ise, terapistin bu dilekler doğrultusunda eşlerle birlikte düzenlediği ödevler aracılığıyla olur. Özetle, eşlerin birbirleriyle ilgili yakınmaları karşılıklı dileklere, karşılıklı dilekler ise karşılıklı yürütülecek ödevlere dönüştürülür.

Ödev Düzenleme İlkeleri

Ödevler davranışçı yaklaşımların aslında daha iyi bir tanımlama ile her türlü etkili tedavinin hiç değişmeyen öğelerinden biridir. Ödevler düzenlenirken tek yanlı değil, her iki eşe karşı-

lıklı olarak verilmelidir. Ödevler basit ve kolay anlaşılır nitelikte olmalıdır. Her iki eş tarafından kabul edilebilir özellikler taşınmalı ve bir sonraki tedavi oturumuna kadar tamamlanabilir nitelikte olmalıdır. Ancak, hepsinden önemlisi; somut olarak tanımlanmalıdır. Sorunun karşılıklı uzlaşma amacıyla çözülmesi ancak somut tanımlanabilmesiyle mümkündür. Örneğin, eşlerden biri diğerinden “daha çok ilgi ve şefkat” beklediğini belirtiyorsa, bu yeterince somut tanımlanmamış bir dilektir. Daha çok ilgi ve şefkatin varlığı hangi davranışlarla belirlenecektir?

Sonuç

İletişim ve uzlaşma becerilerinin kazandırılması ve bunların sonucu olarak birlikte sorun çözme yeteneklerinin artması ile tüm evlilik içi sorunların çözülebileceğine ilişkin bir beklenti oldukça iyimser ve abartılı olabilir. Ancak, özellikle evlilik terapisi eğitime yeni başlamış birçok terapist için oldukça kolay anlaşılan bir rasyonel sunması ve sorunlar çözmeye yönelik nesnel yaklaşımlar olmaları sistemik-davranışçı yaklaşımların değerini arttırmaktadır. Hedefe yönelik etkin tedaviler olmaları ise uygulamadaki değerlerini daha da arttıracaklarına işaret etmektedir.

Kaynaklar

- Beck, A. T. (1988). *Love is Never Enough*, USA: Harper ve Row.
- Crowe, M. & Ridley, J. (2000). *Therapy with Couples: A Behavioural Systems Approach to Couple Relationship and Sexual Problems*, UK: Blackwell.
- Jacobson, N. S. & Margolin, G. (1979). *Marital Therapy: Strategies Based on Social Learning and Behavioural Exchange Principles*, USA: Brunner-Mazel.
- Minuchin, S. (1974) *Families and Family Therapy*, UK: Tavistock Publications.

- Stuart, R. B. (1980) *Helping Couples Change*, USA: Guilford Press.
- Sungur, M. Z. (2004) Cognitive behavioural systems approach in couple and sex therapy, *Sexual and Relationship Therapy*, 19, Supp I, 119-120.
- Sungur, M. Z. (2009). *Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey*, 3.baskı, İstanbul: Goa.
- Sungur, M. Z. (2003). Bilişsel-davranışçı terapi uygulamaları sırasında dikkat edilmesi gereken konular, 3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi, 11 (Ek 2), 39-46.
- Sungur, M. Z. (2003). Bilişsel-davranışçı terapilerin temel ilke ve özellikleri ve entegre yaklaşımın yararları, 3P (Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji) Dergisi, 11 (Ek 2), 31-38.
- Sungur, M. Z. (1997). Bilişsel ve davranışçı terapilerin gelişim öyküsü, *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 4, 50-66.

BAĞLANMA, ÇİFT-EVLİLİK TERAPİSİ ve KRONİK HASTALIKLARLA BAŞ ETME

Nilüfer Kafesçioğlu

Tıp ve teknoloji alanındaki ilerlemelerle, günümüzde insanların yaşam süreleri uzarken; şeker, kalp, yüksek tansiyon gibi uzun vadede devam eden ancak tam tedavisi olmayan “kronik” hastalıklarla yaşamak da olağan hale gelmiştir. Sağlık Bakanlığı’nın 2006 raporuna göre Türkiye’de 22 milyon kişi kronik hastalıkların etkisi altındadır. Kronik hastalıklarla yaşamak kimi hastalar ve yakınları için önemli psikolojik sıkıntılar yaratmazken, kimileri için ciddi ölçüde stres kaynağı olabilmektedir. Çoğu zaman hasta bakımını eşlerin sağladığı düşünüldüğünde, hastanın yanı sıra bu durumdan en çok etkilenen de eşler olmaktadır. Ancak, yakın zamana kadar kronik hastalıklarla ilgili çalışmalar hastalığın sadece hasta üzerinde yarattığı strese ve hastaların bu stresle bireysel olarak baş etme çabalarına odaklanmıştır. Çift ilişkisi bağlamında ise kronik hastalıklar incelenmeye henüz yakın zamanda başlanmıştır. Yetişkin bağlanma kuramı, yakın ilişkilerdeki duygusal bağları ve karşılıklı bağlılığı vurgulayan bir kuram olduğundan, kronik hastalıklarla baş eden çiftleri bu kuram çerçevesinde incelemek ilişki dinamiklerinin etkilerini anlamamıza yardımcı olur. Bu bö-

lümde, çiftlerde bağlanmanın kronik hastalık stresiyle baş etmede oynadığı role ve çift ilişkisi bağlamında psikolojik müdahalelere odaklanacağız.

Çift-Evlilik İlişkisi ve Kronik Hastalıklar

Yetişkinlerin hayatında merkezi bir ilişki olan eşler arası romantik ilişkinin fiziksel sağlık üzerine etkisini inceleyen çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Kanser ve kalp hastalıkları üzerine yapılan araştırmalar, evli kişilerde hastalanma ve ölüm oranlarının evli olmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Örneğin, evli olmayan erkeklerin kalp hastalığından ölme riskinin, evli olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuş ve yalnız yaşamının kalp krizi sonrası kalp rahatsızlıklarının nüksetmesinde risk yarattığı belirlenmiştir. Evliliğin fiziksel sağlık problemleri üzerindeki bu etkisi, evlilik ilişkisinin sosyal izolasyonu azaltması ve çoğunlukla da duygusal ve maddi destek kaynağı olmasıyla açıklanmıştır. Bunların yanı sıra, hasta olmayan eşler hastanın tedaviye sadık kalmasına ve sağlıklı bir yaşam tarzına geçişine (örneğin az yağlı beslenme ve düzenli egzersiz) yardımcı olarak ve ev içi sorumlulukları hasta eşten devralarak da hastaya destek olmaktadır. Kısacası, eşler hastalık sonrası hastanın kaliteli bir yaşam sürmeye devam edebilmesinde önemli rol oynamaktadır. Ancak, çift ilişkisinin kalitesini, yani örneğin eşlerin ilişkilerinden memnuniyet derecelerini göz önüne alarak yapılan çalışmalar; bazı ilişkilerin strese karşı koruyucu olabildiğini, bazılarının ise çiftler için stres kaynağı oluşturabildiğini göstermektedir. Bu çalışmalar, ilişkiden memnuniyetsizliğin ve geçimsizliklerin sağlık riskini arttırdığına işaret etmektedir. Araştırmalar, eşler arası etkileşimin kalp-damar fonksiyonları ve bağışıklık fonksiyonları üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Örneğin, kalp yetmezliği, kalp krizi ve yüksek tansiyon hastaları ile yapılan çalışmalar, eşler tarafından

olumsuz yönde değerlendirilen çift ilişkilerinin kalp sağlığı açısından olumsuz etkilerini göstermektedir.

İlişki kalitesi kronik hastalıkların yarattığı stresle baş etme sürecini etkilerken, kronik hastalıklar da çiftlerin ilişki kalitesini değişik şekillerde etkileyebilmektedir. Kronik hastalıklar ilişki kalitesini olumsuz veya olumlu yönde etkileyebilmekte, bazen de hiçbir etki yaratmayabilmektedir. Yani kronik sağlık problemleri çiftler için sıkıntı yaratabilecek bir durum olduğu gibi, ilişkiyi olumlu yönde geliştirmeye fırsat yaratan bir durum da olabilmektedir. Sağlık problemleri, bazı çiftlerin birlikte mücadele ederek ilişkilerini güçlendirmelerine ve dolayısıyla çiftin ilişkisini olumlu yönde geliştirmesine de etki edebilir.

Çoğu araştırmacı kronik hastalıkların yalnızca hasta üzerindeki etkisini incelemiştir. Ancak, hastaların hastalıkla baş etmesinde önemli rol oynayan eşler de hastalığın hayatları üzerindeki etkisiyle baş etmek durumundadırlar. Günümüzde hastalığın hasta eşleri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar artmaktadır. Örneğin, kanserli hastalar ve eşleri ile yapılan bir çalışmada, eşlerin çoğunlukla hasta kadar, bazen de hastadan daha yüksek seviyelerde psikolojik sıkıntı yaşayabildiği grlmştr. Kalp hastaları ve eşleri ile yapılan bir çalışma ise kalp rahatsızlığının başlangıcından altı ay sonra dahi hasta eşlerinin psikolojik sıkıntılar (rneğin depresyon) yaşayabildiğine dikkati çekmiştir. Eşlerin yaşadıkları sıkıntılar arasında depresyon, gerginlik, uyku sorunları, hastanın tedavisiyle, cinsel yaşamla ve maddi konularla ilgili endişeler sayılabilir. Çift ilişkisinin kalitesi, hasta eşleri için de hastalığın yarattığı stresle baş etmede önemli bir etkindir. Örneğin, bir araştırmada, hasta eşlerinin yaşadığı sıkıntıyı en iyi yordayan faktörlerin eşler arası ilişkinin kalitesi ve sağlık personeliyle olan ilişkiler olduğu saptanmıştır. Çift ilişkisinin kronik hastalıklarla baş etmede hem hasta hem de hasta eşi açısından önemini gösteren

bu araştırmaların ışığında, kronik hastalıklarla baş eden kişilere sunulan psikolojik müdahalelerde eşleriyle olan ilişkilerini göz önüne almak gerektiğini ve hem hastaya hem de eşine bu müdahaleleri sunmanın faydalı olacağını söyleyebiliriz.

Kronik hastalıklara uyum süreci genellikle kişilerin stresli olayları ne şekilde değerlendirdikleri, sosyal desteklerinin varlığı/yokluğu ve kişilerin bireysel baş etme yöntemleri açısından incelenmiştir. Bağlanma kuramı, fiziksel hastalıklarla baş etme konusunu, sosyal desteğin ötesine taşıyarak ve çifti oluşturan bireylerin karşılıklı bağılıklarının baş etme sürecine etkisini de göz önüne alarak açıklamamıza yardımcı olur. Çift ilişkisi gibi yakın ilişkiler birçok yetişkinin hayatında merkezi ilişkiler olduğundan, yakın ilişkilerden elde edilen destek, sosyal destekten farklıdır. Bağlanma kuramı eş ilişkisi gibi yakın ilişkileri duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenleri olan yakın ve duygu yüklü bağlar olarak tanımlar.

Yetişkinlerde Bağlanma

Bağlanma kuramı, ilk başta bebekler ve onların bakımlarını sağlayan temel kişiler arasındaki yakın ilişkileri incelemeye odaklanmıştır. Ancak, daha sonra bu kuram yetişkinlerin yakın ilişkilerine, özellikle de romantik ilişkilere uyarlanmıştır. Bağlanma kuramına göre, insanlar yakın ilişkide oldukları kişilere duygusal bir bağ ile bağlanırlar. Hayatın ilk yıllarında, bebeklerle temel bakıcıları arasında oluşan duygusal bağ, bebeğin hayatta kalmasını sağlar. Bu bağ, bebeklerin bakıcılarıyla yakın olmaya yönelik; örneğin ağlama, gülümseme, bakıcıyı gözle takip gibi davranışlarında gözlemlenebilir. Bu davranışlar “bağlanma davranışları” olarak adlandırılır. Yetişkinlerde ise bu bağ bir akrana, genellikle de cinsel partnerle oluşur. Yetişkinlerin yakın ilişkilerinde bu bağ hem yakın olmaya yönelik bağlanma davranışlarıyla hem de kişilere

rası ilişkilerin zihinsel olarak içselleştirilmiş haliyle temsil edilir. Yetişkinlikteki bağlanma ile çocuklukta bağlanma arasında bazı farklılıklar bulunsa da, işlevleri açısından aynıdırlar. Hem çocuklar hem de yetişkinler, bu duygusal bağı yaşadıkları kişilerle ilişkilerinde güvenlik ve rahatlama gereksinimlerini karşılar, herhangi bir sıkıntı yaşadıklarında bu kişilerden destek alır ve bağlanılan kişinin yokluğunu protesto ederler. Yetişkin bağlanma örüntüleri ile romantik ilişkiler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar güvenli bağlanma durumunda, kişilerin kendilerini sevgiye ve değer vermeye layık gördüklerini ve romantik ilişkilerinde de olumlu duygular yaşadıklarını göstermiştir. Ancak güvensiz bağlanma durumunda romantik ilişkilerde ya yakın olmaktan duyulan korku (kaçınan bağlanma) ya da eş ile sürekli “meşgul” olma haline duyulan kuvvetli istegin (kaygılı / kararsız bağlanma) hakim olduğu görülmüştür.

Bağlanma, Çift-Evlilik Terapisi ve Kronik Hastalıklarla Baş Etme

Bağlanma davranışları, en çok, kişinin iyilik halini tehdit eden durumlarda, psikolojik ve fizyolojik dengeyi tekrardan sağlayabilmek için girişilen güven duyma ve rahatlama çabaları sırasında ortaya çıkar. Bunlar genellikle kişinin korktuğu, kendini yorgun hissettiği, sıkıntı içinde olduğu ya da hasta olduğu durumları içerir. Yani sağlık problemlerinin kişilerde bağlanma davranışlarını tetiklemesi ve bu davranışların da kişilerin bağlanma örüntülerine paralel olması beklenmektedir.

Bağlanma kuramına göre, insanlar duygularını düzenlemeyi, kontrol etmeyi ve olumsuz duygularla baş etmeyi bebeklikten itibaren temel bakıcıları ile etkileşimleri sırasında öğrenir ve daha sonra yaşamları boyunca bu tecrübelerini stresyaran durumlara uygularlar. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler olumsuz

duygularla yapıcı bir şekilde baş edebilirken; kaçınan bağlanma ile olumsuz duyguları bastırma, ifade etmeme, yok sayma ve kaygılı / kararsız bağlanmayla da olumsuz duyguları yüksek seviyelerde ifade etme arasında bir ilişki görülmektedir. Fiziksel hastalıkların yarattığı stres incelendiğinde, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin, hastalık stresiyle daha etkili bir şekilde baş etmeleri beklenirken, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin bu strese aşırı odaklanması (kaygılı / kararsız bağlanma) ya da bu sıkıntıları bastırmaya çalışması beklenmektedir (kaçınan bağlanma).

Birçok araştırmada, bağlanma örüntülerinin fiziksel sağlığa ilişkin davranışlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmalar, kaygılı / kararsız bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin güvenli ya da kaçınan örüntü gösterenlere göre daha fazla psikolojik şikâyet bildirdiklerini ve olumsuz duyguların da bunda rol oynadığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin fiziksel hastalık belirtileri için profesyonel yardıma başvurmakta daha tereddütlü davrandıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular, bağlanma kuramı açısından tutarlıdır: Kaygılı / kararsız bağlanma durumunda kişilerin stres karşısında aşırı tetikte olmaları beklenirken, kaçınan bağlanma durumunda ise kişilerin stresi yoksaymaları ve yardım istemekten kaçınmaya eğilimli olmaları beklenir. Ayrıca, şeker hastalarıyla yapılan çalışmalar, kaçınan bağlanma örüntüsü gösteren hastaların, güvenli bağlanma gösterenlere göre; diyetlerine, egzersiz programlarına, ayak bakımlarına ve ağızdan alınan ilaç tedavilerine daha az sadık kaldıklarını ve sigara içmeye daha eğilimli olduklarını göstermiştir. Ayrıca, çiftlerle yapılan araştırmalar kaçınan bağlanmanın etkili bir şekilde eşten destek isteyememe ve kaygılı / kararsız bağlanmanın da eşe etkili bir şekilde destek sağlayamayla ilişkisine dikkat çekmiştir. Başka araştırmalarda ise, kaygı yaratan durumlarda, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişilerin etkili bir şekilde eşlerinden destek istedikleri, kaçınan bağlananların daha az sıklıkta destek

istedikleri ve hem fiziksel hem de duygusal olarak eşlerinden uzaklaştıkları gözlenmiştir.

Kronik hastalıkların hem hastalar hem de eşleri üzerinde yarattığı zorluklar, ilişki kalitesinin baş etme sürecinde oynadığı rol ve bağlanma örüntülerinin sağlığa ilişkin davranışlar üzerindeki etkisi göz önüne alındığında; kronik hastalıklarda psikolojik müdahalelere hasta eşlerinin de dahil edilmesi tavsiye edilmektedir. Ayrıca, hastaların ve eşlerinin sadece bireysel ihtiyaçları üzerine değil aynı zamanda çift ilişkisinin daha işlevsel hale gelmesi ve geliştirilmesi üzerine de çalışılması tavsiye edilmektedir.

Bağlanma kuramı çerçevesinde eşler arası güvenli bir bağ oluşturulması, çift ilişkisinin kronik hastalıklarla baş etmede olumlu bir etki yaratmasını sağlayabilir. Güvenli bir bağ ile sağlamlaştırılan çift ilişkisi, kronik hastalığın çift üzerinde yarattığı strese karşı bir tampon görevi görebilir. Güvenli bağlanmanın hakim olduğu bir çift, ihtiyaçları olduğunda birbirlerine duygusal olarak ulaşabilir ve birbirinden destek alabilir. Güvensiz bağlanmanın hakim olduğu çiftlerle terapide, bu gibi gereksinimlerin karşılanmasına engel teşkil eden eşler arası olumsuz etkileşimleri değiştirecek müdahalelerin uygulanması tavsiye edilir. Güvenli ve güvensiz bağlanmanın destek isteme / destek verme davranışları ve kronik sağlık problemleri ile baş etmedeki etkisi göz önüne alınarak, çift terapisinde bu davranış örüntülerinin üzerinde durulması ve değiştirilmesi özellikle faydalı olabilir. Ayrıca, yine bağlanmanın duygusal tepkileri düzenleme üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, çift terapisinde, kronik hastalığın yarattığı güçlü duygusal tepkilere de odaklanılması tavsiye edilir. Bu duyguların, eşler tarafından birbirlerine açıkça ifade edilmesi ve çift ilişkisinin bu duygularla baş etmede güven, rahatlatma ve destek sağlayan bir kaynak halini alması önemlidir. Bunların sonucunda, eşlerin stres düzeylerinin azalması beklenmektedir.

Sonuç olarak, kronik hastalıklarla baş etmekte olan çiftlerle te rapide, bağlanma kuramı ile hareket etmek, hastalar ile eşleri arasında daha açık bir iletişime ve eşlerin birbirlerine daha empatik yaklaşmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla eşler arası bağ geliştirilir. Bağlanma kuramı çerçevesinde çift terapisi, eşlerin olumsuz duyguları daha iyi tolere etmelerini sağlayarak; tenkit, uzaklaşma ve kaçınma gibi olumsuz etkileşimleri sonlandırmalarına ve ilişkinin kronik hastalık sonucu yaşanan stresle daha kötüye gitmesine engel olabilir. Bu nedenlerden ötürü bağlanma kuramının, kronik hastalıklarla baş eden çiftlere uygulanan terapide faydalı bir kuram olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Arefjord, K., Hallaraker, E., Havik, O. E. & Maeland, J. G. (1998). Life after a myocardial infarction: The wives' point of view, *Psychological Reports*, 83, 1203-1216.
- Baider, L., Walach, N., Perry, F. & Kaplan de-Nour, A. (1998). Cancer in married couples: Higher or lower distress? *Journal of Psychosomatic Research*, 45, 239-248.
- Baker, B., Paquette, M., Szalai, J., Driver, H., Perger, T, Helmers, K., O'Kelly, B. & Tobe, S. (2000). The influence of marital adjustment on 3-year left ventricular mass and ambulatory blood pressure in mild hypertension, *Archives of Internal Medicine*, 160, 3453- 3458.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development, USA: Basic Books.
- Burman, B. & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective, *Psychological Bulletin*, 112, 39-63.
- Burwell, S. R., Bucker, P. S. & Shields, C. G. (2006). Attachment behaviors and proximity seeking in cancer patients and their partners, *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5, 1-16.

- Case, R. B., Moss, A. J., Case, N., McDermott, M. & Eberly, S. (1992). Living alone after myocardial infarction: Impact on prognosis, *Journal of the American Medical Association*, 267, 515-519.
- Ciechanowski, P. S., Wayne, J. K., Russo, J. E. & Edward, A. W. (2001). The patient-provider relationship: Attachment theory and adherence to treatment in diabetes, *American Journal of Psychiatry*, 158, 29-35.
- Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.
- Coyne, J. C., Rohrbach, M. J., Shoham, V., Sonneg, J. S., Nicklas, J. M. & Cranford, J. A. (2001). Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure, *The American Journal of Cardiology*, 88, 526-529.
- Coyne, J. C. & Smith, D. A. F. (1991). Couples coping with a myocardial infarction: A contextual perspective on wives' distress, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 404-412.
- Diamond, L. M. & Hicks, A. M. (2004). Psychobiological perspectives on attachment: Implications for health over the lifespan, In S. W. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*, pp. 240-263, USA: Guilford Press.
- Ebrahim, S., Wannamethee, G., McCallum, A., Walker, M. & Shaper, A. G. (1995). Marital status, change in marital status, and mortality in middle-aged British men, *American Journal of Epidemiology*, 142, 834-842.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships, In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, pp. 355-377, USA: The Guilford Press.
- Feeney, J. A. (2000). Implications of attachment style for patterns of health and illness, *Child: Care, Health and Development*, 26, 277-288.

- Feeney, J. A. & Ryan, S. M. (1994). Attachment style and affect regulation: Relationships with health behavior and family experiences of illness in a student sample, *Health Psychology*, 13, 334-345.
- Fiske, V., Coyne, J. C. & Smith, D. A. (1991). Couples coping with myocardial infarction: An empirical consideration of the role of overprotectiveness, *Journal of Family Psychology*, 5, 4-20.
- Gordon, H. S. & Rosenthal, G. E. (1995). Impact of marital status on outcomes in hospitalized patients, *Archives of Internal Medicine*, 155, 2465-2471.
- Grewen, K. M., Girdler, S. S., Amico, J. & Light, K. C. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol, norepinephrine, and blood pressure before and after warm partner contact, *Psychosomatic Medicine*, 67, 531-538.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Heavey, C. L., Layne, C. & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 16-27.
- Helgeson, V. (1991). The effects of masculinity and social support on recovery from myocardial infarction, *Psychosomatic Medicine*, 53, 621-633.
- Kiecolt-Glaser, J. K. & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers, *Psychological Bulletin*, 127, 472-503.
- Kowal, J., Johnson, S. M. & Lee, A. (2003). Chronic illness in couples: A case for emotionally-focused therapy, *Journal of Marital and Family Therapy*, 29, 299-310.
- Lyons, R. F., Mickelson, K. D., Sullivan, M. J. L. & Coyne, J. C. (1998). Coping as a communal process, *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 579-605.

- O'Farrell, P., Murray, J. & Hotz, S. B. (2000). Psychologic distress among spouses of patients undergoing cardiac rehabilitation, *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 29, 97-104.
- Rankin-Esquer, L. A., Deeter, A. K., Froelicher, E. & Taylor, C. B. (2000). Coronary heart disease: Intervention for intimate relationship issues, *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 212-220.
- Rohrbaugh, M. J., Cranford, J. A., Shoham, V., Nicklas, J. M., Sonnega, J. S. & Coyne, J. C. (2002). Couples coping with congestive heart failure: Role and gender differences in psychological distress, *Journal of Family Psychology*, 16, 3-13.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade review, *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059-1078.
- Schmalting, K. B. & Sher, T. G. (2000). *The Psychology of Couples and Illness: Theory, Research, and Practice*, USA: APA.
- Shaver, P. R., Collins, N. L. & Clark, C. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners, In G. J. O. Fletcher. & J. Fitness (Eds.), *Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach*, pp. 25-61, USA: Erlbaum.
- www.tibbiyelilercemiyeti.com/modules.php?name=News&file=article&sid=89

GÜVENLİ BAĞLANMA FİGÜRÜ OLARAK TERAPİST ve BAĞLANMA ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ: BİR VAKA ÖRNEĞİ

Eda Arduman

Bazı çiftler, ailelerinden getirdikleri davranışlar eşliğinde birbirlerine bazen yaklaşmayı bazen de mesafe koymayı içeren bir dans eder gibidirler. Eğer yaklaşma güvenli bir deneyimse, kişi, kaygılandığında, sorun olduğunda eşine sığınır ve rahatlık sağlar. Eğer yakınlık ona bir bedel ödemeye neden oluyorsa, bundan sonraki sıkıntılı zamanlarında eşinden uzaklaşır, onunla arasına duvar örer ve kendi kendisine yetinmeye çalışır. Eşlerin bireysel davranışları, kişilik özellikleri ilişkilerinin de tonunu tayin eder. Birbirini ve kendilerini daha iyi anlayabilmeleri daha huzurlu ve güvenli bir ilişkiyi inşa etmelerini mümkün kılar. Bu yazıda, bağlanma ve bağlanma stilleri çerçevesinde gerçekleştirilmiş bir çift terapisi anlatılmıştır.

Hülya ve Ferit, terapiye başvurdıklarında 6 yıllık bir evliliğin ardında boşanma kararını vermişlerdi. Terapiye baş vurmadan 6 ay önce şiddetle son bulan bir kavgaya tutuşmuşlardı ve ayrı evlere taşınmışlardı. İlişkilerinin düzelebileceğiyle ilgili umutlarını yitirmişlerdi ve son bir çare olarak da randevu istemişlerdi.

Ferit'e göre H ly 'nın kıskançlığı ve sorgulamaları dayanılmaz hale getirmişti ilişkiyi. H ly 'ya göre de, Ferit'in sorumsuzluğu ve kendisine danışmadan plan yapmaktaki ısrarı kendisini tüketip bitirmişti. H ly  Ferit'i güvenilmez bir insan olarak görürken Ferit de H ly 'yı aşırı kontrolcu bir insan olarak değerlendiriyordu. H ly  evin gündelik bütçesini takip etmekten sıkılmıştı. Ferit ise sadece eğlence ve seyahat masraflarını karşılama konusunda ısrar ediyordu.

Ferit 30 yaşındaydı. 1.5 yaşındayken annesi babasını terk edip onu da yanına almış ve babasıyla görüşmelerini yasaklamıştı. Babası ile ilgili olarak çok korkutulmuştu, o 2 yaşındayken babası dayısını silahla tehdit etmekten hapishaneye girmişti. Babası terapiye gelmeden iki sene önce ölmüştü ve cenazesinde babasının ikinci evliliğinden doğan kardeşiyle ilk defa tanışmıştı. Takip eden iki sene içerisinde de aralarında bir yakınlık doğmuştu. Ferit  ocukken annesi geç saatlere kadar çalışmıştı. Ferit annesinin kendisinden çok farklı biri olduğunu vurguladı. Uyumsuz biri olarak nitelendirdi annesini. Hep  atışmışlardı. Ferit'in yaşı b y d k  de annesi ona karşı daha tahammülsüz olmuştu. Hatta annesi Ferit'in sünnet olmasını engellemeye çalışmıştı. Daha sonra dede devreye girmiş ve sünnet ettirerek kendi deyimi ile Ferit'in "erkekliğe adım atmasına" izin vermişti. Her ne kadar Ferit'in annesini tanımadıysa da annesinin Ferit'in b y d k  silahlara sarılan şiddeti benimseyen babasına benzeyebilecek olmasıyla ilgili bir korkusu olduğunu düşündüm. Anne kendi korkusunu Ferit'e de istemsiz olarak aşılamıştı. Ferit büyüyüp saldırgan (babası gibi) bir yetişkin erkek olmak ile sorumluluk almadan  ocuk kalmak arasında gidip geliyordu sanki. Ferit'in sorumluluk alanını eğlence masrafları ile kısıtlı tutma ihtiya ı bu durumda çok anlaşılır hale gelmişti. Ferit'in yetişmesinde anneannesi ve dedesi büyük rol oynamıştı. 12 yaşındayken dedesinin kalp krizine ye-

nik düşen cesedini koridorda bulmuştu. Bir yıl sonra anneanesi beyin kanamasından can vermişti. Bir iki sene sonra okulda ve özel hayatında zorba davranışlarına başvurduğunu ve okuldaki öğretmenlerinden birine cinsel tacizde bulunduğu gururla söz etti. Tek başına ölüm gibi ağır deneyimleri metabolize etmek durumunda kalan çocuklar bu tip taşırmalar yaşayabiliyorlar. Ölüm ve kayıpla ilgili öfke ve çaresizliklerini bu şekilde dışa vurabiliyorlar. Kayıplarından söz ederken, koşullarla örtüşmeyen bir kopuk duygulanım haline bürünmüştü. “Her canlı ölümü tadacaktır, kaçınılmaz bir şey, güçlü olmak lazım” gibi söylemlerle doğrusu içimin daralmasına neden oluyordu. Söylediği laf Zincirlikuyu mezarlığının her önünden geçişimde okuyup beni düşündüren bir laf olmak ile birlikte söylerkenki tarzı çok rahatsızlık veriyordu. Ferit gibi kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler arasında olayla örtüşmeyen kopuk tonlamaya çok sıkça rastlanır. Ferit, terapi odasında da aşık olan bir biçimde, ilişkisinde kaçınan bir tarz benimsemişti. Sert, ayarsız sesinin tınısı, gözlerindeki allak bullak çocuksu bakışla değişkenlik gösteriyordu. Evin sorumluluklarını üstlenmek istemiyordu, bunları karısına bırakmaktan memnundu. Evin gündelik sorumluluklarına üstlenmek yetişkinliğe adım atmak anlamını taşıyordu. Zihninde sadece eğlence kısmına üstlenerek ebedi gençliği yakalamıştı. “Eş” olmak, “Baba” olmak sorumlulukları ile birlikte yoğun duyguların ortaya çıkmasına neden olacaktı. Yetişkinliğin getirdiği duyguları kapsamak anlamında kısıtlı kapasitesinin olduğu gözüküyordu. Öfkelenmemek için her tür ilişkiyi ilgilendiren sorundan kaçıyor, kaçamadığı zaman da zarar vererek patlıyordu. Karısına duyduğu öfkeyi, sosyal ortamlarda onu yalnız bırakarak pasif bir şekilde ifade ediyordu. Karısı, bu izolasyon duygusunu reddedilmişlik gibi yaşıyor ve Ferit’i küstah flörtöz davranışları nedeniyle eleştiriyordu. Eşinin bu eleştirel saldırıları karşısında da Ferit, kendisini bunalmış hissediyor, eşini suçlayarak karşı atağa geçiyordu.

Ferit evi terk etme (ya da taşınma) tehditlerinde bulunuyor, bazen eşine fiziksel şiddet de uyguluyordu.

Hülya 33 yaşındaydı. Ailesini birleştiren ve bir arada tutan görevini, doğduğu andan itibaren üstlenmişti. Ablası her şeye karşı çıkarken Hülya sakin bir tavırla ailesinin endişelerini gideren rolündeydi. Babası sık sık hastalanırdı ve annesinin kaygılarını gidermeyi ve ona destek olmayı daha çok küçük yaşta öğrenmişti. Annesi, babası, ablası hep ona güvenmişti. Hayırlı anne ve evlat olma yükünün altında kendi ihtiyaçlarının olabileceğini hem ailesinden hem de kendisinden gizlemişti. Yetişkin sorumluluklarını üstlenmek, kendini unutmak ve diğerlerini ön plana koymak çocukluğundan beri (kendinden de gizlediği) çokça husumetin birikimine neden olmuştu. O dönem babasının kronik romatizmal sorunlarıyla boğuşuyordu. Babasının tedavisi için tek başına üstlendiği sorumluluklarından gururla söz ediyordu. “Beni evin temel direği gibi görüyorlar” diyerek böbürleniyordu. Acı bir olayın içerisinde üstlendiği görev nedeni ile duyduğu memnuniyet dikkat çekiciydi. Mağdur psikolojisinde birey mağddur olma hali ile özdeşleşir ve bunun üzerinden kendine bir kimlik oluşturabilir. Kendini o ilişkinin içersinde “muhtaç olunan” olarak deneyimleyerek kendi muhtaçlığını kendisinden ve ötekilerden gizler. Kendisini ailesine kurban ettiği için kocasıyla denklik ve karşılıklılık ilkesine dayanan bir yetişkin çift ilişkisi oluşturamıyordu. Eşine de ailesine yaptığı gibi annelik yapıyordu. İnsanlar annelik yaparak yakınlığı kovalar, ihtiyaç duyularak yakınlık ihtiyacını karşılama yolunda adımlar atarlar. Bilinçsiz halde birine koşulsuz destek sağlayarak talep etmeden ihtiyaçlarının karşılanacağını beklerler. Diğer taraftan diğerinin ihtiyaçlarını karşılayarak kendi ihtiyaçlarını unutabilirler.

Hülya kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip bir kadındı. Ses tonu monoton ve söylemleri kendini tekrarlar şeklinde uzuyordu.

Evin işlerine ek olarak evdeki faturaları ödeme sorumluluğu da ondaydı. Şikâyet ediyordu, ama kontrol kendisinde olduğu için gururlu da görünüyordu. Ona göre Ferit onsuz yapamazdı. Ferit'in bu örüntüden dolayı kendisine ne kadar üstü örtük bir düşmanlık beslediğinin farkında değildi. Hülya, birçok ilişkisini baskınlık ve boyun eğme denklemi üzerinden kurmuştu. Ev işleriyle alakalı olarak, baskın bir pozisyondaydı. Ferit de dolayısıyla edilgen bir pozisyondaydı. Ferit, sosyal ortamlarda sanki intikamını alır gibi Hülya'yı göz ardı ediyordu. Bu durumlarda, Hülya da herkesi ilişkisine yönelik bir tehdit gibi görüp çaresizlik hissediyordu. Kötü durumunu anlamayan herkese kızgınlık besliyordu. Özellikle de Ferite. Kendi gel-gitlerini Ferit'in tutarsız davranışlarına bağlıyordu. Halbuki kaygılı / kararsız bağlanmaya sahip insanlar kendilerine güvensizdirler, bu güvensizliklerini eşlerine dayandırmakla birlikte depresyona da yatkındırlar.

İlk seanslarımızdan birinde Hülya çok sakinken Ferit ise sosyal ve politik uyumsuzluklarından dem vurmuş, yüksek sesle söylenmişti. Hülya çocuğunun kontrolsuz çıkışları karşısında utanan bir anne görüntüsü veriyordu. Eşini tam o sırada Nuri Alço'ya benzetmişti; ona göre eşi çok iyiyken birden dönüveriyor; kötü biri olup çıkıyordu. Eşinden çocuk sahibi olmak istediğini ve evliliğini sürdürmek istediğini ama çekinceleri olduğunu söylüyordu. Hülya'nın kafasında "hasta" olan Ferit'ti ve kendisinin "hastalıklı ilişkiye" hiçbir katkısı yoktu. Çift terapisinde terapistin bu tür düşüncelerle suç ortaklığında bulunması çok sakıncalıdır. Bu durum ilişkinin dengesini sarsar. Terapistin her zaman ilişkinin tümüne odaklanması; bireysel farkları rafa kaldırıp ilişkiyle çalışabilmesi çok önemlidir.

Ferit, bir seansta terapiyi de kendisine düşman gibi algıladığını itiraf etti. Hülya onu terapiye devam etmediği takdirde terk edeceğiyle tehdit ediyordu. Bir dönem önce Ferit bayan bir psi-

kiyatra gitmis ve kendisine bipolar bozukluk tehşisi konmuştı. Ferit tehşisi reddetmiş, her tartışmalarında eşi bunu hatırlatarak abanın altında sopayı gösterir gibi, tartışmaların tüm sorumluluğunu Ferit'e yüklemeye başlamış. Ferit bunu anlatırken duyduğu utancı yere bakan gözleri ve kırmızı süratı ile bana söylemiş oluyordu. Utanç duygusunun döngüleri kilitlediğini düşünüp insanların farklı şeyler denemesinin önüne geçtiğini hatırlayıp saygı ile karşılık vermem gerektiğini karar verdim. *Ferit'le aramızdaki güven bağını oluşturmada güvenli bir çift ilişkisini hedeflemek söz konusu değildi.* Feritle bir anlaşma yaptım; bipolar bozukluğun ne olduğunu anlamadığımı ifade ettim ve ona 5 seans verdiğimi söyledim, eğer Ferit hâlâ kendisini kontrol etmekte zorlanıyorsa onu başka birine yönlendireceğimi söyledim. Bana gelene kadarki hiçbir tehşisin beni ilgilendirmediğini söyledim. Ferit'n yüzündeki ifade değişti. Benimle terapötik işbirliği kurdu ve takip eden randevuyu da kendisi aldı. İlginç bir şekilde gel-git'li davranışlarından vazgeçti. Artık Ferit iskemlelerin ne kadar rahatsız olduğundan şikayet etmekten, seanslara geç kalmaktan, terapinin Batı icadı olup bizim ölkemizde geçersiz bir şey olduğunu her seansda tekrarlamaktan vazgeçti. Aynı zamanda her sorduğum soruyu sorgulamaktan ve sürekli özel hayatımla ilgili sorular sormaktan da vazgeçti. Hülya artık "anne" olmaktan vazgeçip, Ferit'in de ilişkide eşitliğini sağladığı hazzı tatmasına imkan sağladı. Bunun sonucunda da Ferit biriken öfkesini serbest bırakarak beni hayatı keşfedebileceği güvenli bir temel olarak görmeye başladı. Bebekler annelerini hem sakinleşebilmek için hem de cesaret kaynağı olarak kullanırlar. Ben artık terapist kimliğimle *Ferit'in hayatında güvenli bir bağlanma figürü olarak* hem güvenilir hem de onu büyümeye yüreklendiren bir "anne" haline gelmiştim. Randevularımızdan önce randevuyu teyit etme gereği duymaya başladı; Ferit artık güvenli bir bağ oluşturma aşamasına gelmişti ve orada olup olmayacağımdan emin olmak istiyordu.

Şimdiye kadar kızmak, yakarmak ve şikayet etmek Hülya hanımın üstlendiği bir şeydi. Böylece ebeveynlik rolünü tek başına üstleniyordu. Ferit bipolar teşhisin utancından ve bağlayıcılığınan kurtulunca, daha bilinçli davranmaya başladı. Hülya'nın zaman zaman kabaran ama ifade bulamayan öfkesi nihayet dışarıya vurulmaya başlandı. Takip eden seanslardan birinde Ferit Hülya'nın kendi sosyal becerilerine duyduğu hasetten söz etti. Hülya'nın gittikleri bir partiden sonra yaşadığı kıskançlık krizi sırasında Ferit'in en sevdiği gömleğini makasla paramparça ettiğini anlattı. Hülya'nın seans odasında hiç göstermediği bir yüzdü bu. Şiddetin etki tepki şeklinde bir iz sürdürdüğünü anlattım. Eğer şiddet varsa iki tarafın da katkısının genellikle olduğunu sadece bazen tarafların şiddet etkileşimine katkılarının ne olduğunu göremediklerini söyledim. Şiddet döngülerinin birbirini ne şekilde tetiklediğini, şiddetin de etki ve tepki döngüsüne tabi bir örüntü olduğunu anlattım. Aralarındaki tutkuya ve dinamizme hayranlığımı ifade ettim. Ferit bana aptalmışım gibi baktı ve böyle bir söylemin saçma olduğunu inandığını söyledi. Hülya ise Ferit'e bu şekilde konuştuğu için her şeyi berbat ettiğini söyledi.

Ferit ve Hülya yaşadıkları krizleri farklı anlarda algılamaktaydılar. Hülya için sosyal çevre güvenlik hissine ciddi bir tehdit oluşturmaktaydı. Öteki taraftan, gezme / dolaşma özgürlüğünden ve çocukça alışkanlıklarından vazgeçmek de Ferit için ciddi bir tehditti. Sadece gezme-tozma organizasyon ve masraflarını üstlenerek Ferit kendisini özgür ve rahat hissedebiliyordu; böylelikle de olumsuz duygulanımdan ve sonuçlarından kurtuluyordu. Hülya yaşadıkları olumsuz duyguların sıkıntılarını üstlenirken Ferit asla büyümek zorunda kalmıyordu. Hülya, bir hayat ortağı ile kurulan güvenli ve huzurlu bir ilişkisi olmadan, sadece Ferit'in "annesi" oluyordu. Hülya, çocuk sahibi olmaktan bahsettiğinde Ferit'in kaygıları daha da artmıştı. Baba olmak için psikolojik olarak olgunlaşması gerekiyordu. Ferit, babasından uzak halde

büyümüştü ama dedesinden gelen içselleştirilmiş bir “yeteri kadar iyi baba” temsiline sahipti. Dolayısıyla babalıkla ilgili altyapısı tamdı, bağlanma potansiyeli mevcuttu, sadece etkinleştirilmesi gerekiyordu. Ferit babasının cenazesinde babasının ikinci evliliğinden olan oğluyla tanışmıştı ve bu zaman zarfında gayet olumlu bir ilişki geliştirmişti. Onarım kardeşle birlikte gelmişti. Hülya ve ben, kardeşiyle bağını geliştirmesi konusunda Ferit’i yüreklendirdik. Ferit, kardeşiyle ortak hobiler geliştirdi, onunla ilgilendi ve onun için önemli bir bağlanma figürü haline geldi. Babasının yerine geçtikçe, Ferit onun erkekliğe adım atması serüveninde kendi erkekliğine de kavuştu. Ferit’le bir ergenken gösterdiği kavgacı davranışlar yüzünden yaşadığı utanç konusunda da çalıştık. Ferit, eşi için bir erkek olma konusunda yeterince güven kazandıkça ve kardeşi için baba oldukça benlik algısı da dengelendi ve duygulanım düzenleme müdahalelerini sabote etme riski olabildiğince azaldı. Sonraki seansta, Hülya’nın ailesinin onları ziyaret edeceği ortaya çıktı. Ferit, Hülya’nın ebeveynlerinin ziyaretiyle kendisini ne kadar da işgal edilmiş hissedeceğini ve bundan ne kadar korktuğuyla ilgili yorumlar yaptı. Bu yorumlar Hülya’yı ateşleyecekti ve birden bir çocuğu azarlayan bir öğretime benzeyecekti; böyle de oldu. Hülya’nın parmağı havada sallanıyordu ve kaşları öfkeyle kalkmıştı. Bu şekilde durdukça, Ferit’in duygulanımı sarsıldı; önce gözlerini kapadı, sonra somurtkan bir çocuk gibi cevap verdi. Bunu şiddetli bir öfke tepkisi izledi. Sesi yükseldi, bedeni üzerine saldırmaya hazır bir şekilde sandalyede dikleşti. Alnındaki damarlar atıyordu. Hülya’nın ailesinin ziyaretinin çiftin yaşamakta zorlandığı çok sıcak bir şeyi kızıştırdığı açıkça görülebiliyordu. Ferit, “önce bana danışmadan aileni çağırдың için kızgınım” dediği anda, Hülya, orasının kendi evi olduğunu ve ailesini davet etmek için Ferit’e danışmasının gerekli olmadığını söyledi. Hülya’nın dünyasında, ailesiyle olan bağlanma ilişkisi hâlâ çok baskındı ve henüz Hülya’ya aktarılmamıştı. Bunun içindir ki, Ferit’ten gelen

her müdahale Hülya tarafından bir kıskançlık tehdidi olarak algı lanıyordu. Ebeveynlerine duyduğu bağlanma ihtiyacı aşırı aktive oluyordu, Ferit de bu şekilde Hülya'nın sosyal çevresinden dışlanıyordu. O an için Ferit kendisini ailesinden ayırmaya kalkan bir tehditti. Halbuki anne ve babasının ziyaretleri sırasında Ferit'in ne kadar dışlanmış hissettiğinin farkında değildi. Her zaman Ferit'e bakan, üstlenen, onu kıskanan "annesi" artık rekabet edilen bir kardeş gibi oluyordu ebeveynlerin ziyareti sırasında. Parmaklarını sallarken sadece yavaşlamasını ve yaptığını fark etmesini istemek, Hülya'nın duygusu ile mesafe koymasını sağladı. Yavaşlayıp olaya dışarıdan bakmak eşinin üzerindeki etkisini ve ne kadar cezalandırıcı bir ebeveyn sekline büründüğüne anlamasına neden oldu. Hülya'nın parmak sallamasını vurguladım çünkü parmak sallama davranışı Ferit için "pandoranın kutusu"nu açan bir işaretti. Eşi parmağını sallarken, Ferit'e ne deneyimlediğini paylaşmasını istediğimde, kendi annesinin ona parmağını katı bir şekilde sallamasının kendisini ne kadar çaresiz ve kızgın hissettirdiğini anlattı. İçerikten bağımsız olarak ses tonu ve anlatım tarzı, yaşadıklarını belirginleştiriyordu. Ben, memnuniyetsizliklerini daha az tehdit edici yollarla aktarmaları için onları yönlendirdim. Bunları birbirleriyle paylaşarak sıcak anlarda ikisinden biri tetikliyor ya da tetikleniyorsa, birbirlerine hatırlatmak için bir sinyal sistemi geliştirdiler. Benden bağımsız ikili bir düzenlemeye doğru ilerlediler.

Ferit ve Hülya, terapi süreci ilerledikçe ve duygularını uygun bir biçimde ifade etme konusunda bir yetkinlik kazandıktan sonra birbirlerini bir bağlanma figürü olarak görmeye başladılar. Böylece, birbirlerini hayatı keşfetme sürecinde birer güvenli temel olarak görebildiler; artık her ikisi de ihtiyaç duyduklarında birbirlerini birer "duygusal yakıt deposu" ve duygulanım düzenleyicisi olarak kullanmaya başladılar. İlişkileri, daha uyumlu ve mutlu oldu. Aralarında birtakım anlaşmazlıklar oldu ama bunlar

eskisine göre daha kısa sreliydi ve eskisi kadar da yıkıcı ve saldırganca değildi.

Terapiyi izleyen iki yılda, Ferit'ten bir elektronik posta aldım. Bir erkek ocuk sahibi olduklarını bilmemi istemişti. İşini değiştirmişti, artık eşinden farklı bir şirkette çalışıyordu. Bebeğin doğumundan sonra Hülya depresif bir dönem geçirmişti, bu yüzden Ferit tahmin ettiğinden daha çok devreye girmişti. Ferit'in Hülya'nın kendisini daha iyi hissedeeğine dair bir inancı vardı. Ferit, Hülya'nın doğum sonrası depresyonu iyileşmezse benim onu tedavi edip edemeyeceğimi soruyordu. Bir anlamda Ferit, ihtiyaç olduğunda onun için güvenli bir temel olarak yanında olup olmayacağım konusunda onay almak istiyordu. Terapiye başlar-ken, onların çift terapisti olduğum için ikisinden biriyle bireysel terapi yapmayacağımı belirtmiştim ancak şimdi ne zaman ihtiyaç duyarlarsa, orada olacağımı söyledim. Bunu, bana teşekkür ederek yanıtladı.

SİNEMADA BAĞLANMA: “PIANO ÖĞRETMENİ”

Tarık Solmuş

Filmin Adı: Piano Öğretmeni (Piano Teacher)
Yapımcı: Christine Gozlan, Michael Katz, Veit Heiduschka ve Yvon Crenn
Yönetmen: Michael Haneke
Senaryo: Michael Haneke ve Elfriede Jelinek
Oyuncular: Isabelle Huppert (Erika), Annie Girardot (Erika'nın annesi) ve Benoît Magimel (Walter)
Yapım Yılı: 2001
Türü: Dram / Müzik
Süre: 131 dk.

Yönetmenliğini M. Haneke'nin yaptığı bu film Freud sonrası psikanalizin en önemli temsilcilerinden biri olan Margaret Mahler'in “Ayrılma – Bireyleşme” odaklı gelişim kuramının mükemmel bir örneği olarak kabul edilebilir.

40'lı yaşlarında, annesiyle birlikte yaşayan, fiziksel olarak olmasa da psikolojik olarak saldırgan davranışlarda bulunan, soğuk,

donuk, anlık dürtüsel davranışları olan; bir anda parıldayabilen bir piano öğretmenidir Erika. Eve “tam saatinde” gelmediği ya da kendisine yeni bir elbise aldığı için suçlanan, çantası, banka hesap defterleri ya da maaş bordroları annesi tarafından kontrol edilen bir orta yaş kadınıdır. Annesi kızının kendisinden ayrılmasını, ayrı bir benlik ve kişilik geliştirmesini; terk etmesini hiçbir zaman desteklememiş, bunu engellemek için elinden geleni yapmıştır. Aşırı kontrolcülüğüyle onu baskı altında tutmuştur. Bu annenin kendi annesinden sağlıklı bir biçimde ayrılamamasının, kopamamasının, ayrı bir sağlıklı kişilik geliştirememesinin bir sonucudur. Annesi Erika’nın hangi alanda uzmanlaşacağına, örneğın bir resitalde Mozart’tan mı yoksa Shubert’ten mi bir parça çalması gerektiğine bile karar vermeye çalışır. Telefonla onu arayıp da ulaşamadığı bir anda öfkelenip Erika’nın elbiselerini parçalamaya çalışır. Annesinin baskısı altında yetişen, erkeklere hep uzak duran Erika kadınlığını da kadınsılığını da kaybetmek üzeredir. Bir sahnede, Erika’yı ellerini annesinin saçlarına geçirmiş onu yerlerde sürüklemeye çalışırken görebilirken başka bir sahnede ona sarılıp özür dilerken bulabilirsiniz. Annesiyle aynı yatağı paylaşmaktadır. Erika annesine karşı olan öfkesini söze dökmemektedir, bunu genellikle ya içine atmakta ya da ona inat eve geç gelme gibi davranışlarla göstermektedir. Sevgiyi ve sevmeyi öğrenememiş olan Erika bir erkekten hoşlandığında da bunu ifade edememektedir ki bu da onda hem kendisine hem de karşısındaki erkeğe yönelik öfke yaratmaktadır. Öğrencilerine karşı toleransı düşüktür, hata affetmez, aşağılayıcıdır, yargılayıcıdır, aşırı disiplinlidir, her şeyin kendisinin istediği gibi olmasını ister. Bu disiplinlilik aslında onun içsel mutsuzluğunun, yaşam kalitesinin ve doyumunun düşük olmasının birer sonucudur; Erika böylelikle herkesden intikam almaktadır. Hep koyu renkli elbiseler giyen Erika’nın film boyunca neredeyse hiçbir zaman yüz ifadesi değişmez; aynı sertlik, donukluk ve katılık hep sürer, sanki hep bir maskeyle do-

laşmaktadır. Erika'nın bu kronik, sürekli hale gelmiş olan mutsuzluğu, yalnızlığı ve çaresizliği mutlu olan başka insanlardan nefret etmesine, öfke ve haset duymasına neden olmaktadır ve tabii ki psikopatolojik yani anormal davranışlar sergilemesine de. Bir an, bir alış veriş merkezinde, erotik eşyalar satan bir dükkânda jetonla pornografik filmler izlenmesini sağlayan bir odada porno film izleyen bir Erika görürsünüz. Kendisinden önce odada olan erkeklerin bıraktıkları mendilleri koklayan ve cebine koyan bir Erika'dır karşınızdaki. Başka bir anda, annesiyle yemek yemeden önce, banyoda vajinasını jiletle kesen bir Erika görürsünüz. Annesine de kendisine de kendisinin bir kadın olduğunu anlatmaya, hissettirmeye, fark ettirmeye çalışan bir Erika'dır. Güya o da her kadın gibi regl olabilmektedir. Başkalarıyla yaşayamadığı cinselliğini annesiyle gidermeye çalışacak kadar umutsuz bir durumdadır, bir gece aniden annesinin üzerine çıkıp onu öpmeye başlar. Bu hem bir zevk arayışıdır onun için hem de bir öfke çıkarma anıdır.

Bir gün kendisinin çalmak üzere davetli olduğu bir piyano resitalinde Walter'la tanışır. Resital biter bitmez yanına gelen annesinin çantasından çıkardığı hırkayı Erika'nın üzerine örtmeye çalışması ve ondan ayrıldığı birkaç dakikada bile kiminle, ne konuştuğunu anlamaya çalışması gözlerden kaçmaz. Walter Erika'ya hayrandır, yaşça daha genç olmasının yanında ondan çok hoşlanmaktadır, üniversitede onun dersini almak için fırsat kollamaktadır. Walter'dan hoşlanan Erika ona bunu belli etmemek için uğraşır, onu aşağılar, küçümser, kendisinden uzak tutmak için her yolu dener, ona bağlanmamak için kendi gözünde değersizleştirir, onunla kedinin fareyle oynadığı gibi oynar. Walter'ın onun yüksek lisans dersini almak için yaptığı başvuru başka tüm hocalar tarafından olumlu karşılanır ve kabul görürken Erika buna şiddetle karşı çıkar. Onunla romantik bir ilişki kurmayı hayal etse

bile sevmeyi ve sevilmeyi öğrenememiş olan Erika için bu çok zor bir süreçtir; bunu nasıl yapacağını bilemez. Yine bir resital hazırlığında, provaya geç gelen bir öğrencisini yerden yere vurur, onu herkesin önünde aşağılar. Ağlamakta olan genç kızı Walter'ın teselli etmeye çalışması Erika'yı deliye döndürür. Eline aldığı bir bardağı bir bezin içine koyarak parçalayan Erika sonra bu parçaları o kızın paltosunun ceplerinden birine döker ve onun ellerinin yaralanmasına neden olur. Aynı dakikalarda, provanın yapıldığı yerdeki bir tuvalette Walter'la sevişmeye çalışır ancak bunu yarıda keser, ona bağırıp çağırır, ondan onu zorlayacak cinsel hareketlerde bulunmasını ister. Sonra Walter'a bir mektup yazıp eve gelmesini, ona şiddet içeren cinsel davranışlarda bulunmasını ve kendisine zorla tecavüz etmesini ister. Üstelik bunları nasıl yapacağını da ayrıntılarıyla anlatır. Kendine saygısı, güveni olmayan ve kendini yaşamda anlamlı bir bütün olarak görmeyen Erika'nın bu istekleri, davranışları kendi kendini cezalandırmaktır. Yaşadığı her türlü çaresizlik, tatminsizlik ve başarısızlık için kendisini suçlayan, kendisini iyiye, güzele layık görmeyen Erika yeni bir hayat kuramamanın da verdiği öfke ve çaresizlik duygularının etkisiyle bu tür sapkın davranışlarıyla kendisini cezalandırmış olur. Ve resital günü Erika salonun hemen girişinde Walter'ın gelmesini beklemektedir. Ancak Walter gelmez. Çantasından bir bıçak çıkaran Erika bunu sol göğsüne doğru saplar. Terk edilmiştir ve bunun sorumlusu olarak gördüğü kendisini de böylelikle cezalandırmış olur.

Peki, Erika'nın ve tabi belki Erika'dan bile önce annesinin yaşadığı tüm bu psikolojik sorunların, anormal davranışların kökeni nedir? Neden aralarında bu kadar sapkın ve anormal bir ilişki vardır? Erika'nın bir kâbustan beter, çıkmaz sokaklarla dolu yaşamının temel dinamikleri nelerdir?

Yeni psikanalizin en önemli yapı taşlarından biri olan Mahler'e

göre, sağlıklı bir insanın kişiliğinin temelleri 0-3 yaş arasında şekillenir ve bu süreç normal otistik dönem, normal sembiyotik dönem, ayrılma - bireyleşme dönemi ve libidinal nesne sürekliliği olmak üzere 4 ana evrede gerçekteşir. Bu ana evrelerden en önemlisi ve kritik olanı da yaklaşık 6-36 aylar arasını kapsayan Ayrılma – Bireyselleşme evresidir. Bu ana evre de farklılaşma, alıştırma ve yeniden yakınlaşma krizi / çatışması olmak üzere 3 alt evreye ayrılır ki Erika ve annesinin ilişkisi de bu alt evreyle ilgilidir.

Normal koşullar altında, her insanın sağlıklı bir gelişimi açasından, annesinden ayrı ve farklı bir varlık olduğunu, ondan bağımsız olduğunu hissetmesi gerekmektedir. Bu annesiz bir hayat ya da ondan kopuk bir yaşam anlamına gelmez, ona ihtiyaç duyulan her anda annenin arkada destek, ilgi ve şefkat vermek üzere bulunduğunun bilinmesiyle birlikte bireyin kendi kişiliğini, kendi kimliğini oluşturabilmesi demektir, annenin bir parçası olduğunu ama ondan ayrı olduğunu ve özgürleşmesi, bağımsızlaşması gerektiğini bilmesi, fark etmesi, yaşaması demektir. Bunu olması gerektiği gibi yaşayan yani bu alt evreyi atlatıp kişilik gelişimi yolculuğuna devam edebilen insanlar yaşamdan doyumlu, mutlu ve sağlıklı birer birey olarak hayatlarına devam ederler, büyürler, gelişirler. Ancak, bu alt evreye takılan, saplanan yani yeniden yakınlaşma ikilemini / krizini çözemeyen insanlarda ise yaşam boyu sürecek olan birtakım davranış sorunları görölür. Normal koşullar altında her bebek (birey), annesinden ayrı bir varlık olduğunu görmekte birlikte annesinin onun dış dünyadaki ilgilerine katılmasını, onu desteklemesini ister. Ama Erika gibi bazı insanlar, hem annele-rine ihtiyaç duyup ona yapışırlar hem de onunla inatlaşıp onun yardımlarını reddederler. Bir anlamda, hem anneleri tarafından sevilme ihtiyacı duyarlar, onun sevgisini kaybetmekten korkarlar hem de annelerinin kendi özgürleşme çabalarını engelleyeceklerinden korkarlar. Artık kişi için öyle bir noktaya gelir ki anne

“ne onunla ne de onsuz” bir hal alır. Peki, bu süreci yaratan temel etken nedir, yani bir bebek bu davranışları kendi kendine mi yaratır? Tabii ki hayır; neden annedir. Erikanın annesi gibi kendi annesiyle olan bağlanma ve terk edilme kaygılarını çözemiş bir anne, çocuğunun bireyleşme, özgürleşme, bağımsızlaşma çabalarının yarattığı tehdit altındadır ve bu durumla nasıl başa çıkacağını da bilemez. Dolayısıyla da, çocuğunun bireyleşmesini engellemek için ya ona tam anlamıyla yapışır, nefes aldırılmaz ya da desteğini, ilgisini, şefkatini tamamen geri çeker. Bir anlamda, kendi annesinden gördüğünü kendi çocuğuna aktarır, uygular. Her ileriye doğru adım attığında annesinin sevgisini geri çektiğini gören çocuk terk edilme kaygısı nedeniyle bireyleşme çabalarından vazgeçer, annesine yapışır. Ama tabii ki özgürleşmenin ve bağımsızlaşmanın müthiş cazibesi de varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Böylelikle de Erika gibi, hayatı boyunca, bir taraftan anneye yapışmış olan öte yandan da özerklik duygularını bastıramamanın yarattığı gerginliği, çatışmaları, “gel-git”leri yaşayan bir insan çıkar ortaya. Erikanın tamamen bilinçaltısı olan kendisini büyütecek, geliştirecek, annesinden ayrı kalmasını ve “ona ihanet etmesini” sağlayacak olan her türlü etkinlikten uzak durmasının nedeni budur. Bu nedenle de bir erkeğe yaklaşamaz, çünkü bir ilişki ya da eş demek annesinden ayrılması, ondan kopması, bağımsız bir varlık olması demektir. Erikanın annesiyle birlikte uyuma, bir anda onun saçlarına sarılıp ona tokat atarken hemen sonrasında ondan delicesine özür dileme, cinselliğini bastırma, öfkesini genellikle içine atma, kimseyle yakın ilişki kurmama, kimseye tebessüm etmeyip hep aynı ciddiyetle mesafeli davranma, insanları aşağılayarak onlardan uzak durmaya çalışma, hep aynı renkte ve itici diyebileceğimiz elbiseler giyerek erkeklere çekici gelmekten kaçınma gibi davranışlarının nedeni hep bu yenden yaklaşma ikilemini, krizini çözemeyip bireyleşememesi,

bağımsızlaşıp özgürleşememesidir. Bu ayrılıp bireyleşememe o kadar derin ve kalıcıdır ki tamamen bilinçaltısal olarak da olsa sanki kendi kendisine “madem ki annemden ayrılamıyorum, ona bağımlıyım; o halde bütün ihtiyaçlarımı onunla gidereyim” diyen Erika annesiyle cinsel ilişkiye girmeye bile kalkışmaktadır.

SİNEMADA ROMANTİK BAĞLANMA: “ISSIZ ADAM”

Tarık Solmuş

Filmin Adı: Issız Adam

Yapımcı: Mustafa Oğuz ve Gül Oğuz

Yönetmen: Çağan Irmak

Senaryo: Çağan Irmak

Oyuncular: Cemal Hünal (Alper), Melis Birkan (Ada), Yıldız Kültür (Alper'in annesi)

Yapım Yılı: 2008

Türü: Dram / Romantik

Süre: 105 dk.

İçindeki derin sevgi boşluğunu doldurma çabasının upuzun yolculuğunda yeni bir adımı atmanın primitif seksüel heyecanıla ağzı kulaklarında bir adamı görüyorsunuz önce. Öylesine bir keyif ki bu; hani 40 yıldır çözölememiş bir matematik formülünün işte size süpermeni! Nostaljik müzikle kendi geçmişini arayan, aynanın karşısında kendi minik narsisizmiyle sevişen bir adam görürsünüz sonra. Nasıl bir gurur ama! İlginçtir; her “ilişki” yeni bir gömlek, aynanın karşısında kirli sakalların hafifçe okşa-

nışı ve dillendirilmese de içten içe dudaklardan dökülen “aşkı; Alper’cim, hımmm, canım benim” sözleridir. Ve tabii ki yeni bir çarşaf demektir; bir öncekinin izi kalmasın da bir an önce, bir sonrakine yer açılabilsin diye. Sakın; iz kalmasın, ne bir dokunuş ne de bir sevgi kırıntısı. Yıpratıcı, tüketici ama bir o kadar da haz verici bir bağlanmamaya bağlanma yolculuğu sürer gider böylece. İşte size “çapkın”, “karizmatik” ve de “tamam, serseri merseri ama çok yakışıklı, çok da çılgın” bir “güçlü” Türk erkeği profili. Günümüz kadınlarının en ama en güvenli limanı; bir gemi kalkarken daha bir başka geminin çoktan yanaştığı en çekici liman. Hiç çözümlenmemiş erkek modeli kaybının en net temsilcisi babanın bıraktığı toprakla açılan yemek bahçesinde bir erkeğin de bir kadının da nasıl memnun edileceğini iyi bilen bir aşçıdır Alper. Her müşteri hassas, özen isteyen, narin bir kadın gibidir onun için. Kadınlara dokunmaktan ürken Alper’in yemekleriyle dans edişine tanıklolursunuz. Hiçbir memnuniyetsizliğe yer yoktur hayatında; hiçbir reddedilmeye, olasılığına bile. Olasılıkta bile, önce o reddedecektir. Seviştiği her kadının “erkeğidir”, “hayvanıdır”, “kocasıdır”. “Hepiniz aynısınız”ı da ısrarla ve inatla besleyen ortalama Türk erkeğinin en baş aktörüdür. Sert davranır kadınlara ama canlarını yakıp yakmadığını da soracak kadar “ince”dir; bastırılmaya çalışılan biseksüalitenin sesini duyurma çabalarına tanıklık etmiş olursunuz. Hep nostaljik bir şeyler çalmak ister her sevişmeden sonra; her yeni akşamda geçmişi tüketme çabasını izlersiniz. Nazik olmayı isteyen ama bunu nasıl yapacağını bilemeyen bir Alper profili görürsünüz hep. Keskin sınırları vardır; özellikle de birinin yardımını, desteği isteme konusunda. Kalabalıklarda yürüyen bir sessizliktir Alper. Ve Ada; işte size ilk narsisistik kırılma Alper’in hayatında. Belli ki deneyimli ve öyle kolay kolay da kendini bu muhteşem erkeğin kollarına bırakmayacak zor bir kadındır Ada. Deneyimlidir; belki de hiç olmamasını istediği deneyimlerle doludur yaşamı. Kırık, kırgın, yaralanmış; bir kenarı

kopmuş bir yâprak tanesidir aslında; öylesine süzölüp gitmektedir havada. Kendine de hayata da bir şans verip vermemek, bir erkeğe güvenmekle güvenememek arasında gidip gelen; nereye sürükleneceğini bilemeyen bir yüzen Ada... Biraz uğraştıracak olsa da vazgeçmeyecektir Alper. Öyle kolay kolay teslim olmaya-
caktır Ada da. Zor kadını oynama çabaları Alper'in en nokta atış-
larıyla bir bir yok olur; her kale yavaş yavaş düşer. Taşlarını toplay-
ıp da surlarını yeniden yapma çabasından çabuk vazgeçer Ada,
buna gücü yoktur çünkü. Onarmaya ihtiyacı vardır kendisini ve
işte karşısındadır Alper; kendi yarım kalmışlıklarını onaramayan
Alper'in kollarındadır artık Ada. Aşık olduğu için kızgın ve de
gözyaşlarına hakim olamayan "ortalama bir Türk kadını" görür-
sünüz karşınızda. Her bağlanma kaygısı; her atak yemek yeme
ihtiyacını doğurur. Alper bir "salaktır"; ve Ada da kendisini bu
"salağın" kollarına bırakmaya çoktan teslim olmaya başlamıştır
bile. Alper'den özür dilemek için yapılan telefon konuşması;
Alper'e ne kadar güvenip güvenilmeyeceğinin bir sorgulamasıdır
aslında. Alper'e yönelik her hışım, öfke Alper'e bağlanmanın sancı-
sıdır aslında. Kontrolünü kaybettiğinin farkında olan bir kadı-
nın hazırlıksız yakalanmışlığının çaresizliğini görürsünüz bu an-
larda. Yeni bir doğumun sancılarıyla kıvranıp durur Ada. 'Aşk'la
'nefret'in kucak kucağa oturmuşluğunu görürsünüz sonra. Tutku-
ya dönüşen bir "nefretle" karşı karşıya kalırsınız. Kendi uçsuz bu-
caksız koşuşturmalarıyla Alper ve kendi gelgitleriyle, çözümlen-
memiş kayıplarıyla, incinmişliğiyle ve "acaba mı, bu sefer de aynı
şey mi olacak" diye buram buram kaygılanan ve tabi filmin so-
nunda Alper'in kaçışını gördüğünüzde çok da haksız sayılmaya-
cağını düşündüğünüz Ada'nın çıkılması olanaksız bir yokuşu
emekleye emekleye kat etmeye çabalamasını izlersiniz sonra. İki
güvensizin en "güvenli" ilişkisidir artık aralarındaki. Aynı yataкта
saatlerce birlikte yatmaya hiç alışık olmayan "güçlü" bir erkeğin
erken boşalma sorununu görürsünüz sonra; belki de ilk kez. Tu-

haftır Alper için, sanki yeni ama zorlu bir yolculuğun habercisi gibidir. Ve film boyunca sürecek olan gel-gitlerin, iç mücadelelerin, var olmayla olmama kaçışmalarının, Ada'ya bağlanmayla bağlanamamışlığın yıkıcı sarsıntılarını görürsünüz. Kendi kendine, kendi kendisinden kendince kaçınmaya çabalayan; kafası karışmış bir Alper vardır artık. Ve onun bu halinden hep ürken, ama hep bekleyen; her şeyin düzelebileceğine; eğer o da çabalarsa düzelebileceğine inanan bir Ada görürsünüz sonra. Alper'in "hep beklediği" sihirli değnek tam karşısındadır artık. Hayatı kendi yazdığı senaryolarla yaşayan tüm kadınların prototipleşmiş bir örneğidir Ada; tarihsel rolünü yerine getiren bir süper kahraman bulursunuz karşınızda. Uğraşa olacaktır; yeterki sabretsin; biraz katlan-sındır; zamanla her şey yoluna koyulacaktır... Kendi güvenli limanını bulamayınca kendi kendine kendince yaratmaya çalışan bir geminin sonuçsuz çabasıdır Ada. Gecenin bir yarısı; içinde birdenbire doğan bir sevgi ihtiyacıyla annesini arar Alper. Gündüz aradığında telefonu açılmayan anne bir özlem objesidir artık. Ama Alper'in belirlediği zamanda, Alper'in istediğince kurgulanan bir obje, ne bir gram eksik ne bir gram fazla; sakın ha!, bu ölçü hiç kaçırılmamalıdır. Film boyunca yumuşak, sevgi keleşi, koruyucu, kollayıcı; sanki tamamen güvenli bir anne profili görürsünüz. Aynı sofrada yemek yemenin dışında her türlü ihtiyacı karşılanır annenin. Sonra gelir anne İstanbul'a; sınırsızlık da artar, annenin varlığının yarattığı kaygının yoğunlu da. Annesini yolculadıktan hemen sonra Adaya delicesine sarılan, ama bir o kadar da yas tutan bir Alper görürsünüz. Sanki "isteyemiyorum"un ilk haykırışıdır o sahne. Evet, "istemiyorum" değil; "isteyemiyorum". Ada'yla aynı yataktayken onu tek başına bırakıp "eski" sevgililerinden birine koşan ama kapıdan geri dönüp yine Ada'sının yanına koşan; sanki hep "bir ileri bir geri" Alper'dir karşınızdaki. Var olanı değiştirmeye çabalarken yerine yenisini koyamayacağına inanmaya yenik düşen bir Alper'dir. Bağlanma kaygısı okadık

derindir ki; aynı anda 5 saniyeden daha fazla bakamaz Ada'nın yüzüne; "aşık olduğu" Ada'sının yüzüne. Aslında hep kendisiyle sevişen ama bununla yüzleşecek cesareti kendinde bulamayan Alper için nasıl da derin bir aynadır Ada! Ada'nın onu tanımayı istemesi nasıl da ağır bir yükür şimdi. Tüm çarşafklar tek tek tekrar tekrar yıkanacak, geçmişe ait paketlenmiş yaşıntılar; her sayfa yeniden açılacak, her duygu yeniden sorgulanacaktır. "Seni seviyorum, Aşkı" der Ada'ya; ama sevgi sözcüğü sadece bir yanılsamadır, belki bir alışkanlık, öylesine; sonrası hiç düşünülmeden dudaklardan çıkan bir cümle. Bu aşkı bilen; ama hiç hissedemeyen o çok kendinden emin tavrı eşlik eder Alper'e; "biliyorum" der Ada. Evet, Alper'in "aşkını" biliyordur; hiç göremese de. "Ben sana dönüşmeliyim sen de bana" der Ada; ve ekler "sanki kendinle sevişirmişsin gibi". "Gördüğün kadarım, fazlası yok, varsa da ben bilmiyorum" der Alper. "Bir bilinmezlikten bir benlik yaratmakla uğraşma" der sanki Alper. Bu tek kişilik saklambaç, hiç sonlanmasın ister. "Sanki hiç çocuk olmamışsın ama hep çocuk kalmışsın gibi" der Ada Alper'e. Evet, hiç ol(a)mamıştır ve evet; hep çocuktur aslında; hep bakıma, sevgiye, şefkate ihtiyaç duyan, ama hiç isteyemeyen bir çocuk. "Zor be anne, çok zor". Filmin en can alıcı cümlelerinden birisidir bu, bir özetidir aslında. Annesine kavuşmak, ona sevgiyle koşmak isteyen, ama bundan bir o kadar da korkan, çaresiz, kendi duvarlarını aşamayan bir Alper'in içindeki yansımadır bu cümle. Birlikte yemek yerken, sanki yıllardır söylenememiş de şimdi artık daha fazla taşınılamayan öfke dolu bir "anne yeter!" haykırışından bile daha çarpıcıdır. Ada'ya "sıkılır o şimdi benden, sizi yalnız bırakayım" derken de anneden kaçınmacı tavrın örneklerinden birine daha şahit olursunuz. Hangi anne sıkılır ki oğlundan? diye düşünürsünüz. Öyle ya, sıkılır mı ki bir anne evladından? Ve, "Ada ben ayrılmak istiyorum" der Alper. "Ben biliyordum ama seni korkutmamak için uğraştım sanıyorum" der Ada. "Olmayacağını bildiğin halde...", "Ne-

den?” diye de ekler. Ve, söylenememişliklerin birbiri ardına içsel seslerle sıralandığı final sahnesi. Yarım kalmışlıklar, başka yarım kalmışlıkları takip etmiştir ikisinin de hayatında. Kendi içlerinde kurdukları kurmaca dünyada, gerçek sevgi fısıltılarını izlerseniz. Alper’in yalnızca bir “geri dön”üyle bile ona dönmeye çoktan hazır olan Ada’yı izlersiniz.

Bebeklikten yetişkinliğe, ait olmak ya da olmamak, bir ilişkide yol almak ya da almamak, bir ilişki isteyememek, bir çırpınış, bir var oluş bir yok oluş, bağlanma ve de bağlan-MA. En şefkatli, en derin, en yalın sevgi ihtiyacı duymakla birlikte; kaygılarından da korkularından da sıyrılamayan, kaçınan bir Alper ve her ne kadar kökeni güvenli olsa da yaşadığı acı deneyimlerle travmatize olmuş bir Ada’nın öyküsüdür film. Alper’den dayak yiyeceği beklentisiyle başını iki elinin arasında alıp kendini korumaya çalışması, geçmişine ait derin bir izdir Ada’nın; ve ne çok şey söyler. Değişmekle değişmemek arasında sürüp giden sessiz bir gemidir Alper. Kendi kurduğu sahte kendilikli, uçsuz bucaksız kaçınmalarıyla Alper. Köşe bucak dört nala. Bir Issız Adam; öylesine, hemen kıyısında hayatın, sessizce, kendi kendine haykırışlarla, ıssız çığlıklarla. Bir yarım kalmışlıkla bir hiç başla(ya)mamışlığın “ilişkisidir” Ada ve Alper. Kimsenin hayatına dahil olmayı istemeyip kimsenin de onun hayatında var olmasını iste(ye)meyen Alper’le kendi terk edilmişliğini onarmaya çalışan Ada’nın masum ama çaresiz “ilişkisidir”. Alper’in söylemeyi isteyip de söyleyemediği ne çok şeyin öyküsüdür Ada. Hiç iyi değildir Alper; ama görünmek onun hep tek çaresidir. Hiç kurulamamış bir yakınlıktır Alper. Hiç kopamamış bir yarım kalmışlıktır Ada. Bir derin reddedilmişliktir Alper. Bir derin terk edilmişliktir Ada. Tek gecelik ilişkilere bir ömrü sığdırma çabasıdır Alper. Bir başkasının ömründe nefes alma arayışıdır Ada. Ve bir “veda”laşmayla “biter” öykü sonra. “Çaresiz” bir sarıp sarmalanmışlıkla. “Hoşçakal Ada... Hoşçakal sevgili...” der Alper.

Bağlanma süreci ve stilleri açısından bakıldığında, gerek Alper'in gerekse Ada'nın kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip olduğu söylenebilir. Ancak, bağlanma stilleri yoğunluk yani nice-liksel açıdan farklılık gösterebilir, Alper'in Ada'dan daha baskın, daha değişime direnç gösteren, bağlanamamanın etkilerini daha yoğun bir biçimde yaşayan taraf olduğu söylenebilir. Bu ere-ve-de değerlendirildiğinde, Alper'le Ada'nın tekrar bir araya gelseler bile bir süre sonra yine ayrılacaklarını, bu ayrılıp tekrar bir ara-ya gelme girişimlerinin tekrar tekrar devam edeceği söylenebilir. Zaten geçmişi şiddeti de içeren travmatik deneyimlerle dolu olan Ada, ihtiyaç duyduğu koşulsuz temel güven duygusunu Alper'den hiçbir zaman alamayacağı gibi Alper de yakınlık kaygısı ve bir ilişkiden ne istediğini bilememek gibi nedenlerle Ada'ya bir ya-kınlaşıp bir uzaklaşacaktır. Her ikisi için de her ait olma, bir arada olma, sıcaklık, şefkat, yakınlık; yani temel bağlanma ihtiyaı te-mel bağlanma kaygısını da beraberinde getirecektir. Bu içinden çıkılmaz kısırdnglerin bir daha asla grşmemeye varacak ka-dar keskin bir tartışma, çatışma ya da içinde şiddeti de barındı-ran bir kavgayla son bulacağını söylemek mümkündür. Ancak, ne Ada'nın Alper'i ne de Alper'in Ada'yı unutmayacağı; her ikisinin de kendi içlerinde tamamlanmayı bekleyen hep bir yarım kalmış-lık duygusu yaşayacakları kuşku götürmezdir. Örneğin, Ada'nın erkek çocuğu olduğunda adını Alper olarak koymasını hiç de şaşır-tıcı olmayacaktır. Alper'in de yaşadığı semitten taşınsa bile bir gün oralara yolu düştüğünde daha önce de yaptığı gibi Ada'nın eski işyerinin karşısında oturup anılara dalması yüksek bir olasılıktır. Sonsuz bir sessizlik; ama çığlık çığlığa sürecek bir sessizliktir Ada ve Alper.

BAĞLAN(A)MAMA ve POLİTİK TUTUMLAR: PATOLOJİK MİLLİYETÇİLİK/ IRKÇILIK ve ŞİDDET

Tarık Solmuş

Beşikten mezara devam eden bir süreç olan bağlanma, bireyin yaşamının her alanındaki tercihlerini ya da yönelimlerini etkiler ve biçimlendirir. Bu yaşam alanlarından biri de, bireyin etnik ya da toplumsal kimlik duygusundan (belki de kimlik karmaşasından) doğan politik tercihleridir. Bu bölümde, “sağlıklı” ya da “bilinçli” politik bir tercih gibi görünen, ancak, temeli güvenli olmayan bağlanma süreçlerine dayanan ve kendisini “ulusalcılık”, “yurtseverlik” hatta “her şey vatan için” gibi görünümlemlerle belli eden “politik yönelimlere” değinilmiştir. Bu noktada da, yaşadıkları her türlü sorunu kendileriyle ve yetersizlikleriyle ilişkilendiren; içselleştiren, terk edilmenin ya da reddedilmenin öfkelerini yaşamakla birlikte örneğin yalnızlık kaygıları nedeniyle bu öfkelerini içlerinde tutan kaygılı / kararsızlardan ziyade kaçman bağlanma stili üzerinde durulmuştur. Kuşkusuz ki, siyasal yelpazenin hangi yönünde yer alıyor olursa olsun belirli bir politik grup, anlayış ya da düşünceyi taşıyan her bireyin mutlaka kaçman bağlanma olduğu ya da bu politik yönelimin örneğin

“aslında bir çeteleşmenin kisvesi” olduğu söylenemez. Her kaçınan bağlanma stiline sahip bireyin mutlaka bir politik tutumunun olması; olsa bile bunu bir siyasal yapı içerisinde göstermesi de beklenemez. Bununla birlikte, kaçman olsa bile, bireyin kendisi dışındaki herkese; “ötekilere” yaşadığı öfkeyi, “tehdit” algısını ya da düşmanlığı saldırganlığa dönüştürmesi de beklenemez. Ve elbette genel olarak bakıldığında, yönü ve yoğunluğu ne olursa olsun bir politik inancı olan herhangi bir bireyin, bu inancının aslında annesi tarafından reddedilmesinin ve olumsuz bir kendilik imajına sahip olmasının yarattığı öfkeden kaynaklandığı da söylenemez. Her davranışımızın, kişiliğimiz ile içinde yaşadığımız kültürel özelliklerin ortak etkileşiminin sonucu olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Buradan da hareketle, kaçınan bağlanma stiline sahip olmanın bir “barut” (potansiyel); bireyin tüm yaşam deneyimlerinin ise bir “kibrit” (tetikleyici) olduğu söylenebilir. Yoksulluk, işsizlik, savaş bölgesinde yaşamak, okul arkadaşları ya da saldırganlık ve şiddet içerikli medyatik yapımların bu kibritlerden bazıları oldukları söylenebilir.

Peki, niçin öfke, niçin “biz” ve “öteki”, niçin düşmanlık ve saldırganlık? Hangi milliyetçilik ve nasıl bir ırkçılık? Ve, niçin özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler? Daha önce de belirtildiği gibi, her insanın özünde, ait olma, bir arada olma, yakın olma, değer verilme kısacası bağlanma ihtiyacı vardır. Bu noktada, reddedilmenin, bireyin yaşamında bir çaresizlik, anlamsızlık ve amaçsızlık yaratacağı söylenebilir. Dışlandığı ve istenilmediği duygularının bireyde yaşamının bir anlamının olmadığı duygusunu da beraberinde getireceği söylenebilir. Birçok araştırmada, bebeklik döneminde ebeveynleri tarafından reddedilen (kaçınan bağlanma) bireylerin, ister çocukluk dönemleri isterse de yetişkinlik dönemlerinde olsun, sürekli bir öfke, düşmanlık ve saldırganlık sergiledikleri görülmüştür. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, reddedici ve aslında “duygusal olarak hiç var olmayan”

annelerine karşı saldırgan ve düşmanlık içeren bir davranış örüntüsü geliştirirler. Ancak, annenin hem bir sevgi hem de nefret objesi olması nedeniyle de yaşadıkları öfkeyi, annelerine yöneltmek yerine yalan söylemek, arkadaşlarına zarar vermek, onları suçlamak ya da çevrelerinde olup bitenlere karşı duyarsız kalmak gibi farklı davranış biçimleriyle gösterirler. Araştırmalar, kaçınanların hem güvenlilerden hem de kaygılı / kararsızlardan daha saldırgan olduklarını göstermektedir. Bir başka çalışmada da, istismara uğrayan çocukların kaçınan bağlanmaya sahip oldukları ve istismara uğramayan çocuklardan daha saldırgan oldukları görülmüştür. Bağlanma stillerinin, göreceli olarak da olsa değişmeyeceği ve bireyin yaşamı boyunca hep aynı kalabileceği bir gerçektir. Bu açıdan da bakıldığında, kaçınan çocukların çocukluk dönemlerinde yaşadıkları sorunların ergenlik ve hatta yetişkinlik dönemine de “taşacağı”; bu taşmanın da kendisini utangaçlık, reddedilme korkusu, yetersizlik-başarısızlık korkusu, eleştirilere karşı aşırı duyarlılık, “görünmez olduğu; kimsenin onu fark etmediği” duygusu, eşine, çocuklarına ya da yakın çevresine yönelik saldırganlık ve şiddet göstermek, hırsızlık ya da cinsel taciz gibi suçlar, madde bağımlılığı, “rastgele” cinsel ilişkiye girme, tamamen cinsellik üzerine kurulu ya da sürekli olarak çatışmaların yaşandığı romantik ilişkiler ya da yaşanan her olaydan dolayı kendini suçlama gibi davranışlarla göstereceği söylenebilir.

Kaçınanlarda görülen önyargı / düşmanlık ve saldırganlık gibi davranışlar, erken dönemde yaşadıkları reddedilmenin öfkesinin, sağlıklı bir “ben” – “öteki” ayırımının ve empati yeteneğinin gelişmemiş olmasının sonucudur. Var olan tutumuyla uyuşmayan yeni bir bilgiyi özümsemede güçlük çeken, yaşamı “siyah-beyaz” ya da “ya hep ya hiç” biçiminde düşünen, dürtüsellik (“ani çıkışlar”) gösteren ve her durumu kendine yönelik bir tehdit ya da saldırı olarak algılayan kaçınanlar, yaşamlarındaki herkese yönelik bir “azarlayıcı, reddedici, güvenilmez, zarar verici ve düşman”

şeması geliştirmişlerdir; böylelikle de kendileri dışındaki herkes-
ten kendilerine bir zarar geleceği beklentisi oluşturmuşlardır. Bu
zarar ve reddedilme beklentileri, kaçınan bireyi, “daha onlar sal-
dırmadan önce” kendisinin saldırması gerektiği yönünde bir dav-
ranışta bulunmaya iter. Birey, grup ya da etnik köken düzeyinde
gerçekleşen böyle bir yıkıcı eylem kuşkusuz ki bir savunma biçimi
olarak karşı taraftan da karşılık görür. Bu karşılık da kaçınan bire-
yin “yaşamın ne kadar da güvenilmez, yıkıcı ve tehlikeli olduğu”
yönündeki çarpık algılarını / temel şemalarını güçlendirir; bu du-
ruma kendini doğrulayan kehanet süreci ya da saldırganlık dön-
güsü denilebilir. Ancak, kaçınan bireyin bu davranışını mutlaka
bir plan-program dahilinde gerçekleştirdiği söylenemez; genellik-
le birey de bu davranışının farkında değildir ya da amaç bilinçüs-
tüne yansıdığı şekliyle sadece “dış mihraklara karşı vatanı koru-
mak, sahip çıkmak”tır. Yaşamlarını “ben” ve “öteki” üzerine kuran
kaçınanlar kendilerine bir kurban seçerler; bu kurban belirli bir
cinsiyet, birey, grup, toplum ya da etnik köken olabilir. Diyelim
ki adı Ahmet olsun ve Ahmet’in Büyük Türk İmparatorluğu gibi
bir hedefi olsun; böyle bir ideolojik yönelimin parçası olsun. Bu
durum aslında, tüm sosyal ilişkilerinden kaçınma davranışı gös-
teren Ahmet’in yaşama bir biçimde ve hatta böylelikle bağlanma
isteğinin / çabasının bilinçüstündeki görünümüdür. Ahmet için,
Türk olmayan her etnik kökenden / ırktan / dinden her insan, bu
hayalini gerçekleştirmesini ya da başarıya ulaşmasını engelleyen
bir hedeftir. Gazeteci Hrant Dink’in katil zanlısı Ogün Samast’ın
olaydan hemen sonra etrafındakilere “bir Ermeni öldürdüm” diye
bağırması da bu hedef seçimine bir başka örnektir. Kaçınan birey-
ler, başkalarını kurbanlaştırmakla, yaşadıkları temel reddedilme-
nin yarattığı çaresizlik ve utanç duygularından “kurtulmuş” olup
yaşama yönelik tehdit algılarını ve öfkelerini de “kontrol etmiş”
olurlar. Düşmanlık ve saldırganlık, kaygı uyandıran yakınlık ve
bağlanma ihtiyaçlarından kaçınmak açısından işlevseldir; kaçı-

nan birey böylelikle de hem yaşamı / çevresindekilerini “protesto” etmiş olur hem de kendisiyle dış dünya arasında bir sınır çizmiş olur; bir başka deyişle “reddedenleri reddeder”. Öfke ve netret duyguları, başkalarına yakın olma, ait olma ve bağlanma ihtiyacı duyan, ancak, reddedilme korkusu ve bağlanma kaygısı da yaşayan kaçınan birey için koruyucu bir kalkan rolünü oynar. Böylelikle, bir insana bağlanma ya da bağlanmış olma kaygısı ortadan kalkar; düşmanlığın olduğu durumda yakınlıktan söz edilemez kuşkusuz ki. Ancak, kaçınan birey, bu ihtiyaçlarını artık “umursamayacak”, “önemseyemeyecek” ve bastıramayacak duruma geldiğinde ise kontrolünü kaybettiği duygusunun da tedirginliğiyle başkalarını “kontrol etmeye” başlar. Kurban ya da kurbanlar özellikle de bu noktada devreye girer. Zarar verilen her “öteki”, hem “uzak olmalıyım” ihtiyacını tatmin edip bağlanma kaygısını ortadan kaldırır hem de kaçınan birey böylelikle kendisini reddeden tüm dünya ile kendisi arasındaki “adaleti sağlamış” olur.

Kaynaklar

- Brisch, K. H. (1999). Treating Attachment Disorders, USA: The Guilford Pres.
- Cicchetti, D. & Cohen, D. J. (1995). Developmental Psychology, USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Finzi, R., Ram, A., Har-Even, D., Shnit, D. & Weizman, A. (2001). Attachment styles and aggression in physically abused and neglected children, Journal of Youth and Adolescence, 30, 769-786.
- Geen, R. G. (2001). Human Aggression (Second Edition), USA: Open University Press.
- Gomez, R. & McLaren, S. (2007). The inter-relations of mother and father attachment, self-esteem and aggression during late adolescence, Aggressive Behavior, 33, 1-10.
- Greenberg, M. T. (1999). Attachment and psychopathology in child

hood, In. J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment*, pp. 469-496, UK: The Guilford Press.

- Ijzendoorn, M. H. (1997). Attachment, emergent morality, and aggression: Toward a developmental socioemotional model of antisocial behaviour, *International Journal of Behavioral Development*, 21 (4), 703-727.
- Levy, T. M. & Orlans, M. (2000). Attachment disorder as an antecedent to violence and antisocial patterns in children, In. T. M. Levy (Ed.), *Handbook of Attachment Interventions*, pp. 1-26, USA: Academic Pres.
- Luecken, L. J. (2000). Attachment and loss experiences during childhood are associated with adult hostility, depression, and social support, *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 85-91.
- Mash, E. J. & Wolfe, D. A. (2005). *Abnormal Child Psychology* (Third Edition), USA: Thomson & Wadsworth.
- Muris, P., Meesters, C., Morren, M. & Moorman, L. (2004). Anger and hostility in adolescents: Relationships with self-reported attachment style and perceived parental rearing styles, *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 257-264.
- Ooi, Y. P., Ang, R. P., Fung, D. S. S., Wong, G. & Cai, Y. (2006). The impact of parent-child attachment on aggression, social stress and self-esteem, *School Psychology*, 27 (5), 552-566.
- Simons, K. J., Paternite, C. E. & Shore, C. (2001). Quality of parent/adolescent attachment and aggression in young adolescents, *Journal of Early Adolescence*, 21 (2), 182-203.

ANNEM, AŞKIM, TANRIM: DİN ve TANRIYA BAĞLANMA

Tarık Solmuş

Tek tanrılı dinlerin temel özelliği tanrıya ulaşılabilceği hissidir; tanrı, kişinin ona ihtiyaç duyduğu her an her yeredir. Tanrı, inananı izler, onu korur, gözetler, istediği an onu sanki elleriyle tutabilir. Dualar da tanrı – kul arasındaki yakınlığı kurmanın en önemli araçlarıdır. Dualar, tanrıyla bütünleştiricidir; kişiyi ona daha yakınlaştırmakla birlikte genellikle onunla kurduğu ilişkiye yöneliktir.

Bağlanma, Din ve Tanrıya Bağlanma

Klasik psikanalizde din, düşmanca algılanan ve kontrol edilemeyen dış dünyanın yarattığı çaresizliğe karşı bir tepkidir. Freud, dini ya da bir dine inanmayı çocukça (immatür) ve sağlıklı olarak değerlendirirken *bağlanma kuramına* göre; kişinin kendisini bir tehdit, çaresizlik ya da saldırı altında hissettiği bir anda onu koruyacak ve bakım alabileceği bir bağlanma figürü arayışına girmesi doğal ve sağlıklı bir davranıştır, tanrı da bu bağlanma figürlerinden biridir. Bağlanma sisteminin harekete geçmesi, yani kişinin kendisini koruma isteği nevrotik korkulara karşı regresif

ya da çocukça bir tepki olmaktan ziyade doğal korkulara karşı doğal bir tepkidir. Bu noktada, *bağlanma kuramının* özellikle dindar olmayı ya da tanrının varlığını kabul etmeyi savunmadığını; bireyi tanrı inancına, tanrıya inanmaya götüren sürecin bir analizi yaptığını; “durumun fotoğrafını çektiğini” önemle vurgulamak gerekmektedir.

Temel bağlanma süreci ile din, dini inanç ve tanrıya bağlanma arasındaki ilişkiler 4 noktada özetlenebilir;

- Tanrıyla kurulan, yaşanan ya da yaşadığı sanılan, algılanan ilişki ya da yakınlık kişinin dini inançlarının merkezini oluşturur. Örneğin, dua etmek bu yakınlık ihtiyacının en önemli iletişim aracıdır. Araştırmalar, insanların özellikle, a) bir hastalık, sakatlık ya da benzer bir olumsuz durumda, b) aileden, yakın arkadaşlardan ya da tanıdıklardan birinin ölmesi ya da böyle bir olasılığın belirmesi durumlarında ve c) hiç beklenmedik, stres yaratan olaylarla başa çıkarken dua ettiklerini göstermektedir. Bu her üç durum da bireyin çaresizlik eksenli korunma, bakım ve destek görme ihtiyaçlarının belirlediği anları ifade etmektedir.
- Tanrıyla kurulan / kurulduğuna inanılan ilişkideki duygusal bağ, *anne-bebek ilişkisine* benzer bir sevgi, iletişim ve yakınlık biçimini oluşturur. Örneğin, ellerini havaya kaldırıp tanrının -hissiyatla da olsa- onu kucaklamasını, ona dokunmasını, ona sarılmasını beklemek bir bebeğin annesi tarafından sarılmayı istemesinden farksızdır. Hristiyanlıktaki “Kutsal Meryem Ana” figürü bunun en güzel örneklerinden biri olarak kabul edilebilir.
- Tanrıyla ilgili algılar, ona atfedilen anlamlar *bir güvenli bağlanma figürünün* özelliklerini taşır. Bilindiği gibi, bağlanma ihtiyacı / süreci bebeğin örneğin bir alarm durumu (acı,

açlık ya da tanımadık bir kişinin ona doğru yaklaşması) yaşamasıyla ve annesine yardım çağrısından bulunmasıyla harekete geçer. Anne bebeğin bu çağrısına, onun ihtiyaç duyduğu her anda ve tutarlı bir biçimde cevap verdiğinde, bebekle arasında olması gereken temel yakınlık ve güven duygusu sağlanmış olur. Bebek bu yakınlık aracılığıyla ihtiyaç duyduğu herhangi bir zamanda annesinin onun yanında olacağına ve onun ihtiyaçlarıyla ilgileneceğine, onu tatmin etmeye çalışacağına inanır, böylelikle de kendisini güvende hisseder. Kendisini değerli, korunacak, özen gösterilecek bir varlık olarak algılar. Yakınlık, bebeğin çevresini keşfetmede kullanabileceği “güvenli bir temel” ve tehlike anında korunabileceği “sağlam bir sığınak” işlevi görür. Bu temel yakınlığın sağlanamadığı durumda ise, bebek ayrılık kaygısı ve bu kaygıya bağlı olarak da ayrılığı protesto tepkileri gösterir ancak bu kaygıyı azaltmadığında da anneden uzaklaşmaya ve “kendi kendine yeterli olmaya” başlar. Örneğin, bu dünyada tek başına olduğuna ve kendi ihtiyaçlarını yine kendisinin karşılaması gerektiğine inanır, “kendi kabuğuna çekilir”, yalnızlaşır, terk edilme ve reddedilme kaygıları nedeniyle de artık tüm sosyal ilişkilerden olabildiğince uzak durmaya çalışır. Bebeklikten itibaren başlayan bu yaşam yönelimi insanın tüm yaşamı boyunca devam eder. İşte tanrı da bu noktada, temel bağlanma figürü olan anneyle kurulamayan bağlanma ilişkisinin kurulabileceği, onun sayesinde çevrenin keşfedilebileceği, hayatın anlamlandırılabilirliği ve bir tehdit, tehlike anında sığınlabilecek bir sağlam sığınak olarak anlam kazanır.

- *Benzerlik ve Tamamlama Varsayımları / Düşünceleri:* “Benzerlik varsayımı”, tanrının ebeveyn gibi algılandığını, yaşantılandığını dolayısıyla da örneğin kaçman bağlanma stiline sahip bireyler için reddedici ve cezalandırıcı an-

nenin yerine konulup reddedildiğini öne sürer. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çoğunun tanrının varlığından şüphe duymaları, tanrının gerçekten var olup olmadığının hiç kimse tarafından bilinemeyeceğine inanmaları (agnostisizm) ya da ateist olmaları bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ancak, sayıları az da olsa tanrı inancı olan kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ve inanmayan birçok güvenli bağlanma stiline sahip bireyin varlığı bu varsayımın pek de geçerli olamayacağını birer göstergeleridir. Bu noktada, bilimsel çalışmalarca da daha sıklıkla ve belirgin bir biçimde desteklenen, kabul gören “tamamlama varsayımı”ndan bahsedilebilir. Bu varsayıma göre; birey, erken çocukluk döneminde tamamlamamış, yarım kalan bakım alma, bağlanma sürecini tanrıyla tamamlar. Tanrı, bireyin gerçek yaşamında sağlıklı bir bağlanma figürünün bulunmadığı, var edilemediği bir anda / dönemde terk etmeyecek ya da reddetmeyecek ideal bir bağlanma figürü olur. Örneğin, tanrı terk etmez, reddetmez, aniden çekip çıkıp gitmez, ölmez, aldatmaz, gidip gitmeyeceğine dair uçsuz bucaksız kaygılara neden olmaz, çatışma yaratmaz, şiddet uygulamaz, koşulsuz bir güven, sevgi, ait olma ve yakınlık kaynağıdır, kişinin kendisini değerli, korunacak, sevicecek bir birey olarak algılamasını sağlar. Halen bir ilişkisi olmayan, boşanmış ya da dul kalmış insanlarda tanrı inancının daha baskın, güçlü olduğu görülmüştür. Bu durumda tanrının, bazı insanlar için, yeni bir romantik bağlanma süreci gerçekleştirene kadar “aracı” bir bağlanma figürü olduğu, böyle işlev gördüğü söylenebilir. Benzer bir biçimde, romantik ilişkisinden mutsuz ve doyumsuz olan kişilerin de dini inançlarının daha belirgin bir hale geldiği; örneğin namaz kılmak gibi dinsel görevleri / ritüelleri daha sıklıkla gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Çocuklar, ebeveynlerinin / büyüklerinin her şeye gücü yeten insanlar olduklarına; dolayısıyla da her şeyin üstesinden gelebileceklerine; kendilerini koruyabileceklerine inanırlar. Ancak, en güvenli bağlanma stiline sahip bir yetişkin bile ebeveynlerinin ya da romantik bağlanma figürleri olan eşlerinin belirli alanlarda sınırlı kapasiteye, desteğe sahip olduklarının, onu korumakta ve bakım vermekte sorun yaşayacaklarının farkındadır. İşte tanrı bu noktada devreye girer; her şeyi gören, her şeyi kontrol edebilen, her şeye gücü yeten tek varlık olan tanrı, insanların sahip olduğu bu sınırlılığını aşabilecek tek çaredir. Tanrı, bireyin ihtiyaç duyduğu, duyacağı her an onun yanında olup ona rahatlık ve güvenlik sağlayan, koruyucu, kollayıcı bir ebeveyn olarak yaşanır. Birçok çalışmada, kendilerini aniden dine adayan, “yeniden doğan”, “hak yolunu bulan” kişilerin de erken çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle sağlıklı ve güvenli bir ilişki kuramadıkları görülmüştür. Araştırmalar, bu “yeniden doğma”nın ya da “hak yolunu bulmanın” belirli aşamalardan geçerek geliştiğini göstermektedir. Temelde süreç; kişinin sağlıklı ve güvenli bir bağlanma figüründen yoksun olmasının getirdiği çaresizlik ya da kronik yalnızlık gibi örüntülerin doruk noktasına ulaşmasıyla başlar. Bu süreçte kişi aşırı kaygı, gerginlik ve depresyon yaşar. Örneğin, sorunlarını nasıl çözeceğini bilmemektedir. “Yeniden doğma”nın genellikle bir kayıp; yani ayrılık, ölüm ya da ölüm ihtimali gibi bir durumdan sonra belirmesi de bu durumu destekler niteliktedir. Kişi, hak yolunu bularak, sorunlarının çözümünü ve kendi geleceğini tanrının ellerine bırakmış olur. Çok sayıda araştırmanın da gösterdiği ve desteklediği gibi, ani / köklü dinsel dönüşümler; “kendini dine adanmalar”, güvenli olmayan yani kaçınan ya da kaygılı / kararsız bağlanma stillerine sahip bireylerce yaşanır. Bir çalışmada kaygılı / kararsız kadınlar hem güvenli hem de kaçınan kadınlardan daha fazla oranda dönüşüm yaşadıklarını belirtmişler; 4 yıl içerisinde “tanrıyla yeni bir ilişki kurduklarını” ve “yeniden doğduk-

larını” öne sürmüşlerdir. Bir başka çalışmada da, kaçman bağlananların % 25’i ergenlik dönemlerinde, % 44’ü de hayatlarının bir anında dinsel dönüşüm yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bağlanma Stilleri ve Tanrıya Bağlanma

Yukarıda da belirtildiği gibi, bebeklik döneminde anneyle kurulan yakınlık duygusu bebeğin (bireyin) kendini değerli, sevilebilir bir varlık olarak algılamasında, başkalarına güven duymasında, çevreyi keşfedebilmesinde ve kendisini bir tehlike anında başkalarınca korunacak, destek görecektir bir varlık olarak algılamasında son derece önemlidir. Bu temel yakınlığın kurulmadığı durumlarda da birey kaygılı / kararsız ya da kaçman olmak üzere ikiye ayrılan güvenli olmayan bağlanma stillerinden birine sahip olur. Bu örüntüler de, bireyin tüm yaşamını belirler. Örneğin, kaçınan birey bir ilişkide olduğunda eşinin onunla ilgilenmeyeceğine, ona ihtiyaç duyduğunda yanında olmayacağına, onu gerektiğinde korumayacağına, sevmeyeceğine inanır, bu nedenle de ilişkilerden uzak durur ve bunu da örneğin herkese sanki kendi tercihiymiş gibi sunar. Ya da örneğin iş yaşamında bir grup insanla ortak bir projede görev almaktan kaçınır, çünkü bu proje onun o şirkete bağlanması demektir ki bu bağlanma da bebeklik döneminde annesi tarafından reddedilmiş olmasını hatırlatması nedeniyle kişiyi korkutur, ayrıca ekip arkadaşlarından hangisine güven duyabileceği konusunda da kararsızdır; çünkü “hiçbir zaman hiç kimse onun ihtiyaçlarıyla ilgilenmemiştir ve ilgilenmeyecektir de”.

a) Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, tanrıyı sevgi dolu ama aynı zamanda kontrol edici ve kendilerinden uzak olarak değerlendirmektedirler. Yukarıda belirtilen “tamamlama varsayımı” açısından bakıldığında, güvenli bireylerin ilk bakışta zaten ebeveynleriyle ya da yakın çevreleriyle güvenli,

sağlıklı, koruyucu ve destekleyici ilişkiler kurmaları nedeniyle tanrıya ihtiyaç duymayacakları söylenebilir. Ancak, araştırmalar, güvenlilerin kaçınanlar kadar da reddedici olmayan bir tanrı inançlarının olduğunu göstermektedir. Tabi bu inancın kaygılı / kararsızlardaki kadar derin ve onlarınki kadar yaygın olmadığı da söylenmelidir.

b) Kaygılı / Kararsız Bağlanma: Kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, tanrıyla çok derin bir duygusal bağ kurmakta, kurmaya çabalamakta; hatta “yapışmaktadırlar”. Tanrısız bir hayat “hiçlik”tir. Kaygılı / kararsızların yaşamlarındaki bağlanma nesnelerini idealize etmeleri kendisini tanrıya inanma konusunda da göstermektedir.

Bir kaygılı / kararsız için tanrı inancının son derece işlevsel ve koruyucu, güvenli bir alan olduğu söylenebilir. Tanrı, kulunun istediği, ona ihtiyaç duyduğu her an onun yanında olacak; onu reddetmeyecek ya da terk etmeyecektir. Eşle kurulan ilişkiden farklı olarak tanrıyla kurulan ilişki / bağ, tamamen bireyin kontrolü altında olacaktır, ilişki “eşin” davranışlarına bağlı olmayacaktır, birey hem “ilişkiyi” hem de “eşini” isteklerine ve ideallerine göre dilediği gibi biçimlendirebilecek, “kontrol” edebilecektir. Tanrı onunla, onun istediği anda, onun istediği kadar ve istediği yerde olacaktır. Çoğunluğu hüsrarla, acıyla biten kısa süreli ilişkilerin yerine tanrıyla sonsuz ve koruyucu bir ilişki kurulacaktır. Romantik ilişkilerde yaşanan beklentilerin karşılanması gibi bir durum bu ilişkide söz konusu olmayacaktır. Yalnızlığına iyi gelecek, sık sık âşık olmanın getirdiği hayal kırıklığı yaşama olasılığı da ortadan kalkacaktır. Bireyi kaygı ve gerginlikten uzak tutup, kişisel yeterlik ve seviliyor olma, kendine duyduğu güveni artırma gibi olumlu sonuçlar da yaratacaktır. Sevgi, ilgi ya da bakım alabilmesi için özel bir çaba harcamasına da gerek yoktur; o, tanrının kurallarına uyduğu sürece tanrı da ona koşulsuz sevgisini verecek,

esirgemeyecektir. Ayrılık ve ölüm korkuları etkisini olabildiğince kaybedecektir. İlişkinin güvenliği konusunda kaygı duyulmasına gerek yoktur; bu ilişki dünyanın en güvenli ilişkisidir. Artık, zorba ve adaletsiz ebeveyn yerini adil ve şefkatli bir “ebeveyne” bırakır. Ancak, kaygılı / kararsızların daha önce de belirtilen “bazen / bazen” ya da “hem siyah, hem beyaz” yaşam yönelimlerinin din ve tanrı inancı için de geçerli olduğunu söylemek gerekmektedir. Araştırmalar, kaygılı / kararsızların tanrının kendilerine hem uzak hem yakın olduğuna ve bazen kendilerinin yanında olup bazen de onları hiç umursamadığına inandıklarını göstermektedir. Kaygılı / kararsız bireyler, tanrının başkalarıyla kendileriyle olduklarından daha yakın olduğunu düşünmekte, tanrının kendilerini sevmediği, yanlarında olmadığı ve terk edeceğine inanmaktadırlar.

“Tanrıyla kurduğum ilişki kaygılandırıyor beni.”

“Tanrının yanımda olmadığını görsem üzüntü ve öfke duyardım.”

“Bazen tanrının başkalarını benden daha çok sevdiğini düşünüyorum.”

“İnsanlar benden daha yakınlar sanki.”

“Acaba hep yanımda olacak mı? diye düşünmeden edemiyorum.”

“Ona her gün biraz daha yakınlaştığımı hissediyorum.”

“Bir yanlış yaptığımda artık beni sevmeyeceğini / korumaya çağını düşünüyorum.”

“Onsuz hiçbir şeyim / hiçbir şey yapamam.”

“Bazen istediğim anda yanımda olmadığı için kızıyorum ona.”

“Bazen beni sevdiğini bir şekilde belli etmesini istiyorum.”

“Onunla her gün konuşurum / dertlerimi paylaşıyorum.”

“Başkaları onun varlığını hissedip de ben hissetmediğimde onları kıskanıyorum.”

“Başkalarına yardım edip de bana etmediğinde / benim dualarımı kabul etmediğinde çok üzülüyorum.”

“Hayatımdaki birçok kararı ona olan inancıma göre veririm.”

c) *Kaçınan Bağlanma*: Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise, tanrıyı kendilerine uzak ya da ulaşılmaz olarak değerlendirilmektedirler. Tanrının gerçekten var olup olmadığının bilineme-yeceğine inanmaktadırlar; var olabileceğine inananlar da tanrıyı reddedici, uzak, soğuk olarak değerlendirmektedirler. Tanrıya, varlığına güvenmekte zorlanmakta ve onunla yakınlaşmaktan kaçınmaktadırlar, çünkü eninde sonunda tanrının da herkes gibi onları reddedeceğine inanmaktadırlar. Yukarıda belirtilen “tamamlama varsayımı” açısından bakıldığında, tanrı, örneğin sürekli yineleyen yakınlık taleplerinde bulunmayacağı ve kişinin kontrolü elinden kaçırmayacağı duygularını uyandırması gibi nedenlerle “güvenli bir limandır”. Sayıları en azından diğer bağlanma stillerine oranla çok daha az olmakla birlikte tanrıya inanan kaçınanların temel hareket noktaları bunlardır. Ancak, bir bütün olarak bakıldığında, kaçınanların, temel güven sorunu, ait olma, bağlı olma ya da yakınlık duygusunun kaygı uyandırması, reddedilme kaygısı, ebeveynlerini (dış dünyayı; tanrıyı) azarlayıcı ve reddedici olarak görme, stres altındayken yalnız kalmayı tercih etme ve her türlü ilişkiyi sıkıcı, gereksiz görme gibi dinamiklerle tanrı inançlarının hem sayıca daha az hem de derinlik açısından daha yüzeysel olacağı söylenebilir.

“Tanrıya inanmak, çok yakın olmak gibi bir ihtiyacım yok.”

“Tanrıya karşı hiçbir duygusal bağ ya da yakınlık duymuyorum.”

“Güvenmiyorum, çok da inanmıyorum zaten.”

“Çok da itikatlı bir insan olmadım hiçbir zaman.”

“Kişisel / kendi adıma hiçbir şey istemiyorum ondan.”

“Tanrının hayatımı kontrol etmesine izin veremem / vermem.”

Kaynaklar

- Beck, R. & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The Attachment to God Inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences, *Journal of Psychology and Theology*, 32 (2), 92-103.
- Beck, R. (2006). God as a secure base: Attachment to God and theological exploration, *Journal of Psychology and Theology*, 34 (2), 125-132.
- Birgegard, A. & Granqvist, P. (2004). The correspondence between attachment to parents and God: Three experiments using subliminal separation cues, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (9), 1122-1135.
- Bontekoe, E. H. M., VanSteeg, J. & Verschuur, M. J. (2005). The association between personality, attachment, psychological distress, church domination and the God concept among a non-clinical sample, *Mental Health, Religion & Culture*, 8 (2), 141-154.
- Byrd, K. R. & Boe, A. (2001). The correspondence between attachment dimensions and prayer in college students, *International Journal For the Psychology of Religion*, 11 (1), 9-24.
- Cicirelli, V. G. (2004). God is the ultimate attachment figure for older adults, *Attachment & Human Development*, 6 (4), 371-388.
- Cooper, L. B., Bruce, A. J., Harman, M. J. & Boccaccini, M. T. (2009). Differentiated styles of attachment to God and varying religious coping efforts, *Journal of Psychology and Theology*, 37 (2), 134-141.
- Granqvist, P. & Hagekull, B. (2000). Religiosity, adult attachment, and why “singles” are more religious, *International Journal For the Psychology of Religion*, 10 (2), 111-123.

- Granqvist, P. & Hagekull, B. (2003). Longitudinal predictions of religious change in adolescence: Contributions from the interaction of attachment and relationship status, *Journal of Social and Personal Relationships*, 20 (6), 793-817.
- Granqvist, P. & Kirkpatrick, L. A. (2004). Religious conversion and perceived childhood attachment: A meta-analysis, *International Journal For the Psychology of Religion*, 14 (4), 223-250.
- Granqvist, P. (2002). Attachment and religiosity in adolescence: Cross-sectional and longitudinal evaluations, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (2), 260-270.
- Granqvist, P. (2003). Attachment theory and religious conversions: A review and a resolution of the classic and contemporary paradigm chasm, *Review of Religious Research*, 45 (2), 172-187.
- Granqvist, P. (2005). Building a bridge between attachment and religious coping: Tests of moderators and mediators, *Mental Health, Religion & Culture*, 8 (1), 35-47.
- Kelley, M. M. (2009). Loss through the lens of attachment to God, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 11, 88-106.
- Kirkpatrick, L. A. & Shaver, P. R. (1990). Attachment theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs, and conversion, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29 (3), 315-334.
- Kirkpatrick, L. A. (1992). An attachment-theory approach to the psychology of religion, *The International Journal For the Psychology of Religion*, 2 (1), 3-28.
- Kirkpatrick, L. A. (1997). A longitudinal study of changes in religious belief and behavior as a function of individual differences in adult attachment style, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36 (2), 207-217.
- Kirkpatrick, L. A. (1999). Attachment and religious representations and behavior, In: J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, pp. 803-822, USA: The Guilford Press.

- McDonald, A., Beck, R., Allison, S. & Norsworthy, L. (2005). Attachment to God and parents: Testing the correspondence vs. compensation hypotheses, *Journal of Psychology and Christianity*, 24 (1), 21-28.
- Miner, M. (2009). The impact of child-parent attachment, attachment to God and religious orientation on psychological adjustment, *Journal of Psychology and Theology*, 37 (2), 114-124.
- Moriarty, G. L., Hoffman, L. & Grimes, C. (2006). Understanding the God image through attachment theory, research and practice, *Journal of Spirituality and Mental Health*, 9 (2), 43-56.
- Roos, S. (2006). Young children's God conceptions: Influences of attachment and religious socialization in a family and school context, *Religious Education*, 101 (1), 84-102.
- Roos, S., Miedema, M. & Iedema, J. (2001). Attachment, working models of self and others, and God concept in Kindergarten, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40 (4), 607-618.
- Ross, T. (2007). Attachment and religious beliefs: Attachment styles in Evangelical Christians, *Journal of Religion and Health*, 46 (1), 75-84.
- Rowatt, W. C. & Kirkpatrick, L. A. (2002). Two dimensions of attachment to God and their relation to affect, religiosity, and personality constructs, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41 (1), 637-651.
- Sim, T. N. & Bernice, S. M. (2003). Attachment to God: Measurement and dynamics, *Journal of Social and Personal Relationships*, 20 (3), 373-389.

BEBEKLİĞİMİZ ve İŞ YAŞAMIMIZ: İŞ ve KARİYER YAŞAMINDA BAĞLANMA

Tarık Solmuş

İş yaşamı-iş ilişkileri açısından bakıldığında, bireylerin yetişkinlik dönemindeki iş yaşamları, bebeklik dönemindeki çevreyi keşfetme süreci olarak da değerlendirilebilir. Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecinde, bebekler, anneleriyle gerekli yakınlığı kurabildikleri ve kendilerini güvende hissettikleri durumda çevrelerini tanımaya (keşfetmeye) yönelik davranışlar sergilemeye başlarlar. Çevreyi tanıma-keşfetme süreci, bireyin yaşam boyu gelişim sürecinde çeşitli aşamalarda ve farklı biçimlerde gerçekleşen bir davranış örüntüsü olarak da görülebilir. Bu açıdan bakıldığında, yetişkin bireyler için de iş yaşamı bir çevreyi tanıma-keşfetme, var olabilme, kişisel gelişimini sağlayabilme, kişisel yeterlik – yetkinlik kazanabilme ve kendini gerçekleştirebilme (örneğin, hedeflerine ulaşma, hayallerini gerçekleştirme) davranışları olarak görülebilir. Aynı zamanda iş yaşamı, bireylerin var olan ya da potansiyel yeterliliklerini sınama/görme fırsatını yakalayabilecekleri temel bir kaynak olarak da değerlendirilebilir (erken çocukluk döneminde, bebeklerin oyunlarla ya da çevrele-

rini keşfetmeye yönelik çeşitli davranışlar sergileyerek bu yeterliliklerini sınama arayışında bulunmaları gibi). Bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, iş güvenliği, iş arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurabilme, gelir düzeyleri (ücret), ilerleme ve terfi imkânlarının bulunması gibi faktörlere dayanarak iş doyumlarının yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Kendilerini iyi birer çalışan olarak görmüşler ve diğer iş arkadaşları tarafından da sevildiklerini belirtmişlerdir. Ancak, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerine sahip çalışanlar ise, iş arkadaşlarının kendilerini yeterince sevmediklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, güvenli bağlanma stiline sahip çalışanlar, aile/eş yaşamlarının iş yaşamlarından daha değerli olduğunu ve iş yaşamlarıyla karşılaştırıldığında aile/eş yaşamlarından daha fazla oranda zevk aldıklarını belirtmişlerdir. Bir tercih yapmak durumunda kaldıklarında, iş yaşamında başarılı olmaktan ziyade aile/eş yaşamında başarılı (mutlu) olmayı tercih edeceklerini belirtmişlerdir. Yine bu araştırma sonucunda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, işlerini en az oranda geciktiren, işten ayrılma oranının en az olduğu, bir işi tamamlamakta en az zorlanan, başarısızlık ve iş arkadaşları tarafından reddedilme korkusunu da en az oranda yaşayan grup olduğu görülmüştür. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, tatile çıkmaktan hoşlandıklarını ve iş yaşamlarının hem aile yaşamlarına hem de fiziksel-psikolojik sağlıklarına zarar vermesine izin vermediklerini bildirmişlerdir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise, diğer insanlarla ekip halinde çalışmayı tercih ettiklerini, ancak, yanlış anlamalara maruz kaldıklarını ve yeterince de takdir edilmediklerini belirtmişlerdir. Diğer insanlar tarafından onaylandıklarında (sosyal olarak kabul gördüklerinde) motive olduklarını, ancak, iş arkadaşlarının, kendilerinin iş performansından etkilenmemelerinden ve bunun bir sonucu olarak da kendilerini dışlamalarından çekindiklerini bildirmişlerdir. Yine, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çalışanlar, kişisel

ihtiyaçlarının ve iş arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkilerinin verimliliklerini de etkilediğini (ya da ihtiyaçlarıyla sosyal ilişkilerinin çatıştığını) belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada da, iş yerinde en yüksek oranda ödüller (motive edici faktörler) alan çalışan kadınların güvenli bağlanma stiline sahip kadınlar olduğu görülmüş, en düşük ödül miktarı ise korkulu kaçınan bağlanmaya sahip kadınlar tarafından bildirilmiştir. Kayıtsız kaçınan ve kaygılı / kararsız bağlanmaya sahip kadınlar ise bu iki grup arasında yer almışlardır. Araştırma 4.5 yıl sonra yine aynı çalışanlar üzerinden tekrarlanmış; ilk uygulamada olduğu gibi bu uygulamada da korkulu bağlanma stiline sahip kadınlar diğer bağlanma stillerine sahip kadınlardan daha az oranda ödül aldıklarını belirtmişlerdir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, iş yaşamında, en fazla oranda mutluluğu ve başarıyı yaşayacak olan, işle ilgili en az korkulara ve performans kaygısına sahip olan, iş arkadaşları tarafından beğenilmeme ve onay görmeme/kabul edilmeme korkusunu en az oranda yaşayacak olan grup olması beklenebilir. Güvenli bağlananlar için iş yaşamı, köken itibarıyla bebeklik döneminde kurulamayan bağlanma sürecinin kurulabilmesi ve bağlanma gereksinimlerinin doyuma ulaştırılabilmesi için kritik bir fırsat ya da araç olarak görülmemektedir (bu durum kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler için geçerlidir). Bununla birlikte, güvenli insanların diğer insanlara (iş arkadaşlarına) yakın olma, ait olma ya da bağlanmış olma açısından belirgin korkuları da yoktur (bu durum da kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler için geçerlidir). Bir başka çalışmada da, güvenli bağlananların, gerek kaygılı/kararsız gerekse de kaçınanlardan daha fazla oranda iş doyumunu yaşadıkları görülmüştür. İçsel motivasyon açısından (belirli bir işin ilgi çekici, heyecan verici ya da kişisel gelişimi sağladığı için yapılıyor olması, bireyin kendi kendisini motive etmesi), güvenli bağlananlarla kaygılı/kararsızlar arasında bir fark olmadığı görülmüş; ancak bu 2 grupta kaçınanlar arasında bir farklılık olduğu

bulunmuştur. Dışsal motivasyon açısından (belirli bir işin, yerine getirildiği sırada doğrudan doyum sağlamayan para, terfi, şöhret gibi dışsal ödüller nedeniyle yapılıyor olması) ise, en yüksek motivasyon düzeyi güvenli bağlananlar tarafından belirtilmiş, bu grubu kaygılı/kararsızlar izlemiş, kaçınanlar ise en az motivasyon düzeyi gösteren grup olmuştur. Bir başka araştırmada da, yoğun bir biçimde bağlanma kaygısı duyan çalışanların kaygı düzeyi düşük olan çalışanlardan daha fazla oranda iş stresi yaşadıkları görülmüştür. Bununla birlikte, kaygılı/kararsızların iş yerinde sosyal destek alamadıklarında olumsuz tepki gösterdikleri, kaçınanların ise olumsuz bir tepkide bulunmadıkları görülmüştür. Bu durum, kaygılı/kararsızların diğer insanlarla yoğun bir biçimde birlikte olma, onaylanma ve kabul görme ihtiyaçlarıyla ve kaçınanların da diğer insanlardan olabildiğince bağımsız ve uzak olma davranışlarıyla açıklanabilir.

Kaygılı/kararsız çalışanlar iş güvencelerinin olmadığını, iş arkadaşları tarafından takdir edilmediklerini ve hakkettiklerine inandıkları ödülleri de almadıklarını öne sürmektedirler. Bu durumda, iş yerinde saygı ve kabul görmenin en çok kaygılı/kararsızları motive edeceği söylenebilir. Bununla birlikte, kaygılı / kararsızların kurum içi, bölüm içi ve bölümler arası ilişkilerden dolayı doyumsuzluk yaşadıkları, kendi çalışma yöntemlerini seçme özgürlüklerinin bulunmamasından yakındıkları, performansları konusunda da yetersizlik/suçluluk duydukları, yaptıkları işlerle ilgili geribildirim almaktan hoşlandıkları ve kurumun olumlu ya da olumsuz tüm yönetim biçimlerinden çok fazla oranda etkilendikleri görülmektedir. Bu durum, onların yoğun bir biçimde onaylanma ihtiyacı duymalarının yanı sıra başarısızlık ve reddedilme korkularını da yansıtmaktadır. İş arkadaşlarıyla çalışmayı tercih etmekte, bununla birlikte, performanslarının da düşmesinden ve başarısız olmaktan korkmaktadırlar. Kaygılı/kararsızlarda,

iş yaşamı ile aile/eş yaşamının birbirini çatıştığı görülmektedir. Bununla birlikte, kaygılı / kararsızların oranı ve sıklığı çok yüksek düzeyde olmasa da, iş arkadaşlarına yönelik romantik bir ilgi taşıdıkları görülmektedir; bu durum onların yoğun bir biçimde diğer insanlarla birlikte olma ve bağlanma ihtiyaçlarıyla açıklanabilir. Yine bu grubun, iş yaşamlarından ziyade aile/eş yaşamlarında daha fazla üzüntü yaşadıkları görülmektedir. Kaçınanlar içinse, iş yaşamı aile/eş yaşamından daha önemlidir ve iş yaşamında başarılı olmak aile/eş yaşamında başarılı olmaktan daha önemlidir. Bu stile sahip bireyler, bir tercih yapmak durumunda kaldıklarında da iş yaşamında başarılı olmayı tercih ederler. Yine kaçınan çalışanların, kendileriyle yakın ilişkiler kurmak isteyen iş arkadaşlarından, işle ilgili olarak kendilerine öneriler getirilmesinden, çalışma saatlerinden ve işle ilgili değişikliklerden mutsuz oldukları görülmektedir. Kaçınanların da kaygılı/kararsızlar gibi düşük performanslarından dolayı suçluluk duydukları, ayrıca, iş yerinde diğer insanlarla yoğun tartışmalara girdikleri görülmektedir. Ayrıca, kaçınanların güvenlilerle ve kaygılı/kararsızlarla karşılaştırıldıklarında, işsiz olduklarında kendilerini en fazla oranda gergin/sinirli hisseden grup olduğu görülmektedir. Yalnız çalışmayı en fazla oranda tercih eden grup olan kaçınanlar, iş yaşamlarının ailelerine (sosyal yaşama) ayıracak zaman bırakmadığından ve tatile gitmenin de kendilerine zevk vermediğinden dem vurmaktadırlar. Hiç kimsenin işlerini kendileri kadar iyi biçimde yapamayacağına inanmak, işle ilgili konularda kimseden yardım istememek ve kendilerinden yardım istenmesine de karşı çıkmak kaçınanların iş odaklı davranışlarından bazılarıdır.

Kaynaklar

- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (2), 270-280.

- Krausz, M., Bizman, A. & Braslavsky, D. (2001). Effects of attachment style on preferences for and satisfaction with different employment contracts: An exploratory study, *Journal of Business and Psychology*, 16 (2), 299-316.
- Schirmer, L. L. & Lopez, F. G. (2001). Probing the social support and work strain relationship among adult workers: Contributions of adult attachment orientations, *Journal of Vocational Behavior*, 59, 17-33.
- Vasquez, K., Durik, A. M. & Hyde, J. S. (2002). Family and work: Implications of adult attachment styles, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, (7), 874-886.

YAŞAM BOYU BAĞLANMA

ve ...

BAĞLANMA, SALDIRGANLIK ve ŞİDDET

Hilal Çelik

Saldırganlık ve şiddet olarak tanımlanan pek çok davranış, günümüzde giderek çoğalmakta ve şekil değiştirmektedir. Silahların ulaşılabilirliği, küresel ısınma, evde ve okullarda çocuklara uygulanan şiddet, medyada eğlence amaçlı yayınlanan saldırganlık içerikli sahneler ve pek çok değişik faktör günümüz modern toplumlarında saldırganlığın ve şiddetin boyutunun ve şeklinin tırmanarak artmasına neden olmaktadır. Çocukların oyunlarındaki kavgalardan, sokak çatışmalarına ve savaşa kadar geniş bir yelpazede kendine ifade biçimi bulan, bir insanın bir diğer varlığa veya kendine acı verme, onu tahrip etme çabası olarak karşımıza çıkan saldırganlık, belki de üzerinde en çok araştırma yapılan insan davranışlarından birisidir. Ne var ki insanoğlunun var olduğu günden beri süregelen bir davranış biçimi olmasına rağmen, bugün dahi saldırganlığın herkes tarafından kabul edilen tek bir tanımını yapmak mümkün değildir. Saldırganlık hakkında araştırma yapan pek çok araştırmacı, başkasına acı veren ya da zarar verici etkisi olan her davranışın, saldırganlık başlığı altında toplanarak sınıflandırılmasının doğru olmadığını ileri sürerek, saldırganlığın temel

ögesi olarak “*niyet*” kavramını öne çıkarmaktadırlar. Araştırmacılar, saldırganlığın ne olduğuna dair tek ve dolayısıyla yetersiz kalacak bir açıklama yapmak yerine, farklı saldırganlık türlerinin var olduğunu ve bunların birbirinden farklı tanımlanması gerektiğini ileri sürmektedirler. Buna dayanak noktası olarak da, farklı uyaranların, farklı fizyolojik, psikolojik ve zihinsel süreçlerde birleşerek birbirinden farklı saldırganlık türlerinin oluşumuna kaynaklık etmesini göstermektedirler. Sonuçta saldırganlık, özünde pek çok içsel ve dışsal ögenin etkisi altında gelişen ve şekillenen bir davranış olarak çıkar karşımız.

Genel olarak saldırganlık, a) fiziksel ya da sözel, b) aktif ya da pasif, c) doğrudan ya da dolaylı saldırganlık olmak üzere 3 başlıkta sınıflandırılarak açıklanabilir. Fiziksel saldırganlık kişinin bedenini ya da herhangi bir silahı kullanarak bir canlıya veya nesneye saldırmasıdır. Fiziksel saldırganlığın iki önemli sonucu vardır. Bunlardan birincisi; bu eylem sayesinde bireyin karşılaştığı engelin üstesinden gelmesi ya da engeli tamamen ortadan kaldırması ve zararlı uyaranları (davranışları) devre dışı bırakmasıdır. İkincisi ise; zararı, acıyı ya da ıstırabı yaşayan, eylemi gerçekleştiren değil, bir başka canlı ya da nesnedir. İttirmek, baskı yapmak, çekiştirmek, vurmak, ısırarak, vb. davranışlar fiziksel saldırganlığa örnek olarak gösterilir. Sözel saldırganlık ise, başka bir kişiye yönelik sözlü eylemler olarak tanımlanır. Sözel saldırganlıkta temel amaç; sözel iletişim kanallarıyla psikolojik olarak karşıdaki kişiye incitmek ve ona zarar vermektir. Sözel saldırganlığın, karşıdaki kişiyi tehdit etme ve onun varlığını reddetme olmak üzere iki türü vardır. Aktif saldırganlık, amaca yönelik bir davranış olup, bu davranış biçiminde saldırganın kurbanı acı çektirme ve canını yakma amacı esastır. Pasif saldırganlıkta ise, aktif saldırganlığın zıttı olup karşıdaki kişiye aktif olarak tahribat vermek yerine, kurbanın ulaşmak istediği amacını gerçekleştirmesine engel olmak esastır. Doğrudan saldırganlık karşıdaki kişiyi kışkırtmaya ya da

öfkelenlendirmeye neden olabilecek zararlı uyaranların direkt olarak karşıdaki kişiye gönderilmesi sonucunda oluşan saldırganlık türü iken, dolaylı saldırganlıkta ise dolambaçlı yollarla karşıdaki kişiye zarar verici uyaranların gönderilmesi söz konusudur.

Tüm bu tanımlar baz alındığında, özünde olumsuz duygulanımlar ve acı verici yaşantıların var olduğu ve saldırganlık başlığı altında sınıflandırılan fiziksel, sözel ya da sembolik davranışların temelinde hangi güç veya güçlerin var olduğu sorusu akıllara gelir. Geniş kapsamlı pek çok araştırma sonucu saldırganlığın sadece tek bir faktöre ya da psikolojik sürece bağlı kalınarak açıklanamayacağı görüşü kabul edilmiştir. Diğer pek çok psikolojik süreçte olduğu gibi saldırgan davranışların oluşumunda da, büyük olasılıkla sayısız eğilim, kişilik özelliği ve birbirinin içine geçmiş pek çok faktörün, çevresel koşullarla da birleşerek saldırganlığın oluşumuna zemin hazırladığı bilinmektedir. Nörolojik, hormonal ya da diğer fiziksel anormallikler, genetik aktarım, doğum sırasında yaşanan sorunlar ya da travmatik faktörler ve daha pek çok sayısız sebep kuşkusuz ki saldırganlığın oluşumunda etkili olan faktörler arasında yer alır. Bununla birlikte, çevresel koşullar, ailesel ve düşünsel özellikler, saldırganlığın öğrenilmesini ve dışavurumunda önemli bir rol üstlenmektedir. Çocukluk döneminden itibaren insanoğlu, saldırganlık eğilimlerini dışa vurmak için pek çok fırsat yakalar ve bu noktada bireylerin bakımını üstlenen kişilerin tutumu, saldırgan davranışların oluşumunda ve sergilemesinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar.

Saldırgan davranışların oluşumu hakkında en güçlü ve kapsamlı açıklamalardan biri bağlanma kuramından gelir. İnsanoğlu için yaşamın ilk yılları, özel ve sağlıklı ilişkiler kurmak için oldukça kritik bir evredir. İlişki, insanın korunma, çalışma, sevmesevilme ve üreyebilme gibi ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli bir ön koşuldur. İlişki türleri günlük yaşam sürecinde çok değişik

şekillerde form bulurken en güçlü, en çok haz ve acı verici derin ilişki kipleri aile, arkadaş ya da sevilen kişi/kişilerle kurulur. İlk ilişkilerin kurulduğu dönemde, yani bebeklik ve çocukluk döneminde empati, kaygı paylaşımı, saldırganlığın ketlenmesi, sevmesevilmeme, mutluluk, bağlanma vb. davranışların temeli ve bu davranışların niteliğinin nasıl olacağı belirlenir. Bağlanma kuramı, yaşamın ilk yıllarında çocuğun ilk ilişki kurduğu insanların, onun yaşamında başka şeylerle kıyaslanamayacak kadar önemli bir etkiye sahip olduğunu ileri sürer. Çocuğun ilk ilişkilerini kurduğu insanlarla (bakımını üstlenen kişi, çoğunlukla annesi ve diğerleri) bağı, sevgi veya nefretle de olsa ya da daha sıkça rastlandığı gibi sevgi ve nefretle karışık da olsa bu geçerlidir. İlk ilişkilerin önemi bir bakıma bağlılıkların daha sonraki ilişkilerin yapamayacakları kadar çocuğun gelişim yönüne etki etmesinden kaynaklanmaktadır.

İlk ilişkiler temel alınarak “önemli diğerlerine” ilişkin olarak geliştirilen inanç, beklenti ve duygularının temelinde bağlanma figürünün “ulaşılabilirliği” ve bireyin “ihtiyaçlarına karşı duyarlılığı” yer almaktadır. Aynı şekilde, bireyin kendine ilişkin değerlendirmelerinin temelinde de bağlanma figürünün gözünde nasıl kabul edildiği ya da edilmediğine dair inanışları yatar. Bu yapı, yani anne duyarlılığı; bebeğin gönderdiği sinyalleri almaya hazır olma, onun verdiği tepkileri doğru bir şekilde ayıklama, anlama yorumlama, yanıt verme, davranış ve bakım sağlar. Annenin ya da bakım verenin çocuğun gönderdiği sinyallere verdiği yanıtlar, çocukların duygusal deneyimlerini organize etmelerini ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Eğer bağlanma figürü ulaşılabilir ve sıkıntı verici durumlarda çocuğun gönderdiği sinyallere uygun yanıtlar verebilirse, bu sıkıntı verici durumlar çeşitli stratejilerle yeniden düzenlenir. Bağlanma figürünün ulaşılabilir ve duyarlı olmaması çocuğun sık sık öfke duygusunu yaşamasına neden olur. Yapılan araştırmalar güvenli bağlanan bireylerin

ilişkilerinde daha az olumsuz duygulanımlar yaşadıklarını, öfkelerini uygun bir şekilde problem çözme stratejileriyle birleştirerek kontrollü ve herkesin en az etkileneceği şekilde dışa vurduklarını ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanan bireyler, kendilerini sevmeye değer, başkalarını ise güvenilebilir, ulaşılabilir, destekleyici ve iyi niyetli olarak algılama eğilimindedirler. Pek çok araştırma, güvenli bağlanma ilişkisi geliştiren bireylerin, duygularını daha az bastırdıklarını, yaşadıkları olumsuz duygular karşısında daha az acı yaşadıklarını, daha az öfkelenedikleri buna karşın başkalarının acılarını anlayıp onları teselli ettiklerini ve başkalarına daha empatik yaklaşabildiklerini ve dolayısıyla *güvensiz bağlanma ilişkisi geliştiren bireylere nazaran daha az saldırganlık tepkileri ortaya koyduklarını* göstermiştir.

Güvensiz bağlananlarda ise, bakım veren kişinin / annenin çocuğun gönderdiği sinyallere yeterince duyarlı olmaması, bu sinyallerin içeriğini doğru bir şekilde yorumlayıp karşılık verememesi söz konusudur. Güvenli bağlanamayan çocuklar, kolaylıkla isteklerinden vazgeçme, ihtiyaçlarını erteleme ve sürekli olarak memnuniyetsizliklerini dile getirme eğilimi içine girerler. İsteklerin ertelenmesi, görmezden gelinmesi, arzulara karşı kayıtsız kalınması ya da tüm istek, arzu ve ihtiyaçlara uygun ve zamanında yanıtlar verilememesi çocukta öfke, kaygı ve özellikle de güvensizlik duygusunun çok yoğun olarak yaşanmasına yol açar. Bu ilişki kipi içinde büyüyen çocuk, bakım veren kişiyi duygusal olarak ulaşılmayan, reddedici, ya da varlık-yokluk, sevme-sevmeme, güvenli-güvensiz paradoksu içinde algılama eğilimine girer. Sonuçta da, bu ilişki modeli, yaşamında karşılaşacağı diğer ilişkilerin niteliğinin temel belirleyicisi durumuna dönüşür. Güvensiz bağlanan bireyler gerek içsel, gerekse kişilerarası ilişkilerinde öfke, kırgınlık, güvensizlik, kaygı ve memnuniyetsizlik duyguları içinde sıkışıp kalırlar. Yaşamının ilk yıllarında sürekli olarak olumsuz ve/veya reddedici türde yaşantıları deneyimleyen bireyler, yaşamının ile-

riki dönemlerinde, olumsuz duygularına daha fazla odaklanırlar. Bu nedenle istenen düzeyde olumlu duygu kontrolü geliştirmekte zorlanırlar ve dolayısıyla yakın ilişkilerinde daha çok çatışma ve daha fazla saldırganca davranışlarda bulunma eğilimi gösterirler. Yapılan pek çok araştırma, güvensiz bağlananların etraflarındaki insanları düşman olarak algılama eğiliminde olduklarını ve bu nun sonucunda da kışkırtıldıklarında sert tepkiler gösterdiklerini ve şiddet içeren davranışlar sergilediklerini ortaya koymuştur.

Güvensiz bağlanma türlerinden biri olarak karşımıza çıkan kayıtsız kaçınan bağlanma açısından bakıldığında, bu bağlanma stiline sahip bireylerin başkalarını değersiz, sevgiye layık olmayan, olumsuz kişiler olarak görme eğiliminde oldukları, buna karşın kendilerini ise değerli, sevgiye layık bireyler olarak yansıttıkları bilinmektedir. Bu noktada, kayıtsız kaçınanların kendilerine yönelik “olumlu” duygularının aslında gerçeği değil; bir kurgulamayı yansıttığı vurgulanmalıdır. Yani bu kişilerin kendileri duydukları saygı aslında okadar da yüksek değildir; bu insanlar kendilerini toplumda sanki kendilerine çok saygı duyuyormuşçasına “sunarlar”. “Karizmatik” ya da “delikanlı” diye nitelendirilen insanların kayıtsız kaçınan olma ihtimallerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu “kendine duyulan saygının yüksek olması” hali gerçek değil; tamamen savunmaya yöneliktir, olası terk edilmelerin ve reddedilmelerin yarattığı acıya, ızdıraba karşı bir savunma mekanizmasıdır aslında. Kayıtsız kaçınan bireylerin bağlanma ilişkilerinde; değersizlik, kayıtsızlık, önemsizlik ya da ilgisizlik ön planda olup, kişilerarası ilişkilerinde reddedilmemini yaratabileceği hayal kırıklığına uğramamak için, başkaları ile yakın ilişki kurmaktan kaçınma ve böylelikle özerkliği koruma ve devam ettirme çabası söz konusudur. Kayıtsız kaçınan bireyler, bilişsel ve davranışsal açıdan acı verici yaşantılardan uzak durma çabası içindedirler. Bunu da görünüşte dikkatlerini saptırarak ve bilgilerin ayrıntılı olarak zihinlerinde kodlanmasını engelleyerek daha doğrusu bu

yaşantılarını bastırarak yaparlar. Bu kişiler, üzücü ve kaygı verici yaşantılarını hatırlamak istemezler. Bağlanma kuramına göre, kayıtsız kaçınanların yetişkinlikte yaşadıkları problemlerine, bakım veren kişiyle kurduğu ilk ilişkilerindeki kişilerarası soğukluk ve düşmanlık yön vermektedir. Kayıtsız kaçınanlar kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları sorunlarda ve/veya kendilerine yöneltilen bir tehdit ya da engellenme durumunda benlik saygılarını korumak adına başkalarını olumsuz ve haksız olarak görürler, buna karşın kendilerini ise, olumlu ve haklı görürler. Bu sebeplerle, sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları bir engel ya da sorun karşısında sık sık öfkelenirler; gösterdikleri saldırganlık ve şiddet de aslında bu öfkenin dışı vurumudur.

Bağlanma figürüyle kurduğu ilişki neticesinde kendisine ve diğerlerine ilişkin olumsuz yönde değerlendirmeleri olan korkulu kaçınanlar da yine bir kaçınındırlar, ancak kayıtsız bireylerdeki gibi, kendilerini olumlu olarak değil; olumsuz olarak değerlendirirler. Kendilerine duydukları saygı ve güven düşüktür, derin bir değersizlik, bir “hiçlik” duygusu yaşarlar. Kendileri de hayat da her şey de anlamsızdır sanki. Başkalarının duygusal anlamda kendisine yaklaşmasından ürken bir korkulu kaçman, kendisi için önemli olabilecek insanlara yaklaşma, yakınlaşma, onlara tam anlamıyla güvenme ve bağlanma konusunda yoğun kaygı ve korkular yaşar. İlişkilerinde alıngan, duygusal, kırılgan tavırlar sergileyen, genel itibarıyla yakın ilişki kurmaktan korkan ve bu nedenle yakın ilişkilerden kaçan bu kişiler kurdukları “yakın” ilişkilerinde de sıklıkla olumsuz duygular (çatışma, öfke patlamaları, kavgalar gibi) yaşarlar. Yaşanan tüm bu olumsuz deneyimlerin onların yaşamına geri dönüşü yoğun bir hayal kırıklığı, kırgınlık ve öfke şeklinde olur. Korkulu kaçınanlar yaşadıkları öfke ve olumsuz duyguları bastırma yolunu seçerek genellikle sözel ve dolaylı saldırganlık davranışlarında (dedikodu gibi) bulunurlar.

Değersizlik ve reddedilme duygusunun çok yoğun olarak yaşadığı kaygılı / kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise, kendilerini değersiz/sevilmeye layık olmayan ve başkalarını da sevilmeye değer, olumlu, “iyi insan” şeklinde algılarlar. Bu kişilerin ilişkilerinde birbirine zıt duyguların savaşı hâkimdir. Temel bağlanma figürleri olan anneleriyle kurdukları ilk ilişkilerinden itibaren ikircikli, gel-gitli duygulanımların esareti altındadırlar ve kendileri için önemli olan insanlarla kurdukları ilişkilerde hep kendilerini kabul ettirme çabasındadırlar. Ancak, yakın ilişki kurmak ve sürdürmek konusundaki çabaları genellikle başarısızlıkla sonuçlanır. Acı verici olaylar hakkında uzun uzun düşünme, bu yaşantılarına odaklanma eğiliminde olan kaygılı / kararsızlar yaşadıklarının kendilerinde yarattığı duygusal gerilimi ve acıyı azaltmak yerine, olumsuz başa çıkma mekanizmalarını kullanarak gerilimin, acının ve sonuçta ise öfkenin dozunu arttırırlar. Böylelikle yaşadıkları rahatsız edici olayların, kendileri için daha da kötü bir duruma gelmelerine neden olurlar. Olumsuz duyguların ve öfkelerinin de etkisiyle, karşılaştıkları bir engeli ya da rahatsız edici durumu genellikle düşmanca ya da kin dolu saldırganlıkla çözme yolunu seçerler.

Sonuç olarak, bağlanma kuramına göre, anneyle çocuk arasında kurulamayan sağlıklı ve güvenilir bağlanma ilişkisi, bireyin kendisine ve başkalarına yönelik algılarına da yansyarak, kişilerarası ilişkilerde düşmanlık, güvensizlik, kindarlık ve kuşku yaşanmasına yol açar. Yaşamın ilk yıllarında karşı karşıya kalınan, içselleştirilen, yıkıcı ve zayıf nitelikteki anne-bebek ilişkisinin daha sonraki dönemlerde ortaya çıkan saldırganlığı ve şiddeti hem doğurduğu hem beslediği hem de şekillendirdiği söylenebilir.

Kaynaklar

- Allende, K. L. (2004). Relationships violence: Women perpetrators, Unpublished Doctoral Dissertation, La Verne University, USA.
- Anderson, C. A. & Bushman, B. J. (2002). Human aggression, Annual Reviews of Psychology, 53, 27-51.
- Ainsworth, M. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of infant-mother relationships, Child Development. 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. S. & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation, Child Development, March, 49-65.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange situation, USA: Erlbaum.
- Aronson, E., Wilson, T.D. & Akert. R. B. (2005). Social Psychology, USA: Pearson.
- Baldwin, M. W., Fehr, B., Keedian, E., Seidel, M. & Thomson, D. (1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decision approaches, Personality and Social Psychology Bulletin, 19, 746-754.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four- category model, Journal of Personality and Social. Psychology, 61 (2), 226-244.
- Belsky, J. & Cassidy, J. (1994). Attachment: Theory and evidence, In. M. L. Rutter, D. F. Haya & S. Baron-Cohen (Eds), Development Through Life: A Handbook for Clinicians, pp. 373-402, UK: Blackwell.
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles, Attachment & Human Development, 4 (2), 166-170.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression, American Psychologist, April, 494-503.

- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment, UK: Hogart Pres.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss, Vol. 2: Separation, Anxiety and Anger, UK: Hogart Pres.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: Etiology and psychopathology in the light of attachment theory, British Journal of Psychiatry, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss, Vol 3: Loss, Sadness and Depression, USA: Basic Books.
- Bradford, E. & Lyddon, W. J. (1994). Assessing adolescent and adult attachment: An update, Journal of Counseling & Development, 73, 215-219.
- Brenner, C. (1998). Psikanalizde Temel Kavramlar, (Çev.: I. ve Y. Savaşır), Ankara: HYB Yayıncılık
- Casas, J. F., Weigel, S. M., Crick, N. R., Ostrov, J. M., Woods, K. E., Jansen Yeh, E. A. & Huddleston-Casas, C. A. (2006). Early parenting and children's relational and physical aggression in the preschool and home contexts, Journal of Applied Developmental Psychology, 27, 209-227.
- DeMulder, E. K., Denham, S., Schmidt, M. & Mitchell Jennifer. (2000). Q-sort assessment of attachment security during the preschool years: Links from home to school, Developmental Psychology, 36 (2) 274-282.
- Deptula, D. R. & Cohen, R. (2004). Aggressive, rejected, and delinquent children and adolescents: A comparison of their friendships, Aggression and Violent Behavior, 9, 75-104.
- Edens, J. F. (1999). Aggressive children's self-systems and the quality of their relationships with significant others, Aggression and Violent Behavior, 4 (2), 151-177.
- Erten, Y. (2001). Yalnızlık-yaşlılık. Psikanaliz yazıları, 29-39, İstanbul: Bağlam Yayınları
- Etzion-Carasso, A. & Oppenheim, D. (2000). Open mother-pre-

schooler communication: Relations with early secure attachment, *Attachment & Human Development*, 2, 347-370.

- Felsten, G. & Hill, V.(1999). Aggression questionnaire hostility scale predicts anger in response to mistreatment, *Behavior Research and Therapy*, 37, 87-97.
- Ferris, C. F. & Grisso, T. (1996). Understanding aggressive behavior in children, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 794, 426-794.
- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L. & Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners, *Child Development*, 73 (1), 242-255.
- Gehlbach, L. A. N. (2000). The relation between emotional state, social cognition, and aggression in boys. Unpublished Doctoral Dissertation, Southern Illinois University, USA.
- Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). Models of self and others: Fundamental dimension underlying measures of adult attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (3), 430-445.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Huesmann, L. R. (1987). An information processing model for the development of aggression, *Aggressive Behavior*, 14, 13-24.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others, *Child Development*, 59, 135-146.
- Levy, K. N., Blatt, S. J. & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 407-419.
- Lounds, J. J., Borkowski, J. G., Whitman, T. L., Maxwell, S.L. & Weed, K. (2005). Adolescent parenting and attachment during infancy and early childhood, *Parenting: Science and Practice*, 5, 91-118.

- Lui, J. H. (2004a). Concept analysis aggression, *Issues in Mental Health Nursing*, 25, 693-714.
- Lui, J. H. (2004b). Childhood externalizing behavior: Theory and implications, *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, Jul-Sep 17, (3).
- Markus, R. F. & Kramer, C. (2001). Reactive and proactive aggression: Attachment and social competence predictors, *Journal of Genetic Psychology*, 162, (3), 260-278.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092-1106.
- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi Anlamak, (Çev.: B. Ayvaşık ve M. Sayıl), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Perry, B. D. (1996). Bonding and Attachment in Maltreated Children: Consequence of Emotional Neglect in Childhood, *Maltreated Children: Experience, Brain Development the Next Generations*, USA: Norton.
- Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2002). Dialogue on adult attachment: Diversity and integration, *Attachment & Human Development*, 4 (2), 243-257.
- Walker, S. & Richardson, D. R. (1998). Aggression strategies among older adults: Delivered but not seen, *Aggression and Violent Behavior*, 3 (3), 287-294.
- Waters, E., Wenfield, N. S. & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and adulthood: General discussion, *Child Development*, 71 (3), 703-706.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study, *Child Development*, 71, 684-689.
- www.teacher.scholastic.com/professional/bruceperry/bonding.htm
- Ziv, Y., Oppenheim, D. & Sagi-Schwartz, A. (2004). Social information processing in middle childhood: Relation to infant-mother attachment, *Journal of Attachment and Human Development*, 6, 327-348.

SUÇ VE BAĞLAN-MA!

Selen Demirtaş

Yalan söylediğin için senden nefret ediyorum

Ve denemediğin için

Bana arkanı döndün

Ama belki görmedin

O zamanlar sana ihtiyacım vardı

Ama şu an ihtiyacım yok

Bunu başarabilirim

Nasıl yapacağımı bilmesem bile

Sanırım ne diyeceğimi bilmiyorum

Neden dönüp gittiğimi bilmiyorum

Ama sanırım sen nedenini biliyorsun

Kalamam

Bugünden başlayarak artık kendi başımayım

(Anabelle, 16 yaşında, Massachusetts Eyalet Hapisanesi)

Anabelle henüz bir bebekken, annesi ileride kızının bu öfke dolu satırları kendisi için yazacağını herhalde tahmin bile edemezdi. Ama Anabelle doğumundan 16 yıl sonra, kendisi gibiler

için yapılmış bir tutukevinde otururken, belki pencereden dışarıya bakarken belki de yatağında annesini düşünürken bu satırları yazmış ve annesine duyduğu ihtiyacı, ona ihtiyacı olmadığını söyleyerek bastırmaya çalışmıştır. Kenneth Taylor, ilk karısını terk etmiş, ikinci karısını öldürmeye çalışmıştır. 1983 yılında balaylarında üçüncü karısını vahşice dövmüş, ertesi yıl onu da öldürmüş, cesedi arabasının bagajına koyup anne babasını ve ikinci karısını ziyarete gitmiştir. Daha sonra karısının bebeklerine cinsel tacizde bulunduğunu fark ettiğini, bunun üzerine karısının kendisine saldırdığını ve kendini korumak için onu öldürdüğünü iddia etmiştir. Adnan Çolak, Artvin ve köylerinde 14 cinayetin ve üç tecavüzün sanığıdır. Yakalandığında tecavüz etme nedeni olarak 7-8 yaşlarındayken anne ve babasını cinsel ilişkiye girerken izlediğini ve 11 yaşına kadar da onlarla beraber yattığını belirtmiştir.

Yukarıda aktarılan bu suçluları masum bebeklikten hapis hane parmaklarına götüren şey ne olabilir? Günümüze kadar birçok kuram suç ve suçlu davranışını / profilini incelemiş ve nedenleri üzerine fikir üretmiştir. Bunlardan ilki olan klasik ekol, insanların kendi davranışlarının sonuçlarının “ne kazandırıp, ne kaybettireceğine” yönelik bir hesaplama olmadan sonra suç işleyeceklerini ya da işlemeyeceklerini savunmaktadır. Böylece, örneğin yasaya karşı gelmenin vereceği zevk, yasayı çiğnemiş olmanın getireceği olası acıdan fazla olduğu takdirde birey, suç işleyecektir. Coğrafi okül ise; başlangıçta iklimin ve topografyanın insan davranışları üzerindeki etkisini belirlemeye çalışmıştır. Başka bir deyişle, suçun fiziksel olarak belirli kesimlerde daha sıklıkla görülmesinde sosyal ve coğrafi koşulların etkin bir rol oynadığına inanmıştır. Örneğin, Feri’ye göre, yüksek derecedeki ısı, fizyolojik enerjinin az sarfına neden olur, dolayısıyla serbest kalan enerji şiddet ifade eden ağır suçların işlenmesini neden olur. Biyolojik yaklaşıma göre ise, suçlularda kalıtsal bozukluklar vardır, endokrin dengelerinde anormallikler ya da beyinlerinde hasar söz konusudur.

Yani insanları suça bedensel özellikleri ve mizaçları yöneltmektedir. Psikanalitik kurama göre de, id'den gelen istekler aşırı derecede bastırıldığında ya da bunlara getirilen kontrol çok düşük olduğunda çeşitli davranış bozuklukları oluşmaktadır. Bu nedenle bazı kişiler saldırgan olurlarken bazıları tamamen pasif, bazıları da belli dürtülerini kontrol altına almada yetersiz kalmaktadırlar. Sosyo kültürel etkenlere bağlı kuramlar da, suçluluk davranışını, ilk çocukluk çağlarından itibaren gelişmeye başlayan ve yaşam boyu devam eden bir yapıyı ifade ettiğine inanırlar. Birey-toplum ilişkisinde, herhangi bir andaki davranışları bireyin geçmiş hayat deneyimlerinde aramak gerekir. Suçlu davranışı ve psikolojisine yönelik bir diğer yaklaşım da kontrol yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre insanlar kurallara uyar, çünkü sosyal kontrol onların suç işlemelerini engeller. Şayet sosyal kontrol ortadan kalkar ya da zayıflarsa bireysel ve toplumsal düzende sapmalar başlar. Kontrol kuramına göre, insanlar sosyal kontrole güdülenmişlerdir. Ancak, bu kontrol ortadan kalktığında yasaları ihlal etmek için bir güdüye ihtiyaç kalmaz. Kimsenin içinde suç işlemeye karşı doğal bir güdü yoktur. Suç işlemeye güdülenmek evrenselidir ve topluma eşit olarak yayılmıştır. Bu evrensel güdü nedeniyle sosyal kontrol olmadığı zaman kurallara karşı gelerek onları bozmaya çalışırız.

Birey; hava sıcak olduğu, cezalar caydırıcı olmadığı ya da çevresinde suç davranışı gösteren biri olduğu için mi bu davranışa yönelmektedir? Yoksa bunların hepsini de içeren ancak daha derinlerde yatan bir şeyler mi vardır? Yukarıda bahsedilen kuramlar her ne kadar çeşitli araştırmalarla destekleniyor olsa da hiçbiri tek başına suç davranışını açıklamaya yetmemektedir. Bu da bireyleri suça iten daha karmaşık ve derin bir yapının olduğu sinyalini vermektedir.

Bağlanma kuramı, birebir suçlu ya da suçluluk psikolojisi kuramı, yaklaşımı olmamakla birlikte yoluna çocuk suçlularla baş-

lamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1950 yılında Bowlby'yi, Londra'da yaşayan evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine bir bildiri sunmak üzere çağırmıştır. Bu çağrı, Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmesinde bir başlangıç teşkil etmiştir. Bowlby'nin, erkek çocukların annelerinden erken yaşta ayrılmalarının ergenlik ve ileri yaşlardaki suçluluk oranını arttırdığını gösteren çalışmasını sunmasının ardından ebeveyn-çocuk iletişimi önemli bir gündem oluşturmuştur. Bowlby'nin bu çalışması sonucunda yayınlanan Dünya Sağlık Örgütü Raporu yaşamın ilk üç yılında, anne yoksunluğunun çocukları artan ölçüde fiziksel ve ruhsal hastalık riski altına soktuğuna işaret etmiştir. Bowlby, kişiliğin temellerinin atıldığı ilk beş yıl içinde anneden ayrı kalmanın, çocukta suçlu kişilik yapısının gelişmesindeki en önemli etken olduğunu ileri sürmüştür. Herhangi bir mala karşı suç işleyen insanlar üzerine yaptığı araştırmasında da, bu suçluların % 40'ının yaşamlarının ilk beş yıl içinde annelerinden ayrı kaldıklarını saptamıştır.

Bağlanmanın oluşum sürecindeki bireysel farklılıklar, içsel çalışan modeller kavramı içinde incelenmekte ve iki tip modelden söz edilmektedir. Bu modellerden ilki, bakım veren kişinin (temel olarak annenin) çocuk için şefkatli, destekleyici, güvenilir olması gibi özelliklerini içeren, başkalarıyla ilgili algılarından oluşmaktadır. İkinci model ise, çocuğun kendisinin ilgiye, bakıma, sevmeye değer olup olmadığıyla ilgili inanç ve beklentilerinden oluşan, kendisine ilişkin algılarından oluşmaktadır. Bu iki algılama tarzının (bağlanma stili) 2 temel sonucu olur. İlkinde, kişi kendisini olumsuz olarak (ben sevmeye layık değilim, ihtiyaçlarımın karşılanması önemli değil vb.) algılar ki bu onda bir aşağılık duygusuna yol açar ve bu nedenle de intikam arayışına girer. Böyle bir benlik algısına sahip çocuğun, çetelere katılması, kendini değersiz görüp daha “büyük” birilerinden emir alması ve kendisini onlara sevdirmeye çalışması, sırf onlar beğensin, kendisini onaylasın, onu takdir etsin diye de suç işlemesi hiç de şaşırtıcı

olmayacaktır. İkinci durumda ise, birey kendisi dışındaki herkesi reddedici, değersiz, güvenilirmez, ona hak ettiği değeri vermeyen, ilgisiz / duyarsız insanlar olarak algılar ki bu da onu suç işlemeye, örneğin dünyaya onun kim olduğunu göstermek istemesine yada uzun vadede antisosyal kişilik bozukluğu gibi bazı bozukluklara sürükler.

İlk çocukluk deneyimlerinin ve bağlanmanın suç işleme davranışı üzerindeki etkisi çeşitli araştırmalarla da desteklenmektedir. Örneğin; Amerika’da yetişkin kadın suçluların yaşam öyküsünün incelendiği bir araştırmada; kadın suçluların %60’ının 18 yaşından önce fiziksel ve cinsel istismara uğradığı ve bunun %32’sinin aile üyesi tarafından gerçekleştirildiği görölmüştür. Gene aynı kadın suçluların %58’inin ebeveyni olmayan ve evdeki yetişkinin alkol ve/veya uyuşturucu probleminin olduğu evlerde büyüdükleri ortaya çıkmıştır. Amerika Rehabilitasyon Derneği’nin (American Correctional Association) yaptığı bir çalışmada da; kadın suçluların %80.7’sinin evden kaçtıkları, % 53.8’inin intihara teşebbüs ettikleri ve nedeni olarak da ‘kimsenin umurunda değilim’ dedikleri belirtilmiştir. Şiddet içermeyen suç işleyen kişiler ve kolej öğrencilerinde karşılaştırılmalı olarak bağlanma stillerinin incelendiği diğer bir araştırmada ise; şiddet içermeyen suç işleyen kişilerin, kolej öğrencilerine göre aileleriyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha kötü oldukları ortaya konmuş ve kolej öğrencilerinde güvenli bağlanma stiline, şiddet içermeyen suç işleyen kişilere oranla daha fazla olduğu görölmüştür.

Dünyadan farklı olmayarak Türkiye’de de suçlu çocuk ve yetişkinlerle yapılan birçok araştırmada suç işleme davranışında erken çocukluk deneyimlerinin ve aile ilişkilerinin önemine değinilmektedir. Örneğin, Adana ilinde suçlu çocuklarla görüşülerek yapılan bir araştırmada, bu çocukların temel ihtiyaçlarının aileleri tarafından yeterince karşılanmadığı ve gerek aileleri gerekse baş-

kaları tarafından fiziksel istismara uğradıkları görülmüştür. Bir diğer çalışmada, kaygılı 7 kararsız ve korkulu bağlanan öğrencilerdeki düşmanlık duygusunun güvenli bağlananlarınkinden çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada da, suçlu çocukların % 47,6'sının çeşitli nedenlerle anne ve babalarından ayrı kaldıkları, % 22'sinin de parçalanmış ya da eksik ailelerden geldikleri görülmüştür. Yine aynı çalışmada, suçlu çocukların % 60'ının ortanca çocuk oldukları görülmüştür ki bu durum ailelerinden yeterli düzeyde ilgi ve sevgi göremediklerin bir işareti olarak yorumlanabilir. Seri katil olarak adlandırılan suçluların geçmiş yaşantıları incelendiğinde de, genellikle yalnız oldukları, aile içi şiddete maruz kaldıkları ve aile yapılarının parçalanmış ve düzensiz olduğu göze çarpmaktadır.

Bağlanmanın suç işleme davranışı üzerindeki etkisinin yanı sıra bağlanma stillerinin suç türüne göre değiştiği de çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konmuştur. Bağlanma ve suçlu psikolojisi üzerine yapılan araştırmalarda, suçlu kişilerin büyük bir bölümünün kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Örneğin, İrlanda'da, çocuklara yönelik cinsel taciz davranışında bulunan hükümlüler üzerine yapılan bir çalışmada, bu hükümlülerin en çok kaçınan bağlanmaya sahip oldukları ve annelerleriyle zayıf / yetersiz ilişkileri olduğu görülmüştür. Ward 1996'da yaptığı çalışmada bir grup cinsel taciz suçu işlemiş kişiyi incelemiş ve bağlanma stillerine bakmıştır. Çocuk tacizcilerinin kaygılı bağlanma stiline ve tecavüzcülerin ise kaçınan bağlanma stiline daha yatkın olduklarını görmüştür. Bunu destekleyen başka bir araştırma da; cinsel suç işleyen suçlular ve şiddet içeren ve şiddet içermeyen suç işleyen suçluların bağlanma stilleri karşılaştırılmış ve çocuk tacizcilerinin kaygılı bağlanma, tecavüz ve şiddet içeren suç işleyen suçluların ise kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Gene aynı çalışmada, cinsel suç işleyenler, şiddet içeren suç işleyenler ve şiddet içermeyen suç işle-

yenler karşılaştırılmış ve şiddet içermeyen suç işleyen bireylerin diğer iki gruba oranla daha fazla güvenli bağlanma örüntüsü gösterdikleri görülmüştür. Bu da göstermektedir ki; bağlanmadaki güvensizlik arttıkça, işlenen suçun derecesi de artmaktadır. Gwen Adshead ise Broadmoor'daki şiddet suçluları ile ilgili yaptığı bir konuşmada; hapisanedeki bireylerin kaçman bağlanma stiline yatkın olduklarını çünkü empati yeteneğinden yoksun olduklarını ve diğerlerinin neler hissedeceğini düşünmede eksiklikleri olduklarını ifade etmiştir.

Tüm bunlar bize suçlu davranışlarının kökeninin aile içi ilişkilerde / dinamiklerde yattığını göstermesi açısından önemlidir. Hiçbir şeyden habersiz dünyaya gelen çocuk, ilk deneyimlerini kendine bakım veren kişiyle yaşar. “Ben değerliyim, ilgi ve sevgiyi hak ediyorum” inancının tersine “Dünya ve insanlar kötü, ihtiyaçlarım karşılanmıyor” inancını benimsemiş olan bir çocuğun, eline geçen ilk fırsatta başkalarına zarar vermesi; özellikle de bunu yaptığı için cezalandırılmayacağına hatta kabul göreceğine / saygı duyulacağına inanması çok da beklenmedik bir durum olmasa gerektir. Bizler bebeğe ihtiyacı olduğu, ilgiyi, sevgiyi vermez ve fiziksel ve psikolojik olarak onu doyurmazsak, o bu doyumunu ya dışarıda arayacak ya da bu doyumunu hak etmediğini düşündüğü insanlara karşı öfke, nefret duyup saldırgan davranışlar gösterecektir.

Kaynaklar

- Ansbro, M. (2008). Using attachment theory with offenders. The Journal of Community and Criminal Justice, 55 (3), 231–244.
- Haner, R. (2006). Vicdansızlar: Antisosyal kişilik bozukluğu: Aramızdaki psikopatların rahatsız edici dünyası, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Innes, B. (2006). Sadist Katiller, İstanbul: Profil Yayıncılık.

- Kaner, S. Suçluluğu açıklayan yaklaşımlar, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Karabulut, S. (2006). Suçlu çocukların Türkiye profili, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Kaygısız, M. (2009). Türkiye’de Seri Katiller: Paralel cinayetler, Ankara: Adalet Yayınevi.
- Lind Chesney, M. & Pasko, L. (2004). The Female offender: Girls, women and crime, London: Sage Publication.
- Lyddon, W. & Sherry, A. (2001). Developmental personality styles: An attachment theory conceptualization of personality disorders, Journal of Counseling & Development, 79.
- Marsa, F., O’Reilly, G., Carr, A., Murphy, P., O’Sullivan, M., Cotter, A. & Hevey, D. (2004). Attachment styles and psychological profiles of child sex offenders in Ireland, Journal of Interpersonal Violence, 2 (19).
- Moyer, I. L. (2001). Criminological theories: Traditional and nont-raditional voices and themes, London: Sage Publications.
- Özmenler, K. (1995). Antisosyal kişilik bozukluğunda suç örüntüsüne göre psikososyal özelliklerin incelenmesi. Uzmanlık tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi.
- Öztürk, M. (2007). Sokakta çalışan ve suç işlemiş çocukların toplumsal ve bireysel uyum ve davranış bozukluklarının ölçülmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Rodgers H. Y., Cooper, J. & Page, B. (2005). Nonviolent offenders’ and college students’ attachment and social support behaviors: Implications, International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 49, 210
- Schechter, H. & Everitt, D. (2006). Adan Z’ye Seri Katiller Ansiklopedisi, Ankara: Phoenix.
- Stirpe, T., Abracen, J., Stermac, L. & Wilson, R. (2006). Sexual offenders’ state-of-mind regarding childhood attachment: A controlled

investigation, Sex Abuse: Journal of Research and Treatment, 18, 289.

- Tolan, Ç. Ö. (2002). Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Üresinler, R. (2005) Sosyo-kültürel yapı ve suç (Kırıkkale örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Yavuzer, H. (1996). Çocuk ve Suç, İstanbul: Remzi Kitapevi.

YALNIZLIK ve BAĞLANMA

Aylin Demirli Yoraz

Evrensel bir olgu olan yalnızlık, her kültürden, her sosyal sınıftan ve her yaştan bireyin hayatının en az bir döneminde mutlaka karşılaştığı bir yaşantıdır. Tüm çağlar boyunca, her insan için kaçınılmaz bir deneyim olan yalnızlık, müzikte, edebiyatta, sanatta da kendisine sık sık yer bulmuştur. Özellikle içinde bulunduğumuz yüzyılda, kentleşmeyle ve kentleşmenin getirdiği sosyal yalıtım ve yabancılaşmayla beraber, kendini daha yoğun ve sık hissettirmektedir.

Yalnızlık “bireyin sosyal ilişki alanının nitelik veya nicelik olarak yetersiz olması sonucu ortaya çıkan hoşnutsuzluk verici bir yaşantı” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımda ise, “bireyin temel ihtiyaçlarından biri olan yakınlık ihtiyacının yeterince doyurulmaması durumunda yaşanan kuvvetli bir olgu” olduğu ifade edilmektedir. Yalnızlık duygusu, diğer pek çok olumsuz duyguyla da bağlantılı olarak yaşanmaktadır. Kendini yalnız hisseden insanlar, içinde bulundukları durumu “çok acı verici ve üzücü” olarak tanımlamaktadır. Araştırmalar, yalnızlığın, kaygı, sıkıntı, öfke, üzüntü ve yabancılaşma duygularıyla bir arada yaşandığını göstermektedir. Dahası, yalnızlığın umutsuzluk, kendini değersiz

ve iŖe yaramaz görme; depresyon ve hatta intihar eğilimine sebep olabildiği de vurgulanmaktadır.

Yalnızlık  zerine  alıŖan pek çok araŖtırmacı yukarıda yer verilen tanımların üç temel noktasında g r Ŗ birliğine varmıŖtır. Bu noktalardan ilki, yalnızlığın, kiŖilerin sosyal iliŖkilerindeki yoksunluk sonucu ortaya çıktığıdır. Buradaki yoksunluk, kiŖinin  evre deęiŖtirmesi gibi somut durumlarda çevresinde yakın iliŖki kurabileceği kimsenin olmamasından kaynaklanabildiği gibi, kiŖinin ihtiyaçlarıyla var olan iliŖkileri arasındaki uyumsuzluktan da kaynaklanabilmektedir. Hemfikir olunan ikinci nokta ise, yalnızlığın tamamen öznel, yani kiŖiden kiŖiye deęiŖen bir durum olduğudur. İnsanın yalnızlığının, çevresindeki insanların sayısından bağımsız olduğu; bir insanın kendisini kalabalıkların içinde de yalnızlık hissedebileceği belirtilmektedir. KiŖinin sosyal iliŖki ağından aldığı doyum yalnızlık hissedip hissetmemesinde belirleyici olmaktadır. Vurgulanan    nc  nokta ise, yalnızlığın -bazı durumlarda kiŖisel geliŖime katkı sağlasa da- kiŖiyi mutsuz eden, yaŖam kalitesini büyük ölçüde d Ŗ ren, kaygı ve umutsuzluk gibi hoŖ olmayan duyguların eŖlik ettiği bir süreç olmasıdır. Kendilerini yalnız hisseden insanlar, bir farklı olma duygusu yaŖarlar; sanki diğer insanlardan ayrı olmakla birlikte onlara yabancıdırlar da. AraŖtırmacılar, yalnızlıkla ilgili olarak vurguladıkları ortak noktaların yanı sıra yalnızlığı *geçici*, *durumsal* ve *kronik* olarak da sınıflandırmaktadır. *Geçici yalnızlık*, hemen herkes tarafından yaŖanan, görece zararsız ve hızlı Ŗekilde ortadan kaybolan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Günlük koŖuŖturma içinde yaŖanan zorluklar arasında o anda ihtiyaç duyduğu paylaŖımı karŖılayamayan kiŖi geçici yalnızlık yaŖayabilmektedir. Ancak, bu yalnızlık, kısa sürede giderilebilecek bir yalnızlıktır; kiŖi ihtiyaç duyduğu iletiŖimi ger ekleŖtirdięinde veya sorunuyla baŖ ettiğinde yalnızlık duygusu da ortadan kalkmaktadır. Diğer bir ifadeyle, geçici yalnızlık durumu günden güne hatta dakika dakika deęiŖe-

bilmektedir. *Durumsal yalnızlık* ise, yaşam koşullarındaki değişiklikler sonucu insanın sosyal ilişki ağında meydana gelen kopukluklar sonucu ortaya çıkmaktadır ve geçici yalnızlığa göre daha uzun süreli ve sıkıntılı olabilmektedir. Üniversiteye başladığı için şehir değiştiren ve hem ailesinden hem de arkadaş çevresinden uzak kalan bir genç yeni ve ihtiyaçlarına cevap veren bir ilişki ağı kurana kadar durumsal yalnızlık yaşayabilmektedir. Ancak, yeni yaşamına uyum sağlayıp, ihtiyaç duyduğu ilişki ağını kurdukça bu yalnızlığı da ortadan kalkmaktadır. Yalnızlık duygusunun iki yıl veya daha uzun süre devam etmesi durumunda ise *kronik yalnızlıktan* söz edilebilir. Bu gencin iki yıl sonra hâlâ istediği sosyal ilişki ağına sahip olmaması ve kendini yalnız hissetmesi kronik yalnızlık yaşadığı anlamına gelmektedir ki bu yaşantısına çoğunlukla pek çok ciddi olumsuz duygunun da eşlik edeceği söylenebilir. Bugüne kadar yapılan birçok çalışmada, özellikle kronik yalnızlığın, kendini açmaya, ifade etmeye karşı gösterilen direnç ve kişiler arası yakınlık kurmada yetersizlikle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmalar, yalnızlık yaşayan kişilerin kendilerini değersiz hissettiklerini de göstermiştir. Bu kişiler, kendilerini, çekici olmayan, önemsiz, sosyal açıdan ilişki kurmaya değmeyen kişiler olarak algılamaktadırlar.

Yalnızlık yaşayan bireyler, sadece kendileri için değil, diğer kişiler için de olumsuz algılamalara sahip olabilmekte; başka insanların hem kendilerine karşı dürüst ve destekleyici olmadıklarına hem de yine bu insanların çekicilikten ve iletişim kurma becerisinden de yoksun olduklarına inanmaktadırlar. Bu noktada araştırmacılar, özellikle kronik ve durumsal yalnızlık yaşayanlarla yaşamayanlar arasındaki bu olumsuz tutum ve algı farklılıklarının nereden kaynaklandığını sorgulamaya başlamışlardır. Bu sorgulama da onları bağlanma olgusuna ve bağlanma kuramına götürmüştür.

Yetişkin bağlanma s¼reci / stilleri, bebeklikte ebeveynle olan ilişkideki gerçek yaşam deneyimlerine verilen tepkiler sonucu oluşmaktadır. Kişinin hem kendisi, hem ilişki içerisindeki durumu hem de diğer kişilerle ilgili oluşturduğu şemalar olarak yetişkinliğe taşınmaktadır. Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin yakın ilişkilerindeki rahatlık, g¼ven, reddedilme korkusu ve yakınlık ihtiyaının yanı sıra ilişkilerinde koydukları mesafe ve kendilerini yeterli hissetme d¼zeylerini de tanımlamaktadır. Bu tanım çerçevesinde kaygılı / kararsız, kaçınan ve g¼venli olmak üzere 3 farklı bağlanma stili belirlenmiştir. Bebeklik d¼neminde bağlanma fig¼r¼nden sağlıklı ve d¼zenli bakım ve sevgi alamama veya bazı durumlarda hiç bakım ve sevgi alamama sonucu g¼vensiz bağlanma geliştiren insanlar yetişkinliklerinde de bebeklik d¼nemlerinde kullandıkları “baş etme” y¼ntemlerini kullanmaktadırlar. İlişkilerle ilgili olumsuz önyargı ve tutumlar geliştirerek kendilerini korumak için ilişkiden uzak durma, kendini amama, yakınlıktan çekinme veya yakın ilişkilerde s¼rekli kaygı yaşayarak takıntılı bir biçimde ilişkiye yoğunlaşma, ilgiyi dağıtmamak için yeni yollar deneme gibi davranışlar g¼sterebilmektedirler. Araştırmalar, kaygılı / kararsızların, ebeveynlerini, değişken (anı anma uymayan), adaletsiz ve kararsız olarak değerlendirdiklerini g¼stermiřtir. Bu bireyler, diğer kişileri kendilerine yakın tutarak d¼zenli sevgi ve bakım alabilmek için b¼y¼k bir gayret ve zaman harcarlar. Reddedilme ve terk edilme kaygılarını kronik olarak yaşadıkları için romantik ilişkilerinde de aşırı kıskançlık, kendine duyulan saygının d¼ř¼kl¼ę¼ ve sık sık duygusal ilişkiye girme gibi davranışlar g¼stermektedirler. Kaçınanlar ise, ebeveynlerini soğuk, ilgisiz ve reddedici olarak tanımlamaktadırlar. Bu kişiler, bebeklikten itibaren, özellikle stresli durumlarda, yakın ilişki kurmaktan kaçınarak kendilerini korumaya çalışmaktadırlar. Yetişkin yaşamlarında kurdukları romantik bağlanma ilişkilerinde ise yakınlıktan korkma, ilişki kurmaktan kaçınma, kendini açma-

da zorluk ve ilişki hakkında kötümser bakış açısına sahip olma davranışlarını göstermektedirler. Bu davranışlar kişilerin ilişki kurmaktan kaçınarak kendilerini incinmekten korumaya çalıştıkları şeklinde yorumlanmaktadır. Anneleri tarafından reddedilmiş olan kaçınanlar, aynı üzüntüyü ve acıyı tekrar yaşamamak için hayatlarının her alanında yakın ilişkilerden uzak dururlar. Öte yandan, güvenli bağlananlar ise, ihtiyaçlarına duyarlı olunan sıcak bir ortamda büyürler. Bu kişilerin kendilerine güvenleri yüksektir. İlişki kurma, ilişkiyi devam ettirme istek ve yeteneğine sahip, sosyal becerileri gelişmiş yetişkinlerdir. İlişkilerinde hem kendilerine hem de karşılarındaki kişiye güven duymaktadırlar. Kendilerini ifade etmede ve karşılarındakini doğru bir biçimde anlama / algılamada başarılıdırlar. Kişinin kendine yönelik ve diğerlerine yönelik bu tutum ve beklentileri ilişki kurma düzeyini belirlemektedir. Hem kendine hem de karşıındakine yönelik olumlu algıları olan güvenli bağlanmaya sahip bireyler, kaliteli yakın ilişkiler kurarlarken, kendine veya olası bağlanma figürlerine yönelik olumsuz algıları veya beklentileri olan insanlar ise ilişki kurmakta zorlanmaktadırlar. Çocuklukta bağlanma figürlerine yönelik olarak kaygılı / kararsız, kaçman veya güvenli şemalar geliştiren bireyler, yetişkinlikte bu şemaları tanımadıkları kişilere yönlendirmektedirler. Kaygılı / kararsız veya kaçınan yetişkinler, diğer insanların güvenilmez olduğu veya kendilerini reddedecekleri yolundaki algıları nedeniyle sağlıklı ilişki kurmakta zorlanabilmekte, ilişki başlatmada güçlükler yaşamakta ve sonucunda yalnızlık yaşayabilmektedirler. Yapılan çalışmalar da yukarıda bahsedilen bu görüşleri desteklemektedir. Kaçınan kişilerin yanlış beklentiler, kendini açmada yetersizlik gibi durumlar sonucunda daha uzun süreli yalnızlıklar yaşadıkları ortaya çıkmış bir gerçektir. Ayrıca, yalnızlık ifade eden kişilerin yeni bağlanma/ ilişki oluşturmakta zorlandıkları da görülmektedir. Bununla birlikte, gerek kaygılı / kararsızların gerekse kaçınanların yalnızlık

duygularıyla baş etmede de çok zorlandıkları vurgulanmaktadır. Güvenli bağlanma modeline sahip kişiler, yaşadıkları yalnızlığı; hoş olmayan, acı verici bir süreç olarak tanımlasalar da bunun geçici olduğunu ve hatta yeni ilişkiler kurmaya motive edici olduğunu ifade etmektedirler. Oysa kaygılı / kararsızlar ve kaçınanlar yalnızlık sürecini hem çok daha zorlu olarak tanımlamaktadırlar, hem de bu sürecin yeni ilişkiler kurma konusunda kendilerini motive etmediğini ve bu nedenle de yakın ilişkilere daha da uzak durduklarını ifade etmektedirler.

Sonuç olarak özetlemek gerekirse, bağlanma kuramına göre yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu bağlanma figüründen yoksun olduğu durumlarda yaşadığı ayrılık kaygısıyla ortaya çıkmaktadır. İnsanların bebeklik dönemlerinde anneleriyle kuramadıkları sağlıklı ve güvenli ilişkiler sonucu ortaya çıkan kendileri ve çevreleriyle ilgili olumsuz algı ve tutumları onları ihtiyaç duydukları sosyal ilişkilerden yoksun bırakmakta, kendi içlerine, kabuklarına çekilmelerine ve yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Bazı durumlarda depresyon ve intihar gibi sonuçlara da yol açan ve her insanın hayatının bir döneminde mutlaka yaşadığına inanılan yalnızlık duygusu, psikolojinin temel inceleme alanlarından biri olmaya devam etmektedir.

Kaynaklar

- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Di Tommaso, E., McNulthy, C. B., Ross, L. & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults, *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- Ernst, J. M. & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological

perspectives on loneliness, *Applied and Preventive Psychology*, 10, 1-22.

- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 140 (2), 258-261.
- Feeney, J. A. (2006). Parental attachment and conflict behavior: Implications of offspring's attachment, loneliness and relationship satisfaction, *Personal Relationships*, 13, 19-36.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hecht, D. T. & Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults, *Journal of Clinical Psychology*, 40 (1), 290-296.
- Henwood, P. G. & Solano, C. H. (1994). Loneliness in young children and their parents, *Journal of Genetic Psychology*, 155, 35-45.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau. & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, pp. 13- 47, USA: National Institute of Mental Health.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research, *Journal of Social Behavior and Personality*, 2 (2), 1-16.
- Wie, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction, *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.

EBEVEYNİN ÇOCUĞU KABUL ya da REDDİ

Gülçin Karadeniz *
Nilgün Öngider **

*Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse,
“Kınama ve ayıplamayı öğrenir.”*
*Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse,
“Kavga etmeyi öğrenir.”*
*Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa,
“Sıkılıp utanmayı öğrenir.”*
*Eğer bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse,
“Kendini suçlamayı öğrenir.”*
*Eğer bir çocuk hoşgörüyle yetiştirilmişse,
“Sabırlı olmayı öğrenir.”*
*Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse,
“Kendine güven duymayı öğrenir.”*
*Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse,
“Takdir etmeyi öğrenir.”*

* Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi, İstanbul.

** Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi, İstanbul.

Teşekkür: Bu bölümün yazılmasında destek veren Doç. Dr. Azmi Varan'a ve Uzm. Psk. Tarık Solmuş'a teşekkür ederiz.

Eğer bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse,

“Adil olmayı öğrenir.”

Eğer bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse,

“İnançlı olmayı öğrenir.”

Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse,

“Kendini sevmeyi öğrenir.”

Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,

“Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.”

Nolte, 1975 (Çev.: Cüceloğlu)

Ebeveyn Kabul - Ret Kuramı (EKAR), çocukluk döneminde çocuk tarafından algılanan; ebeveynlerinin kendisini kabul ya da reddetmesinin önemi üzerinde durur. Tüm insanlar için çocukluk döneminde kendilerini yetiştiren ebeveynleri çok önemlidir. EKAR'da, çocuğun uzun süreli temel bakımını üstlenmiş herhangi bir kişi “ebeveyn” olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, ebeveyn olarak nitelendirilen kişi, çocuğun anne-babası olabileceği gibi büyükanne / büyükbabası veya başka bir akrabası; hatta, çocuğu evlat edinmiş veya kurumsal bir ortamda anne-baba yerini almış bir kişi de olabilir. Ebeveyn kabulü, anne-babaların çocuklarına karşı gösterdikleri sıcaklık, şefkat, bakım, ilgi, destek ya da kısaca sevginin ön plana çıkması olarak tanımlanmaktadır. Reddetme ise, bu duygu ve davranışların olamadığı veya belirgin şekilde esirgendiği, bunun yanı sıra, çocuğu inciten çeşitli fiziksel veya psikolojik davranışların sergilenmesi olarak tanımlanabilir.

Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Sıcaklık boyutu, ebeveynlerle çocuk arasındaki duygusal bağın kalitesi ile anne-babanın bu duygularını ifade etmekte kullandıkları fiziksel ve sözel davranışlarla ilgilidir. Bu nedenle herkes,

Çocukluğunda ebeveynlerinden ya da kendisine bakım veren kişilerden az ya da çok sevgi gördüğü için sıcaklık boyutu üzerinde uygun bir noktaya yerleştirilebilir. Reddedilmenin algılanması ise, dört temel ifadenin herhangi bir bileşimi şeklinde ortaya çıkabilmektedir, bunlar: Soğuk ve duygusuz (sıcak ve şefkatlinin tersi), düşmanca ve saldırgan, kayıtsız ve ihmalcı ve son olarak da ayrışmamış reddetmedir. “Ayrışmamış reddetme”, ebeveynlerin çocuklarını ihmal ettikleri ya da onlara karşı şefkatsiz veya saldırgan olduklarına dair açık bir davranışsal gösterge olmasına rağmen, çocukların anne-babalarının umurunda olmadıklarına ya da onlar tarafından sevilmediklerine inanmalarıdır. Anne-babalar çocuklarına karşı soğuk ve sevgisiz veya düşmanca, öfkeli, kızgın, tahammülsüz, huzursuz veya zıt hissedebilmektedir. Bazı ebeveynler ise, çocuklarına karşı kayıtsız kalıp, ilgisiz ve umursamaz davranabilmektedir.

Kontrol Boyutu

Bu boyut ebeveynin aşırı izin vericiliği ile aşırı kısıtlayıcılığı arasındadır. Kontrol ile ebeveynin çocuğun davranışlarını ne kadar sınırladığı veya kısıtladığı kastedilmektedir.

Ebeveyn Kabul ya da Reddine Dayalı Kişilik Yaklaşımı

Ebeveyn kabul ya da reddine dayalı kişilik modeli, insanların kendileri için önemli olan kişilerden olumlu tepki alma ihtiyaında oldukları varsayımından hareket etmektedir. Bu durum, insanın evrim süreci içerisinde oluşmuş, biyolojik temelli, temel bir gereksinimidir. İnsan farkında olsa da olmasa da bakım, ilgi, destek, şefkat aramaktadır. Bu duygusal gereksinim, yetişkinlik döneminde daha da karmaşıklaşarak, ne düşündüğüne çok önem

verdiğimiz kişiler tarafından beğenilme isteğini de (biz farkında olalım veya olmayalım) içine almaktadır. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bu gereksinimi en iyi karşılayabilecek kişiler doğal olarak çocuğun anne ve babasıdır. Ancak, ergenlik ve yetişkinlik döneminde, kişinin bu gereksinimini karşılayabilecek “diğer önemli kişiler” ortaya çıkmaktadır. Çocuğun duygusal güvenliği ve gelişimi anne-babasıyla olan ilişkisinin niteliğine bağlı olduğu için ebeveynler çocukların yaşamında çok özel bir yer tutmaktadır. Bu nedenle de bir çocuğun anne-babası tarafından kabul edilmesi veya reddedilmesi, onun kişilik gelişimi üzerinde son derece etkilidir.

Ebeveyn kabul ya da reddine dayalı kişilik modelinde kişilik özellikleri yedi farklı boyutta incelenmektedir:

1. *Bağımlılık veya savunucu bağımsızlık*: Ebeveyn kabul ya da reddi anlayışına göre bağımlılık ve bağımsızlık aynı kişilik boyutunun zıt uçlarıdır. Kavramsal olarak “bağımlılık” bir insanın başka bir insana rahatlatma, onay alma, cesaretlendirilme gibi ihtiyaçlarının giderilmesi amacıyla duygusal olarak dayanması, bel bağlamasıdır. Uzantının diğer ucunda yer alan “bağımsızlık” ise, bu tür duygusal bel bağlamaların olmadığı ya da kişinin bu tür taleplerde bulunma ihtiyacı veya isteğinden uzak olduğu anlamına gelmektedir.
2. *Duygusal duyarlılık*: Duygusal duyarlılık, kişinin bir duygusunu (örn. bir insana karşı hissettiği yakınlık veya sevgi) özgürce ve açıkça ifade edebilme yeteneğidir. Kişinin başka kişilere verdiği duygusal tepkileri ne kadar kolay ve doğal verebildiği veya kişinin (ister çocuk ister yetişkin olsun) başka kişilerle duygusal şüphe, katılık ve güvensizlikten uzak, ne kadar yakın, sıcak, kalıcı ve savunucu olmayan ilişkiler (duygusal bağlar) kurabildiği, onun duygusal duyarlılığına bağlıdır.

3. *Düşmanlık ve saldırganlık*: Düşmanlık; içsel bir nefret, öfke veya kırgınlık duygusudur. Saldırganlık ise, öfke veya düşmanlığın davranış düzeyindeki ifadesi olup, birine (veya bir şeye) kasten fiziksel veya ruhsal olarak zarar verme olarak tanımlanmaktadır.
4. *Olumsuz özsaygı*: Kişinin kendi değeri hakkında yaptığı genel duygusal değerdendir. Olumlu özsaygı, kişinin kendisini beğendiğı, onayladığı, kabul ettiğı, kendisiyle rahat olduğı, kendisini değerdendir, başkalarının saygısını hak eden biri olarak gördüğü ve ender olarak kendisinden memnun kalmadığı anlamına gelir. Diğer yanda, olumsuz özsaygı, kişinin kendisini beğenmediğı veya onaylamadığı, kendi değerini düşük gördüğü, kendisini hiçbir değeri olmayan, suçlanmayı hak etmiş biri olarak algıladığı ve kendisini diğer kişilerden aşağı gördüğü anlamlarını taşır. Tüm insanlar bu iki nokta arasında yer alan özsaygı uzantısı üzerinde belirli bir noktaya konulabilir.
5. *Olumlu özyeterlik*: Kendi yeterliliğimiz hakkında yaptığımız değerdendirmeleri içerir: “Ben karşıma çıkan sorunlarla baş etmek ve kendi ihtiyaçlarımı karşılayabilmek için yapmam gereken işleri yapabilecek kadar yeterli miyim?” Olumlu özyeterlik duyguları, kişinin kendisini “sorunlarıyla yeterince başa çıkabilen”, “başarılı veya yapacağı işlerde başarılı olacağını düşünen”, “kendinden emin”, “kendine güvenen” ve “sosyal açıdan yeterli” biri olarak gördüğü anlamına gelir. Diğer yanda, olumsuz özyeterlik, yetersizlik duyguları, günlük yaşamın taleplerini karşılamada yetersiz kaldığını düşünme, kişinin istediğı şeyler için yeterince mücadele edemediğini hissetmesi gibi duygu ve düşüncelerle ilgilidir.

6. *Duygusal tutarsızlık*: Kişinin duygusal durumundaki dengeliği; küçük engeller, başarısızlıklar, zorluklar veya streslere canı sıkılmadan dayanabilmesi ile ilgilidir.
7. *Olumsuz dünya görüşü*: Bu kavram, kişinin yaşamı, kâinatı veya varoluşun özünü temelde olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmesidir. Dünya görüşü olumlu olan biri, yaşamı temelde iyi, güvenli, dostça, mutlu, tehdit edici olmayan ya da başka biçimlerde olumlu görür. Diğer yanda, olumsuz bir dünya görüşüne sahip olan bir kişi için yaşam kötü, güvensiz, tehdit edici, düşmanca, belirsiz ve/veya tehlikelerle doludur.

Dünyanın her yerindeki anne-babalar, belirli bir dereceye kadar kabul etme (sıcaklık, şefkat, bakım ve ilgi) ve reddetme (soğukluk, şefkatsizlik, düşmanlık, saldırganlık, kayıtsızlık ihmal) sergilemektedirler. Ancak, bunu çok farklı kültürel hatta kişisel anlamlarla yüklü farklı biçimlerde yapabilirler. Örneğin, dünyanın her köşesinde anne-babalar çocuklarını övüp onlara güzel şeyler söyleyebilirler. Ancak, belirli bir sosyokültürel ortamda sergilenen bu davranışın, başka bir sosyokültürel ortamda hiçbir anlamı olmayabilir. Kendi kültürümüz söz konusu olduğunda “millet olarak elbette ki çocuklarımızı her şart ve koşulda kabul ederiz” diye düşünenlerimizin sayısı fazlaca olacaktır. Genelde de Türk çocukları ebeveynleri boşanmış dahi olsa ebeveynleri tarafından kabul edildiklerini; benimsendiklerini, sevildiklerini belirtmişlerdir. Peki, çocukların ebeveynleri tarafından kabul ya da reddedildiklerini hissetmeleri hangi faktörlere göre değişmektedir ve onların geleceğini nasıl şekillendirmektedir? Araştırmalara göre, annelerin evlilik uyum ve doyum düzeylerine göre çocukların anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyleri farklılaşmaktadır. Erkek çocuklar tarafından algılanan ret, kız çocuklarına göre daha fazladır. Çocuklar; okur-yazar olmayan ve ilkökul mezunu

olan annelerini, daha reddedici olarak algılamaktadırlar. En çok; orta sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklar düşük anne-baba reddi algılamaktadır. Annelerin yaşı, gelir düzeyi ve ailede yaşayan birey sayısı da kabul ve ret davranışlarını etkilemektedir. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça çocuklar tarafından algılanan aile reddi de artmaktadır. Ebeveynleri tarafından reddedilmiş olma hissinin, kardeşler arası çatışma ve kıskançlığı arttırdığı da doğrulanmış; ebeveyn kabul-ret seviyesinin, kardeşler arası ilişkiler üzerindeki etkisinin iki kız kardeş arasında en yoğun olduğu bulunmuştur. Hem evli hem de boşanmış ailelerde çocukların annelerini, babalarına göre daha fazla kabul edici olarak algıladıkları saptanmıştır. Boşanma, çocukların babaları tarafından daha az kabul edildiklerini algılanmalarına neden olmaktadır. Bunun nedeninin, boşanma sonrasında genellikle babaların evden ayrılarak çocukla birlikte yaşamamaları olabileceği belirtilmiştir. Boşanmış çiftlerin çocukları, babalarını daha az sıcak ve daha ihmalkar olarak algılamakta, babaları tarafından daha az sevildiklerini ve istendiklerini düşünmektedirler. Ailelerde, çocukların genel psikolojik uyumu da, baba kabul-reddine bağlıdır. Bunu, sırasıyla, anne ayrışmamış reddi ve anne kontrolü izlemektedir. Diğer yanda, boşanmış ailelerde, çocukların genel psikolojik uyumu en fazla annesi tarafından ne kadar kabul-red edildiğine, ikinci olarak da kendisini babası tarafından ne kadar ihmal edilmiş hissettiğine bağlıdır. Anne-baba arasında çatışma olmaması, kabul için ideal bir ortam hazırlamaktadır. Aile içinde çatışma yaşayan hem anne hem de babalar, çatışma yaşamayan anne-babalara göre çocukları tarafından daha soğuk, daha saldırgan, daha ilgisiz ve reddedici olarak algılanmaktadırlar. Anne-babaları çatışmalı olarak boşanmış çocuklar, çatışmasız olanlara göre, babalarını daha soğuk, saldırgan, ihmalkar ve reddedici olarak algılamaktadırlar. Anne-baba arasında bir çatışma olmadığında, anne-babanın evli veya boşanmış olmaları, çocukların ebeveyn kabul-reddi algısında bir

farklılaşma yaratmamaktadır. Anne-babası tarafından reddedildiğini algılayan çocuklar, kabul edildiğini algılayan çocuklara göre, daha saldırgan, kendilerini daha az beğenen, yaşamın zorluklarıyla başetmekte zorlanan, duygusal açıdan uygun tepkiler vermekte zorlanan ve duygusal dalgalanmalar yaşayan ve yaşama ve insanlara daha olumsuz bakan bağımlı çocuklar olmaktadır. Anne-babası boşanmış ya da evli olan çocuklar için, anne-baba arasındaki çatışma anne-babanın evli ya da boşanmış olmasından daha önemlidir. Evlilik çatışması yaşayan anne-babaların çocukları, anne-babası anlaşarak boşanmış çocuklara göre hem daha fazla ebeveyn reddi algılamakta, hem de psikolojik açıdan daha fazla yıpranmaktadır. Ebeveynler arasındaki çatışma, annele- rin de babaların da çocuklarına karşı daha reddedici davranmalarına yol açmaktadır.

Çocuklukta algılanan kabul veya reddin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkisi de büyüktür. Hâlihazırdaki yakın ilişkisinden memnun olan yetişkinlerin, hem çocuklukta anne-babaları hem de bugünkü ilişkide eş veya sevgilileriyle ilişkilerinde kabul algıladıkları saptanmıştır. Bekâr kişilerin sevgilileriyle ilişkide algıladıkları kabulün daha çok anne kabulü, evlilerin eşleriyle ilişkide algıladıkları kabulün ise daha çok baba kabulü ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ülkemizdeki yetişkin erkeklerin psikolojik uyumu eşi/sevgilisi tarafından ne kadar sevildiğine bağlı görülmektedir. Oysa kadınlarda eş/sevgili kabulü ile psikolojik uyum arasındaki ilişki erkeklere göre daha zayıftır. Genel psikolojik uyumu en bozuk olan grup; çocuklukta hem anne hem de babası tarafından reddedilmiş kişilerken; en sağlıklı uyum, çocuklukta hem anne hem de babası tarafından kabul edilmiş olan kişilerde görülmüştür. Kadınların yetişkinlik dönemindeki psikolojik uyumuna en fazla etkisi olan, çocukluk döneminde babalarıyla ilişkilerinde soğukluk, saldırganlık ya da ihmal yaşamamalarına rağmen hissetmiş oldukları sevilmemeye, değer verilmeme duygu

larıdır. *Bu da bir kez daha baba kabulünün kadınların psikolojik uyumunda önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir.* Buna karşın, erkek yetişkinlerin psikolojik uyumu bugünkü yakın ilişkilerinde ne kadar kabul ya da ret algıladıklarına göre değişmektedir. Babayla ilişkide algılanan ayrışmamış ret hem kadın hem de erkek yetişkinler için tek ortak faktör olarak belirlenmiştir. Bu saptama babaların da en az anneler kadar kişilerin psikolojik gelişiminde önemli bir rol oynadıklarının göstergesidir. Yine ülkemizde kadının eşiyle olan ilişkisinde ne kadar kabul veya ret algıladığı öncelikle kendisine olan özgüvenine bağlıdır. Özgüven kadar çocuklukta yaşanan anne ihmali ile baba ayrışmamış reddi de önem taşımaktadır. İhmal ve ayrışmamış ret yaşayan çocuk kendini değersiz görüp seilmeye layık bulmamaktadır. Kadının özsaygısını örseleyen faktörlerden birisinin de çocuklukta annenin soğukluğu ve saldırgan bir babanın varlığıdır. Yetişkin erkeklerin yakın ilişkilerinde ise babanın soğukluğu ile annenin saldırganlığının önemli bir yer tuttuğu unutulmaması gereken bir noktadır.

Ebeveyn çocuk ilişkilerinin çocuğun sosyal ve duygusal yaşamında kalıcı etkileri olduğu; bu açıdan da nitelikli ilişkiler kurmanın ne denli önemli olduğuna ülkemizde yapılan araştırmalarla vurgu yapılmıştır. Sorunlar karşısında olumsuz baş etme becerilerine sığınmanın (şiddet, madde kullanımı vb.) yaygınlaştığı, depresyonun neredeyse ilkokul düzeyine indiği günümüzde, çocuğun anne karnına düştüğü andan itibaren algıladığı ebeveyn kabul veya reddinin, çocuğun tüm hayatı boyunca kuracağı ilişkilerinin temelini oluşturacağı unutulmamalıdır. Kabul görmediği bir ailede yetişer: çocuk; kendinden farklı olanı kabul etmeyen, her türlü farklılığa tepki gösteren bir yetişkin olacaktır. Unutulmaması gereken nokta birey ve toplum yaşamında barış “kabul”, şiddet ise “ret”le oluşup gelişmektedir.

Kaynaklar

- Batum, P. (2007). Öğrenme bozukluklarında ebeveyn kabulü/reddi ile içselleştirme ve dışsallaştırma sorunlarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, 14, 129-155.
- Eryavuz, A. (2006). Çocuklukta algılanan kabul veya reddin yetişkinlik dönemi yakın ilişkileri üzerindeki etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kanyas, R. (2008). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin kardeşler arası ilişkiye etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Khaleque, A. & Rohner, P. R. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross cultural and intracultural studies, Journal of Marriage and the Family, 64, 54-64.
- Koçkar, İ. A. (2006). Ebeveyn kabul veya reddi, benlik saygısı ve psikolojik uyum: Öğrenme güçlüğü olan çocuklarla diyabetik çocukların karşılaştırılması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2007). Annelerin kabul-red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (2) 22, 23-30.
- Öngider, N. (2006). Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Pektaş, İ. ve Özgür, G. (2005). İlköğretim öğrencilerinin anneleri ile olan ilişkilerini algılayışları ve bu ilişkiyi etkileyen etmenlerin incelenmesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 21 (2), 13-27.
- Rohner, R. P. (1975). They Love Me, They Love Me Not: A Worldwi-

de Study of the Effects of Parental Acceptance and Recetion, USA: HRAF Press.

- Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview, *Behavior Science Research*, 15, 1, 1-20.
- Rohner, R. P. (1984/1999). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*. Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection, University of Connecticut at Storrs.
- Rohner, R. P. (1986). *The Warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*, USA: Sage Publications.
- Rohner, R. P. (1994). Patterns of parenting: The warmth dimension in worldwide perspective. In W. J. Lonner & R. S. Malpass (Eds.), *Readings in Psychology and Culture*, USA: Allyn and Bacon, Inc.
- Rohner, R. P. (1998). Father love and child development: History and current evidence, *Current Directions in Psychological Science*, 7, 157-161.
- Rohner, R. P. (1999). Acceptance and rejection, In. D. Levinson, J. Ponzetti & P. Jorgensen (Eds.), *Encyclopedia of Human Emotions*, USA: Macmillan Publishing.
- Rohner R. P. (2000). Glossary of significant concepts in parental acceptance-rejection theory, [www. babylon.com](http://www.babylon.com)
- Rohner, R. P. (2001). Reliability and validity of the Intimate Partner Acceptance-Rejection Questionnaire, Rohner Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection, School of Family Studies, University of Connecticut, USA.Rohner R. P. & Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence, *Cross-Cultural Research*, 36 (1), 16-47.
- Rohner, R. P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological maladjustment, and borderline personality disorder, *Journal of Emotional Abuse*, 1, 4, 81-95.
- Rohner, R. P. & Rohner E. C. (1981). Parental acceptance-rejection

and parental control: Cross-cultural codes, *Ethnology*, 20, 3, 245-260.

- Rohner, R. P. & Veneziano R. A. (2001). The importance of father love: History and contemporary evidence, *Review of General Psychology*, 5 (4), 382-405.
- Toran, M. (2005). Farklı sosyo kültürel düzeylere sahip annelerin çocuklarını kabullenme ve reddetme davranışlarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Toran, M. ve Erkan, S. (2004). Alt sosyo-ekonomik düzey annelerin çocuklarını kabul ve reddetme davranışlarının incelenmesi: Diyarbakır il örneği, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 91-97.
- Varan, A. ve Eryüksel, G. N. (2004). Daughters, mothers and grandmothers: Three generations of maternal acceptance and rejection in Turkey. XIV. International Family Therapy Association (IFTA) World Family Therapy Congress, Istanbul, Turkey, April 4-7, 2004.
- Yaşar, F. (2009). İlköğretime devam eden öğrencilerin anne-çocuk ilişkisini kabul ve reddedici algılama düzeyinin anne evlilik doyumu uyum ve evlilik uyumu ile ilişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- www.ajansbir.com/kose_yazisi

SONSÖZ YERİNE: KİME BAĞLIYIM BEN?

Özden Bilgin

Kime bağlıyım ben?

Anneme mi? Her düşünüşümde onu, yumuşacık göğsünde huzur bulmanın özlemiyle burnum sızladığından mı? Her geçen gün içimde ondan bir parçayla daha buluştuğumda buna şükrederek kimiyle vedalaşıp kimiyle yola devam ettiğimde, annemin bunu anlayıp onaylamasından mı? Onun yüce gönüllülüğü karşısında kendimi bazen çok yetersiz hissetmemden mi?

Kime bağlıyım ben?

Kızıma mı? Onu büyütürken, onunla beraber gelişirken varlığıyla bana duyurduğu kıvançtan mı? Yaşamım boyunca katıksız bir dostluğu paylaşacağımıza beni inandırmasından mı? Kendi yolunu bulma çabasında her ihtiyaç duyduğunda beni arayarak kendimi güvenilir hissettirmesinden mi?

Kime bağlıyım ben?

Eşime mi? Yaşamımın anlamını bulmada bana katkısı için ona duyduğum minnetten mi? Sorgulamadan, yargılamadan, bencil-

ce sahiplenmeden kurduğumuz ilişkimizi özenle koruduğundan mı?

Kime bağılıyım ben?

Dostlarıma mı? Dünyaya gözümü açtığım günden beri hayatımdalarmış ve beni hiç terk etmeyeceklermiş gibi hissettirdiklerinden mi? Uzun zamanlar boyu gitmesek-gelmesek de, konuşmasak-görüşmesek de, her telefonda, her buluşmada yenden yeşerttikleri güven, yakınlık, coşku duygularından mı?

Kime bağılıyım ben?

Mesleğime mi? Çalışmanın ve üretmenin hazzını, nefes alır gibi doğal bir şekilde hissetmemi sağladığından mı? Kendimi tanımak ve geliştirmek, değiştirmek için gereken çabayı göstermeme kaynaklık edişinden mi?

Kime bağılıyım ben?

Doğduğum, büyüdüğüm yere mi? Beni kimliklendiren, yaşamının çeşitli hallerini öğreten, yaşıma, mesleğime, statüme ne olursa olsun bana hep “onların kızı” olduğumu hissettiren akrabalarımın, komşularımın olmasından mı? Bu hesapsız sevmelere duyduğum özlemden mi?

Kime bağılıyım ben?

Ülkeme mi? Dünyayı fütursuzca, yalanla, ikiyüzlülükle, hırs-la, bencillikle sömüren yöneticilere karşı direnen halklara komşu coğrafyasıyla, barış ve eşitlik içinde yaşayacağımız bir dünya için mücadele eden insanlarıyla beni gönendirdiği, umutlarımı arttırdığı için mi?

Tüm bağılılıklarımı benliğimde barındırmakla güçlüyüm. Bağlı-

lıklarım beni ben yapıyorlar. Bağlılıklarım bana kendimi özel hissettiriyorlar. Sevildiğimi, sevebildiğimi, iŖe yaradığımı, başkaları için varlığımın anlamı olduğunu, bu dünyada gidecek bir yerim olduğunu, insandan hiç umut kesilmeyeceğini hatırlatıyorlar.

Bağımlı değilim bağlılıklarıma. Onlar da öyle olsun istemiyorlar. Hiçbiri beni yalnızca kendine ait kılmaya kalkıŖacak kadar bencil değiller.

Öyle olsalardı, onlara böylesine bağlı olmazdım...

BAğLILIKLARIMA BAğLIYIM TA DERİNDEN...

YAZARLAR HAKKINDA

(Soyadına Göre Alfabetik Sıra ile)

Uzm. Psk. Eda Arduman

ABD doğumlu Eda Arduman, Bornova Anadolu Lisesi'nden, sonra Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. Boğaziçi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nı tamamladıktan sonra International Hospital İstanbul'da 1990 ve 1994 yılları arasında psikolog olarak görev yapmıştır. Bu görevi sırasında zayıflama kliniğini kurmuştur. Uçuş korkusunu yenme, güvenli davranış eğitimi, stresle baş etme ve ebeveyn etkinliği konularında hem eğitimler, hem de bireysel danışmanlık hizmeti vermiştir. 1992'de Mental Research Institute'da kısa süreli bireysel ve aile terapisi eğitimi almıştır. 2002'de Gestalt Institute of Cleveland ve Gestalt Associates Training of Los Angeles'da temel gestalt terapi eğitimini tamamlamıştır. 2005'de Gestalt International Study Center (Cape Cod) da çift ve aile terapisi eğitimi almıştır. İstanbul ve Anadolu'da lojistik, banka, tekstil ve ilaç sektörlerinde, TQM, 360° geri bildirim danışmanlığı, organizasyon ve liderlik gelişimi ve yönetici koçluğu yapmıştır. İşkur denetiminde sosyal sorumluluk kapsamında yürütülen "Siz Değersiniz" isimli projede işsiz bankacıların tekrar iş dünyasına kazandırılmasında danışmanlık yapmıştır. Marmara Üniversitesi

Tıp Fakültesi psikiyatri asistanlarına ve Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji master bölümü öğrencilerine bağlanma temelli çift terapisi semineri vermiştir. Davranış Bilimleri Enstitüsü'nde ve İlişkisel Terapiler Enstitüsü'nde psikoterapi ve çift terapisi eğitimi vermeye devam etmektedir. Chicago School of Self Psychology'nın psikanaliz programını tamamlamıştır. Kuruluşundan beri Psikanaliz ve Psikanalitik Psikoterapiler Derneği'nin üyesidir. Psikanaliz eğitimi devam etmektedir ve Uluslararası Psikanaliz Birliğince psikanalist adayıdır. Yaklaşımında erken bağlanma süreçlerinin birey ve çift yaşantısı üzerindeki izdüşümleri ile ilgilenmektedir. Arduman, evlilik ve ebeveyn olmaya hazırlanma sürecinde çift ve bireylerle çalışmakta, menopoz döneminde ve kısırlık tedavisinin devam ettiği dönemde de kişilerin karşılaştığı zorluklarla çift veya birey olarak çalışmaktadır. Hayattaki değişimleri (trajik de olsa) birer kilometre taşı olarak değerlendiren Arduman, anormal davranışların tümünü bireyin yaratıcı uyarlanma çabası olarak görmek ve bu felsefeyi terapötik yaklaşımına da yansıtmaktadır.

Uzm. Psk. Özden Bademci

1996 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji bölümünü bitirdikten sonra 1998–2002 yılları arasında Londra'da Tavistock Klinik'te 4 yıllık kapsamlı bir master eğitimi olan "Psychoanalytic Observational Studies" programını tamamlamıştır. 2002 yılında yine Tavistock Klinik'te bir başka master programı olan "Emotional Factors in Learning and Teaching in Counselling Aspects (Öğrenirken ve Öğretirken Etkili Olan Duygusal Faktörler)" programını tamamlamıştır. Ayrıca 2005 yılında British School of Yoga'da "Bebek Masajı" eğitimi almıştır. 2006 yılında İngiltere Kent Üniversitesi'nde, Göç Çalışmaları ve Sosyal Bakım Avrupa Merkezi'nde İstanbul'da sokakta yaşayan ve çalışan çocuklara verilen hizmeti araştırmak üzere doktora

programına başlamıştır. 2005-2009 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nde çalışmıştır. Halen Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde görev yapmaktadır.

Uzm. Birgül Ural Bayoğlu

Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Eğitimi Bölümü'nden 1989 yılında lisans derecesi; Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü "Aile Sağlığı" Anabilim Dalından 1994 yılında uzmanlık derecesi almıştır. İki yıl mecburi hizmetini tamamladıktan sonra Hacettepe Üniversitesi Çocuk Hastanesinde Gelişim Uzmanı olarak göreve başlamıştır. 1996 yılında Denver Colorado Üniversitesi Çocuk Hastanesi Çocuk Gelişim Merkezinde klinik gözlem çalışmalarına ve Denver II tarama testi uygulama programına katılmıştır. Aynı yıl Providence'de Brown Üniversitesi Çocuk Gelişim Merkezi'nde gelişimsel problemleri olan çocukları gözlemlemiş, değerlendirme çalışmalarına katılmıştır. 1999 yılında Stockholm'de Karolinska Enstitüsü Astrid Lidgren Çocuk Hastanesi'nin çeşitli bölümlerinde uygulamalar yapmıştır. 2000 yılında Montreal'de, 2002 yılında Amsterdam'da düzenlenen "Bebek Mental Sağlığı", 2005 yılında Washington'da yapılan "0-3 yaş" konulu kongrelere katılmıştır. 2007 yılında Bayley Bebek Ölçeği eğitimi için İskoçya'ya gitmiştir. Çocuk sağlığı ile ilgili bilimsel toplantı ve seminerlerde sunumları bulunmaktadır. Annebaba Rehberi olarak hazırlanan "G.D.P./Gelişim Destek Planı" kitabı 2007 yılında yayımlanmıştır. 1996 yılından bu yana Hacettepe Üniversitesi Çocuk Hastanesi Gelişim Ünitesi'nde gelişim takibi ve aile danışmanlığı çalışmalarını yürütmektedir. Günlük bir gazetede köşe yazıları da yayımlanmış olan Sayın Bayoğlu'nun çeşitli yayın organlarında bilimsel yazıları yayınlanmıştır. Aynı zamanda çeşitli okullar öncesi kurumlara ve özel eğitim merkezlerine danışmanlık görevini sürdürmektedir. Erken bebeklik dönemi uyaran programları konu-

sunda çalışmakta; 0-3 yaş gelişimi destekleme projeleri geliştirmektedir. Çeşitli zel ve kamu kurumlarına “ocuk gelişimi, psikolojisi ve anne-baba tutumları” konularında bilgilendirici eğitim seminerleri vermektedir. Gelişimsel ocuk Nörolojisi Derneği Kurucu ve Yönetim Kurulu üyesidir. ocuk İstismarı ve İhmalini nleme Derneği yesi olarak da aktif çalışmaktadır. Bayoğlu halen Hacettepe niversitesi ocuk Hastanesi Gelişim nitesi’nde görev yapmakta ve bir özel gelişim kliniğinin de danışmanlığını sürdürmektedir.

Psi. Dan. Özden Bilgin

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı 1987 mezunudur. İlk ve ortaöğrenim kurumlarında psikolojik danışman ve Rehberlik ve Araştırma Merkezi’nde yönetici olarak çalışmıştır. 1996 yılından bu yana kişisel gelişim alanında çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. İletişim becerileri eğitimi, öfke yönetimi, sınav kaygısı, aile eğitimi kurs ve seminerlerinde eğitimci olmuş, çeşitli panel, toplantı ve konferanslara konuşmacı olarak katılmıştır. Eğitim ve Yaşam, Abece, ğretmen Dünyası, Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim dergilerinde eğitim ve iletişim konularında yazıları yayınlanmıştır. 2003-2008 yılları arasında Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği’nin Yönetim Kurulu’nda görev almıştır. Halen derneğin Afetlerde Psikososyal Hizmetler Biriminde çalışmaktadır. Çağdaş Drama Derneği Yaratıcı Drama Lideri olarak liderlik eğitimleri vermektedir. 2006’dan bu yana çalışmalarını, kurucusu olduğu Olgu Psikolojik Danışma Merkezi’nde sürdürmektedir. Bireysel ve grupla psikolojik danışma, aile ve çift terapisi, oyunla terapi ve kişisel ve kurumsal gelişim konularında danışmanlık hizmeti vermeye, yaratıcı drama ve psikolojik danışma alanını buluşturan atölye çalışmalarını yürütmeye devam etmektedir.

Dr. Mine Cihanoğlu

1993 yılında İzmir Bornova Anadolu Lisesi'nden mezun olmuştur. 1997 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden lisans derecesini almıştır. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Klinik Psikoloji alanındaki yüksek lisans eğitimini "Roles of Perceived Control and Coping Strategies on Depressive and Anxiety Symptoms of Adolescents" - "Algılanan Kontrolün ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Ergenlerin Kaygı ve Depresyon Semptomlarındaki Rolü" başlıklı teziyle 2000 yılında tamamlamıştır. Doktora derecesini de Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü Gelişim Psikolojisi dalında, "Telkin Edici Görüşmelerin Çocukların Bellekleri Üzerindeki Etkisi" başlıklı teziyle 2009 yılında almıştır. 1999-2005 yılları arasında çeşitli özel kurumlar ile kamu kuruluşlarında psikolog olarak görev yapmıştır. 2005 yılından bu yana öğretim görevlisi olarak çalışmakta olduğu Atılım Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde gelişim psikolojisi ve klinik psikoloji alanlarında dersler vermektedir. Çocuklukta sosyal ve bilişsel gelişim, çocuk hakları, çocuk istismarı ve ihmali, ergenlikte stres ve stresle başa çıkma ilgi duyduğu araştırma ve uygulama alanları arasında yer almaktadır.

Uzm. Psi. Dan. Hilal Çelik

1980 yılında Kars/Arpaçay doğumlu olan Hilal Çelik, ilk ve orta öğrenimini Kocaeli'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda tamamladıktan sonra 2003-2006 yılları arasında aynı üniversitenin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimi almıştır. 2006 yılında uzmanlık derecesini alan Hilal Çelik, 2008 yılında Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda doktora eğitiminde başlamıştır. Halen doktora aşamasın-

da olan yazar, 2005 yılından beri Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır. Çeşitli ulusal ve uluslararası yayınları ve kongre katılımları olan yazar; kişilik, duygusal gelişim, yas, göç, erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkileri ile ilgilenmektedir.

Yard. Doç. Dr. İlkay Demir

Lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 1999 yılında tamamlayan İlkay Demir, Yüksek lisansını İstanbul Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı teziyle 2003 yılında, doktorasını ise aynı bölümde "Gençlerin Kimlik Yapıları: Farklı Yerellikler Ekseninde Nitel bir İnceleme" başlıklı teziyle 2007 yılında tamamlamıştır. 2000-2007 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmış olan yazar, 2008 yılından bu yana aynı bölümde yardımcı doçent olarak görev yapmaktadır. Yazarın gençlik döneminde kimlik gelişimi ve toplumsallaşma süreçleri, gençlerin toplumsal katılımı ve bağlanma süreçleri üzerine çeşitli araştırmaları bulunmaktadır.

Psi. Dan. Selen Demirtaş

1986 Mersin doğumludur. Anadolu Lisesini bitirdikten sonra İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında 2008 yılında lisans eğitimini tamamlamıştır. Aynı yıl Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Yüksek lisans ve lisans

eğitimi sırasında çeşitli eğitimlere katılmış ve projelerde yer almıştır. Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında 35. madde ile Araştırma Görevliliği görevini sürdüren yazar, halen yüksek lisansına devam etmekte ve sağlıklı aile ilişkileri ile ilgili tezi üzerinde çalışmaktadır.

Uzm. Psi. Dan. Ani Eryorulmaz

1965 yılında İstanbul’da doğan Ani Eryorulmaz, 1984 yılında bitirmiş olduğu Notre Dame de Sion Lisesi’nin ardından, 1990 yılında Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun olmuştur. 1994 yılında yine aynı üniversitede, aynı bölümden okul öncesi ocuk alanında yüksek lisans derecesi almıştır. Mesleki kariyerine 1992-1995 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi “Erken ocukluk Merkezi”nin yöneticiliği görevini yaparak başlamıştır. Daha sonra 1994-2000 yılları arasında, Enka Okulları, Hisar Eğitim Vakfı Okulları, ALEV Okulları ve İzmir Işıkent Okulları’nda kurulum aşamalarında bu okulların eğitim programlarının hazırlanmasında eğitim danışmanlığı yapmıştır. AETD (Aile ve Evlilik Terapileri Derneği) tarafından düzenlenen EFTA (European Family Therapy Association) onaylı “İlişki Terapisi” sertifikasyon programına katılmıştır. Ayrıca gerek yurt içinde gerekse yurt dışında Transaksiyonel Analiz, Evlilik ncesi Danışmanlık, Boşanma ve Boşanma Sonrası Kurulan Ailelerle alışma konularında eğitim ve süpervizyon çalışmalarına katılmıştır. Eryorulmaz, 2001-2008 yılları arasında Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde yarı zamanlı ğretim görevlisi olarak görev yapmıştır. Ani Eryorulmaz evlilik öncesi danışmanlık, evlilik ve çift terapisi, ilişki problemleri, boşanma süreci ve sonrası danışmanlık, bu süreçlerde ocuk ve ergenlerin desteklenmesi, hamilelik ve doğum sonrası ikili yaşamdan l yaşama geçişte yaşanılan sorunlarla ve ikinci evliliklerde yamaliboha aile-

lerin (stepfamilies) oluşumunda danışmanlık ve terapi alanlarında yoğunlaşmaktadır. Aile ve Evlilik Terapileri Derneği ve Transaksiyonel Analiz Derneği üyesi olan Eryorulmaz ayrıca çeşitli şirket ve kurumlarda Stres Yönetimi, İnsan İlişkilerinde Beceri Sanatı, Yaşam Boyunca Oynadığımız Oyunlar, Öfke Kontrolü vb. konularında kişisel gelişim seminerleri vermeye devam etmektedir.

Psi. Dan. Zuhâl Gültekin

Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nden 2008 yılında mezun olmuştur. Aynı üniversitenin Aile Eğitimi ve Danışmanlığı bölümünde "Aile İşlevlerinin Gestalt Temas Biçimlerine ve Bağlanma Stillerine Etkisi" adlı tezini hazırlamaktadır. Bugüne kadar Bağlanma, Gestalt Terapisi, Stratejik Aile Terapisi, Çatışma Çözümü, Psikodrama, Transaksiyonel Analiz, İletişim Becerileri, İnsan Kaynakları konularında çeşitli seminer ve çalışma gruplarına katılmıştır. İlgili alanları Aile Danışmanlığı, Transaksiyonel Analiz, Bağlanma ve Gestalt Terapidir.

Uzm. Psk. Mehmet Harma

1981 yılında Mersin'de doğmuştur. Lisans eğitimini Mersin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde 2004 yılında tamamladıktan sonra bir süre psikolog olarak çalışmıştır. Daha sonra Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamış ve 2008 yılında bu alandan uzmanlığını almıştır. Halen aynı üniversitede sosyal psikoloji doktora programına devam etmektedir. Yüksek lisans tezini ergenlerin öz-denetim becerileri üzerindeki aile-içi faktörler üzerine yapan Harma, aynı zamanda ODTÜ Psikoloji Bölümü bünyesindeki İlişki Araştırmaları Laboratuvarı'nda aktif olarak çalışmaktadır. Akademik

ilgi alanları erken dönem ve yetişkinlikte bağlanma, aile-içi çatışma, öz-denetim/kontrol becerileri ve otomatik davranışlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Katıldığı uluslararası kongrelerde bu konularda yaptığı sunumların yanı sıra halen uluslararası yayın çalışmalarına devam etmektedir.

Yard. Doç. Dr. Türkan Yılmaz Irmak

Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 1996 yılında lisans, 2000 yılında gelişim psikolojisi yüksek lisans derecelerini almıştır. “Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler” başlıklı doktora tezini 2008 yılında tamamlamıştır. Ergenlik ve otizm konusunda yayınları bulunan Türkan Yılmaz Irmak 1998 yılından beri Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

Prof. Dr. Elvan İşeri

1968 yılında İstanbul’da doğmuştur. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimlerini Ankara’da tamamlamıştır. 1985-1992 yıllarında Hacettepe Üniversitesi Tıp (İng) Fakültesi’nde aldığı Tıp eğitimi sonrası 1993 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalında Tıpta uzmanlık eğitimine başlamıştır. 1998 yılında çocuk psikiyatrisi uzmanı olmuştur. Aynı alanda 2000 yılında Doçent, 2007 yılında Profesör ünvanlarını almıştır. Halen Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Uluslararası ve ulusal dergilerde yayınlanmış çok sayıda bilimsel makalesi ve bilimsel kongrelerde sunulmuş araştırma, panel konuşmaları ve konferansları vardır. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu konusunda yazılmış bir adet kitabı yanı sıra kitap bölümleri ve çeviri kitap bölümleri

mevcuttur. Ödül almış çalışmaları ve projeleri bulunmaktadır. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Üyeliği ve Çocuk İstismarını Önleme Derneği üyeliği başta olmak üzere dernek üyelikleri yanı sıra, iki ayrı bilimsel derginin yayın kurulu üyeliğini yapmaktadır. Çocuk istismarını önlemeyle ilgili olarak Gazi Üniversitesi Çocuk Koruma Merkezi'nde görev yapmaktadır. Çalışma alanları içinde bebek psikiyatrisi de önemli yer tutmaktadır. İyi derecede İngilizce bilmektedir. Bir erkek çocuk annesidir.

Yard. Doç. Dr. Nilüfer Kafesçioğlu

1997 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamlamıştır. Lisans tezinde ilkokul dönemindeki çocukların, aile ilişkilerinin kinetik aile çizimlerine yansımalarını incelemiştir. 2002'de Indianapolis Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans ve 2008'de Purdue Üniversitesi'nde Çift ve Aile Terapisi doktora eğitimini tamamlamıştır. Aynı zamanda alt alan olarak Kadın Araştırmaları bölümünü bitirmiştir. Doktora tezinde çiftlerin kalp ve damar hastalıklarına uyumunu bağlanma kuramı açısından incelemiştir. Doktora eğitimi boyunca aile ilişkilerini değerlendirme, aile terapisi modelleri gibi derslerde ve çeşitli araştırma projelerinde asistanlık yapmıştır. Üniversite klinikleri, hastane, ıslahevi gibi ortamlarda bireysel terapi, çift, aile ve grup terapisi uygulamıştır. Terapi modellerinden Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bağlanma Kuramıyla çalışılan Duygu Odaklı Aile Terapisi (Emotionally-Focused Therapy) üzerinde yoğunlaşmıştır. 2009 yılından beri Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Yardımcı Doçent olarak çalışmalarına devam etmektedir. Temel araştırma alanı olarak da psikososyal faktörlerin fiziksel sağlık problemleriyle baş etmede etkilerine ve özellikle de fiziksel hastalıklarla aile ilişkilerinin karşılıklı etkileşimine odaklanmaktadır.

Uzm. Psk. Didar Kantarcı

Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden 2007 yılında lisans derecesini aldıktan sonra İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı'ndan 2009 yılında "Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile yüksek lisans derecesini almıştır. Halen, Mimar Sinan Üniversitesi Konservatuar Bölümünde Psikolojik Danışmanlık ve HILL International Türkiye İnsan Kaynakları Danışmanlık firmasında uzman psikolog olarak görev yapmaktadır. Bu görevler sırasında, birebir ve grup öğrenci görüşmeleri, okul rehberlik servisi hizmetleri dahilinde veli görüşmeleri, öğrenci ve veli seminerleri yanında, insan kaynakları danışmanlığı alanında da, seçme yerleştirme, adaylara birebir koçluk hizmetleri, personel seçimlerinde kullanılan HILL Yetkinlik Analizi testlerinin değerlendirme ve raporlanması, firmalara aday sunumu, şirketlere kültürler arası iletişim ve benzeri konularda eğitimler gibi süreçlerde yer almaktadır.

Çocuk Gelişimi Uzmanı Gülçin Karadeniz

Gazi Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi lisans, Maltepe Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans mezunudur. Mesleğe; Kadın Emekçileri Değerlendirme Vakfı'nda başlamış, VKV Koç Özel İlköğretim Okulu'nda devam etmiştir. Halen Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim görevlisi ve Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doktora öğrencisidir.

Yard. Doç. Dr. Günnur Karakurt

1999 yılında ODTÜ Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. Aynı yıl, aynı bölümde Sosyal Psikoloji alanında yüksek lisans öğrenimine başlamış ve kıskançlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki üzerine olan master tezini 2001 yılında tamamlamıştır. 2002-2008 yılları arasında ABD'nin Indiana eyaletinde bulunan Purdue Üniversitesi'nde Aile Terapisi doktora programını tamamlamıştır. Doktora eğitimi boyunca klinik merkezlerde, okullarda, ev ortamında, koruma evleri, islahavleri, hapishanelerde psikoterapi pratiği yaparak; çocuk, ergen, ve yetişkin popülasyonlarıyla hem aileleriyle birlikte, hem bireysel düzeyde çalışma fırsatı bulmuştur. Bu süreçte, danışmanı Margaret Keiley ile birlikte Duygusal Yoğunluklu Terapi (EFT) üzerine yoğunlaşmıştır. 2006 yılında, klinik stajını Lafayette kentinde bulunan, aile içi şiddete maruz kalan kadın ve çocukların yararlandığı YWCA sığınmaevinde tamamlamıştır. Aile içi şiddet ile bireysel, ilişkisel ve toplumsal etkenler arasındaki ilişkiyi incelediği doktora tezini Mayıs 2008'de tamamlamıştır. Ağustos 2008 tarihinde Texas Tech Üniversitesi'nde, aile ve evlilik terapileri programında yardımcı doçent olarak görevine başlamıştır. Halen bu üniversitede master ve doktora öğrencilerine terapi becerileri ve araştırma teknikleri dersleri vermektedir. Ayrıca, master ve doktora düzeyindeki öğrencilere süpervizyon sağlamaktadır. Mart 2009'da yazılı 'board' sınavlarında da başarılı olmuş, Ohio eyaleti Aile ve Evlilik Terapisi Konseyi'nden aile ve evlilik terapisi lisansı almaya hak kazanmıştır. Şu an Texas Tech Üniversitesi'nin sağladığı araştırma destek projesi ile Duygu Odaklı Terapi'nin şiddetli geçimsizlik yaşayan çiftlerle uygulanması konusunda klinik denemelere başlamıştır. 2009 yılında, doktora tezine konu olan çalışmasıyla, Uluslararası Aile Terapisi Birliği (IFTA) tarafından 'Öne çıkan Genç Profesyonel' ödülüne layık görülmüştür.

Üzm. Psk. Başak Karateke

2005 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden lisans derecesini almış, 2009 yılında "6-12 Yaş Çocuklarının Dikkat ve Ketleme Görevlerindeki Performans Örüntüleri" isimli tez çalışması ile Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Deneysel Psikoloji Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans derecesini almıştır. Halen Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü'nde doktora eğitimini ve bir özel eğitim kurumunda öğrenci ve aile danışmanlığı görevini sürdürmektedir. Karateke, Türk Psikologlar Derneği, Psikofizyoloji ve Nöropsikoloji Derneği'ne üye olup, Psikofizyoloji ve Nöropsikoloji Derneği adına nöropsikolojik test eğitimi vermektedir. Yazarın ilgi alanları; nöropsikolojik testler, Konuşma Bozuklukları, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu vb. çocukluk çağı ruhsal bozukluklarıdır. Çeşitli kongrelerde ve çalıştaylarda sunulmuş bildirileri bulunmaktadır.

Psk. Dr. Aylin İlden Koçkar

1996 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden lisans derecesi almasını takiben, aynı yıl Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına devam etmiştir. 1998 yılından itibaren aynı zamanda, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı'nda klinik psikolog olarak görev yapmaya başlamıştır. Görevi sırasında hem araştırma yapma hem de çocuklar, ergenler ve erişkinlerle klinik psikolog olarak çalışma fırsatı olmuştur. Yüksek lisans eğitimini takiben aynı üniversitede başladığı doktora çalışmaları 2006 yılında tamamlanmıştır. İlden Koçkar, doktora tezini öğrenme güçlüğü olan çocukların ebeveyn reddi, benlik saygısı ve psikolojik uyumlarının anlaşılması ve bu çocukların psikolojik uyum zorluğu gösteren bir diğer grup çocuk ile karşılaştırılması üzerine yapmış-

tır. Ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış çok sayıda makalesi, ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirileri ve kitap bölümleri vardır. Araştırma alanları arasında Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Öğrenme Güçlüğü olan çocuklarda uyum bozuklukları, erken çocukluk döneminde bağlanma süreçleri ve çocuk ve ergenlerde sınav kaygısının etkileridir. Psk. Dr. Aylin İliden Koçkar halen Bilkent ve Atılım Üniversitelerinde yarı-zamanlı öğretim üyesi olarak çalışmakta ve özel bir klinikte klinik psikolog olarak çalışmanın yanı sıra çocukluk dönemi sürecinde ortaya çıkan gelişimsel sorunlara dair aile ve kurumlara danışmanlık yapmaktadır. Aynı zamanda, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi destekleyen ve 42 ülkede uygulanan FasTracKids Okul Öncesi Programını ülkemizde uygulayan tek merkezin kurucusu ve eğitim direktörüdür. Psk. Dr. Aylin İliden Koçkar evli ve bir kız çocuğu annesidir.

Psk. Aslı Candan Kodalak

Lisans derecelerini Koç Üniversitesi Psikoloji ve Sosyoloji Bölümleri'nden alan Aslı Candan Kodalak, yüksek lisans dereceleri ile ilgili çalışmalarına halen İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü ile Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde devam etmektedir. Ayrıca 2008 yılından bu yana Koç Üniversitesi'nde araştırma ve öğretim asistanı olarak görev yapmaktadır. Gelişim Psikolojisi alanındaki çalışmalarında, çocukların bilişsel, duygusal ve olumlu sosyal gelişimlerini boylamsal olarak inceleyen bir araştırmanın parçası olarak, ebeveynlik davranışları ile çocuklardaki sosyal bilgi işlem becerileri ve dışsallaştırma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Lisansüstü Sosyoloji çalışmalarında ise, 2. Dünya Savaşı sonrasında Batılı ülkelerin, Doğulu mistik dinlere ve yaşam tarzına olan ilgisi ve bu etkilenme süreci içerisinde görülen toplumsal hareketlerde, müzik ve edebiyatın aracı rolünü incelemektedir.

Uzm. Psk. Merve Mamacı

2000 yılında İstek Vakfı Semiha Şakir Lisesi'nden mezun olmuştur. 2004 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü tamamlamıştır. 2009 yılında da Doğuş Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programını tamamlamıştır. Doğuş Üniversitesi'nde Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Varoluşçu Terapi eğitimi almıştır. 2008-2009 yılları arasında da MMPI ve Rorschach Bütünleştirici Exner Sistemi test eğitimini almıştır. Marmara Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümü'nde, New York Albert Einstein College of Medicine'da AIDS Araştırma Bölümü'nde, UMATEM'de ve Nöropsikiyatri İstanbul Hastanesi'nde gönüllü olarak çalışmıştır. Halen, Anlam Düşünce Davranış Değişim ve Eğitim Merkezinde psikoterapist olarak çalışmakta ve Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur tarafından verilen Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine devam etmektedir. Özel ilgi alanları; bipolar bozukluk, sosyal fobi ve obezitedir.

Uzm. Psk. Şebnem Orhan

Saint Benoit Fransız Lisesi'nden mezun olan Şebnem Orhan, 1994 yılında Boğaziçi Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'nü bitirdi. 1995-1998 yılları arasında aynı üniversitede Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimini tamamladı. 1992-1995 yılları arasında farklı alanlarda problem yaşayan çocuklar ve aileleri ile birlikte ev ortamında eğitim danışmanlığı görevini sürdürdü. Yerli ve yabancı pek çok eğitimciden Aile ve Oyun Terapisi, Dışavurumcu Sanat Terapisi ve Überlingen Moreno Enstitüsü'ne bağlı olarak da "Psikodrama Grup Terapisi" eğitimleri aldı. 2004-2006 yılları arasında İngiltere'de bulunan Tavistock Kliniği'ne bağlı "Bebek Gözlemi" eğitimine devam etti. Halen Avrupa federasyonuna bağlı psikanalitik yönelimli Çocuk ve Ergen Psikoterapisi (EFPP) eğitimini sürdürmektedir. 1995'ten beri

devam ettiği klinik çalışmaları erken bebeklik dönemi de dahil olmak üzere farklı yaş gruplarının yaşadığı duygusal ve davranışsal problemleri içermektedir. Aynı zamanda çeşitli kurumlarda anne-baba eğitimleri vermekte, araştırmalarda danışmanlık yapmakta, Çocuk Esirgeme Kurumu'nda yaşayan çocuklara ve bakıcı annelere destek oluşturmak amacıyla kurulan Minik Adımlar Projesi Ekibi'nde yer almaktadır.

Yrd. Doç. Dr. Nilgün Öngider

İzmir'de 1972 yılında doğmuştur. Lisans eğitimini Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde, yüksek lisans ve doktora eğitimini ise Ege Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında tamamlamıştır. Doktora tezi, "Evli ve Boşanmış Ailelerde Algılanan Ebeveyn Kabul Veya Reddinin Çocuğun Psikolojik Uyumuna Üzerindeki Etkileri"dir. Çalışma yaşamına, yüksek lisans eğitimi sırasında başlamış; Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma Birimi ve ardından Çocuk Psikiyatrisi AD'de devam etmiştir. Halen Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde ve Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatrisi AD'de öğretim üyesi ve klinisyen olarak çalışmaktadır.

Uzm. Dr. Aysima Özçelik

1974 İzmit doğumlu olan yazar, 1997 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun olmuştur. 2003 yılında, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları dalında uzmanlık eğitimini tamamlamış, aynı üniversitede Çocuk Nörolojisi dalında üst ihtisas yapmıştır. Ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış bulunan çok sayıda makalesi, ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirileri ve kitap bölümleri vardır. Türkiye Çocuk Nö-

rolojisi Derneği üyesi olan yazar halen Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Çocuk Nörolojisi ABD’de görev yapmaktadır. Evli ve iki çocuk annesidir.

Uzm. Psk. Özenç Ertan Öztekin

1974 yılında İzmir’de doğmuştur. İlk, orta ve lise eğitimini İzmir’de tamamlamıştır. 1995 yılında Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nden mezun olmuştur. Daha sonra 1999 yılında ODTÜ Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji yüksek lisansına başlamış ve 2002 yılında da tezini vererek mezun olmuştur.

Uzm. Psk. Şeniz Pamuk

1981 yılında Üsküdar Amerikan Kız Lisesi’ni bitirdikten sonra bir yıl İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde eğitim alan Pamuk, 1985 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nü bitirmiştir. Bu dönemde, Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı tarafından yürütülen “Çok Yönlü Okul Öncesi Eğitimi, Çocuk Gelişimi ve Anne Eğitimi” araştırması, Prof. Dr. Ayhan Koç tarafından yürütülen “Eğitim Düzeyi ve Dil Gelişimi” araştırması gibi çeşitli projelerde görev almıştır. 1987 yılında, Boğaziçi Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programı’nı bitiren Pamuk’un bitirme tezinin konusu “İlkokul Döneminde Aynı Cins ve Karşı Cinsten Çocukların Birbirlerini Algılamaları”dır. Pamuk, lisansüstü eğitimini tamamladıktan sonra, Özel Robert Lisesi Çocuk İnceleme Merkezi’nde iki yıl eğitimci olarak çalışmış, bu sırada Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Birimi’nin kuruluşuna katkıda bulunmuş ve 2008 yılına kadar bu kurumda terapist olarak çalışmış, dönemsel olarak bölüm sorumlusu ve WEB sorumlusu görevlerini üstlenmiş, genç terapist-

lerin eğitimlerinde rol üstlenmiş, “Mesleğe Hazırlık” programlarının hazırlanması ve uygulanmasının yanında, birçok proje ve yayının oluşumunda yer almıştır. Pamuk, bu dönem içinde dışavurumcu sanat terapisi, EMDR ve çeşitli travma terapileri, bilişsel-davranışçı terapi, aile terapisi, oyun terapisi, dinamik terapiler alanlarında çok sayıda eğitime katılmıştır. Pamuk’un çocuk ve gençlerle çalıştığı alanlar arasında, sağlıklı çocuk yetiştirme, dikkat ve öğrenme bozuklukları, gelişim bozuklukları, iletişim bozuklukları, dürtü kontrolü, iç denetim geliştirme, uyum güçlükleri ve davranış bozuklukları, kaygı, travma, sınanma kaygısı ve performansı, boşanma danışmanlığı bulunmaktadır. Pamuk, Temmuz 2008’de B.E.Y.A.Z Bireysel Gelişim ve Danışmanlık Merkezi’ni kurmuştur ve çalışmalarını bu merkezde sürdürmektedir.

Yard. Doç. Dr. Canan Savran

Canan Savran; lisans eğitimini Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD’de yapmıştır. Ardından yine Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD’de yüksek lisans derecesini almıştır. Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD’de tamamlamıştır. 1985 yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD’de öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. Doktora eğitiminden sonra yine aynı ana bilim dalında öğretim üyesi olmuştur. Genel Psikoloji, Gelişim Psikolojisi, Öğrenme Psikolojisi, İstatistik, Psikolojik Ölçek Geliştirme ve Psikometri ders verdiği alanlardır. 2007 yılında sağlık sorunları nedeniyle emekli olmuştur.

Uzm. Psk. Tarık Solmuş

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 1994 yılında lisans ve 1997 yılında da "Eğitim Düzeyinin, Cinsiyetin, Kurbanın Giyim Tarzının ve Sosyal Statüsünün Tecavüz Kurbanına ve Saldırgana Yüklene Suç Miktarı Üzerindeki Etkisi" başlıklı çalışmasıyla yüksek lisans derecelerini almıştır. Hv. K. K.lığı Hava Harp Okulu'nda Psikolog - Öğretim Görevlisi, TEPE Grubu ve ARGE Eğitim & Araştırma & Danışmanlık şirketlerinde İnsan Kaynakları ve Eğitim Uzmanı ve SHL Türkiye'de de Danışman olarak görev yapmıştır. Bu görevler sırasında, İletişim-Kurumsal İletişim, Müşteri İlişkileri, Çatışma Yönetimi, Takım Psikolojisi, Yaratıcılık, Motivasyon-Ödüllendirme ve İş Yerinde Öfke-Saldırganlık ve Mobbing gibi konularda kamu ve özel sektör kuruluşlarına eğitimler vermiş ve yine aynı konularla birlikte özellikle Personel Seçimi, Yetkinlik Bazlı Mülakat, Değerlendirme Merkezi Uygulamaları, Yönetim - Çalışma Psikolojisi ve İnsan Kaynakları Sistemlerinin oluşturulması konularında danışmanlık yapmıştır. Bu çalışmalarına ek olarak, "Türkiye'de Madde Kullanımı ve Bağımlılığı Profili" adlı projenin de Koordinatör Yardımcılığı görevinde bulunmuştur. Türk Psikologlar Derneği Yönetim Kurulu ve Eğitim Komisyonu üyeliklerinde de bulunmuş olan Uzm. Psk. Tarık Solmuş'un, çeşitli akademik-güncel dergi ve web sayfalarında yayınlanmış olan 50'den fazla özgün makalesi, birçok çevirisi, kitap bölümleri, köşe yazıları, ulusal kongrelerde sunulmuş olan bildiri-leri, "İş Yaşamında Duygular ve Kişilerarası İlişkiler (Beta, 2004)", "Bağlanma ve Aşkın İki Yüzü (Epsilon, 2008)", "Mozaiğin Kadınları: Bağlanmaları ve Aşklarıyla Türkiye'li Kadınlar" (Sistem, 2009), "Bebeğim Senden; Ama Senden Değil" (Dharma, 2009), "Romantik Terörizm ve Romantik Tecavüz" (Sistem, 2010), "İşyeri Terapisi: İş Yaşamında Kişilik ve Davranış Sorunları (Papatya, 2010) ve "Biraz Sinema, Biraz Aşk, Biraz Sen, Biraz Ben: Filmlerde Bağlanma ve

Romantik Bağlanma” (Baskıda) adlı kitapları bulunmaktadır; aynı zamanda, “Endüstriyel Klinik Psikoloji ve İnsan Kaynakları Yönetimi (Beta, 2007)” ve “İş ve Özel Yaşama Psikolojik Bakışlar (Epsilon, 2008)” adlı kitapların da editörlüğünü yapmıştır. Aile ve Evlilik Terapileri Derneği’nin de üyesi olan Tarık Solmuş halen çalışmalarını Bağlanma ve Endüstriyel Klinik Psikoloji alanlarında sürdürmekte; hem evlilik ve aile danışmanı hem de kurumsal danışman ve eğitmen olarak görev yapmaktadır.

Psk. Dr. A. Şebnem Soysal

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden 1996 yılında lisans, 1999 yılında “Erken Doğan Bebeklerle Zamanında Doğan Bebeklerin Psikomotor ve Duygusal Gelişimlerinin Değerlendirilmesi” başlıklı teziyle yüksek lisans ve 2007 yılında da “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Altıpllerinde Dikkat, Yönetici İşlevler ve Üst-Biliş Performansının Oluşturduğu İlişkiler Örüntüsünün İncelenmesi” başlıklı çalışmasıyla doktora derecelerini almıştır. Ulusal ve uluslararası dergilerde yayınlanmış bulunan çok sayıda makalesi, ulusal ve uluslararası kongrelerde sunulmuş bildirileri ve kitap bölümleri vardır. Türk Psikologlar Derneği, Çocuk İhmalini ve İstismarını Önleme Derneği ve Psikofizyoloji ve Nöropsikoloji Derneği üyesi olan Dr. Şebnem Soysal 2005 yılında Prof. Dr. Mualla Öztürk Çocuk Ruh Sağlığı ödülüne layık görülmüştür. Halen Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalında görev yapmakta ve çalışmalarını ağırlıklı olarak Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Bağlanma konularında yürütmektedir. İşlerinden geriye kalan zamanlarda TÜBİTAK tarafından ayda bir kez yayınlanan 3-6 yaş grubuna yönelik Meraklı Minik dergisinde yazmaktadır. Ayrıca, çeşitli edebiyat dergilerinde deneme ve şiir tarzında yazıları yayınlanmıştır.

Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur

Orta öğrenimini Tarsus Amerikan Koleji'nde tamamlamış ve 1982 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. 1984 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda uzmanlık öğrenciliğine başlamıştır. 1985 yılında İngiltere'de "Toplum (Community) Psikiyatrisi" ve "Ruh sağlığı hizmetlerinin yapılandırılmasında çeşitli modeller" konularında çalışmıştır. 1986-88 yılları arasında İngiltere'de Psikiyatri Enstitüsü'nde ve Maudsley ve Bethlem Royal Hastaneleri'nde asistan olarak görev yapmıştır. Bu süre içinde özellikle "davranış tedavileri", "cinsel işlev bozuklukları-seks terapileri", "evlilik terapileri" ve "kaygı bozuklukları" alanlarında eğitim almıştır. 1988 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki görevine dönmüş ve 1990 yılında Psikiyatri Uzmanı olmuştur. 1992 yılında Psikiyatri Doçenti ünvanını almıştır. Doçentlik sonrasında çalışmalarını özellikle "Kognitif ve Davranış Terapileri", "Cinsel İşlev Bozuklukları" ve "Evlilik Terapileri" ve "Kaygı Bozuklukları" konularında yoğunlaştırmış ve 1996 yılında Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'nin Kurucu Başkanlığını, 1998 yılında ise Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği'nin kurucu üyeliğini yapmıştır. Halen Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'nin başkanlığını ve Türkiye Psikiyatri Derneği Kognitif-Davranışçı Psikoterapiler Çalışma Birimi'nin koordinatörlüğü görevlerini yürütmektedir. 2000 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği başkanı seçilmiştir. Bu görevi sırasında 2001 yılında 31. Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Kongresi'ni İstanbul'da düzenlemiştir. Dr. Sungur İngiliz Psiko-terapiler Birliği ve İngiliz Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği tarafından kognitif-davranışçı terapist olarak akredite edilmiştir. Halen Avrupa Kognitif ve Davranış Terapiler Birliği Akreditasyon ve Sertifikasyon Komitesi Yürütücü üyesi ve Uluslar arası Kognitif Terapiler Derneği Yönetim Kurulu üyesidir. Yurtdışında yürüttüğü eğitim

etkinlikleri yanı sıra “Behavioural and Cognitive Psychotherapy” ve “Sexual and Relationship Therapy” adlı dergilerin danışma kurulu üyesidir. Yurt içi ve yurt dışındaki bilimsel dergilerde yayımlanmış 100’e yakın makalesi ve çeşitli kitap ve editörlükleri mevcuttur. İki ulusal bir uluslararası meslek ödülü olan Dr. Sungur, halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanıdır.

Yard. Doç. Dr. Derya Şahin

1997 yılında ODTÜ Psikoloji Bölümü’nden mezun olduktan sonra, 2000 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’ne bağlı Klinik Psikoloji yüksek lisans programını tamamlayarak bilim uzmanlığı derecesini almıştır. Bu sırada özel bir okulda psikolog olarak görev yapan Şahin, daha sonra kamuya bağlı bir dinlenme ve bakımevinde sosyal servis sorumlusu olarak çalışmıştır. 2002 yılının Ocak ayından itibaren, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Okulönesi Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda önce araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlamış ardından, yine aynı üniversitede Gelişim Psikolojisi doktora programına kabul edilmesiyle birlikte öğretim görevlisi olarak çalışmalarına devam etmiştir. 2005 yılında “Biriktirilmiş Olumlu Deneyimler (Banking Time) Müdahale Programının Okulöncesi Öğrenci – Öğretmen İlişkileri Üzerindeki Etkisi” başlıklı doktora tez çalışmasıyla doktor ünvanını alan Şahin, 2007 yılından bu yana yardımcı doçent olarak aynı anabilim dalında görev yapmaktadır. Yazar, küçük çocuklarda sosyal ve duygusal gelişimi destekleyen çeşitli müdahale programlarıyla ilgili olarak çalışmalarını yürütmekte ve çeşitli projeler kapsamında bu programların tanıtılması, alanda kullanılması ve yaygınlaştırılması için yaptığı araştırmaların ve yayınların yanı sıra Milli Eğitim Bakanlığı tarafından okulöncesi öğretmenlerine yönelik hazırlanan hizmetiçi eğitim programları çerçevesinde de konuyla ilişkili çeşitli eğitimleri içinde yer almaktadır. Yazarın hem

yurtiçinde hem de yurtdışında indekslerce taranan dergilerde çeşitli yayınları bulunmaktadır.

Doç. Dr. Gül Şendil

1958 İstanbul doğumlu olan yazar, 1981 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. Mezuniyetinden sonra iki özel hastanede klinik psikolog olarak görev yapmıştır. 10 yıl devam eden bu klinik çalışmaları süresince, evlilikleriyle ve çocuklarıyla ilgili çeşitli sorunları olan yüzlerce anne baba ile çalışmıştır. 1988 yılında İstanbul Üniversitesi Onkoloji Enstitüsü, Prevanatif Onkoloji Anabilim Dalı, Eğitim ve Sosyal Hizmetler Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine başlayıp, 1991 yılında "Mastektomi Geçirmiş Kadınların Evlilik İlişkisinin İncelenmesi" konulu teziyle bilim uzmanlığı derecesini almıştır. Aynı yıl İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak göreve başlayan yazar, bölüme bağlı olan Psikolojik Danışmanlık ve Uygulama Merkezi'nde (Pembe Ev) de anne babaların çocuklarıyla yaşadığı sorunlar üzerinde çalışmalarına devam etmiştir. 1993 yılında aynı bölümde doktora eğitimine başlamış, 1999 yılında "Çocukların, Anne Babanın Evlilik Çatışmasını Algılayışı" konulu tezini tamamlayarak doktora derecesini almıştır. Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü'nde psikodrama eğitimini tamamlayan Şendil, 2006 yılında "Psikodramanın Benlik İmgesi ve Öz Yeterlik Gelişimi Üzerindeki Etkisi" konulu tezini başarıyla tamamlayarak psikodrama terapisti ünvanını almıştır. Halen aynı enstitüde eğitmenlik görevini sürdürmektedir. Anne babaları, çocuk yetiştirme tutumları konusunda bilgilendirmek amacıyla 1998-2006 yılları arasında sürdürdüğü "Çocuk Gelişimi Halk Seminerler"ni, Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı'nın geleneksel bir etkinliği haline getirmiştir. Çocuk yetiştirme tutumları dışında, aile içi ilişkiler, çocukların sosyal gelişimleri ve psikodrama yazarın diğer çalışma alan-

larıdır. Şendil'in, hem editörlüğünü hem de üç bölümün yazarlığını yaptığı, "Çocuk, Ergen ve Anne-Baba" isimli bir kitabı; ayrıca "Anne Baba Olmak" ve "Evlilik Çatışması ve Çocuk" olmak üzere iki kitabı bulunmaktadır. 2000 yılında yardımcı doçent, 2008 yılında ise doçent olan Şendil, halen İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde, başkanlığını yürüttüğü Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

Uzm. Psi. Dan. Şebnem Türkten

Şebnem Türkten 1969 yılında doğmuştur. Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden 1996 yılında lisans diplomasını, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden 2004 yılında yüksek lisans diplomasını aldı. Halen Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde doktora eğitimine devam etmektedir. İstanbul Zerka Moreno Psikodrama Enstitüsü'nden Yardımcı Terapist sertifikasına sahiptir. Bir ilköğretim okulunda rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.

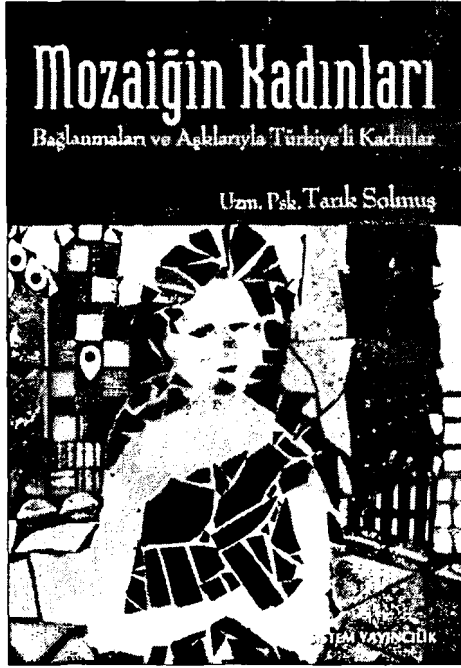
Doç. Dr. Bilge Yağmurlu

Lisans ve yüksek lisans derecelerini ODTÜ Psikoloji Bölümü'nden ve doktora derecesini University of Melbourne'dan alan Bilge Yağmurlu, 2003 yılından bu yana Koç Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Araştırma çalışmaları, sosyoduygusal gelişim (duygu düzenleme, dışsallaştırma davranışları vb.) ile buna etki eden içsel ve çevresel unsurları incelemeyi, özellikle sosyokültürel bağlamın, çocuğun sosyal ve duygusal becerilerinin gelişimini dolaylı ve daha doğrudan yollarla nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamaktadır. Araştırmalarının önemli kısmı hem anneyi, hem çocuğu

okul öncesi dönemlerden okul yaşlarına kadar izleyen uzunlamasına çalışmalardır. Bu araştırmalarda anne-çocuk ilişkisi, çocuğun mizaç özellikleri ve annenin çocuk yetiştirme davranışları, laboratuvar ortamında gözlem, yarı yapılandırılmış ölçeklerle evde gözlem ve derinlemesine mülakat yöntemleri ile ölçülmektedir. Yağmurlu'nun yurt içi ve yurt dışı araştırma fonlarına desteklenen araştırma projeleri, sadece Türkiye'nin farklı yörelerinde yaşayan çocukları ve ailelerini değil, yurt dışında (Almanya, Hollanda, Avustralya gibi) yaşayan Türk çocuklarını ve ailelerini de incelemektedir. Böylelikle, egemen kültürden olan çocuklara kıyasla gelişimsel olarak genelde daha geride olan ve başta okula, daha sonra yaşadıkları topluma uyum sağlamada güçlük çekebilen Türk göçmen çocuklarının gelişimsel yörüngelerinin daha iyi anlaşılması hedeflenmektedir.

Uzm. Psi. Dan. Aylin Demirli Yoraz

Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden 2002 yılında mezun olmuştur. Ardından bir süre özel kurumlarda psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. 2004 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde başladığı yüksek lisans eğitimi sonunda "Cinsiyetin, Bağlanma Tipinin ve Aile Yapısının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyi Üzerindeki Rolü" isimli tezi ile 2007 yılında yüksek lisans derecesi almıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitimi devam ederken aynı zamanda, aile ve çift terapisi, psikodrama, patolojik yas süreci, çocukluk cinsel travması ve kronik hastalıklarda psikolojik müdahaleler konularında da eğitim almıştır. Ulusal ve uluslar arası kongrelerde bildiriler de sunmuş olan Aylin Demirli Yoraz halen Ankara Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D. bünyesinde araştırma görevlisi olarak çalışmakta ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde de doktora eğitimine devam etmektedir.



Her kim olursak olalım, tüm sosyal ilişkilerimiz, hayatımız iki uçta yol alır her zaman; bir yanda istenmek, özen gösterilmek, fark edilmek, hatırlanmak vb. ile belirgin olan “Kabul” edilmelerimiz ve öte yanda da değer verilmemeyi, arzulanmamayı, aranmamayı, umursanmamayı, önemsenmemeyi vb. yansıtan “Ret” yaşantılarımız. Ve bu iki boyutu içeren yaşamımızın özü, mimarı olarak kabul edebileceğimiz Bağlanma(ma)larımız.

İşte elinizdeki bu kitap, üzerinde yaşadığımız toprağın renkli mozaikini oluşturan Türkiye’li kadınların bu kabul ve reddedilme hikâyelerini anlatıyor.



Gündelik hayatta tecavüz denilince akla ilk gelen, bir kadının herhangi bir anda ve yerde tanımadığı bir erkek tarafından cinsel içerikli şiddete maruz kalmasıdır. Bu doğru olmakla beraber eksik bir yaklaşımdır. Bir kadın tanımadığı, yabancı biri tarafından tecavüze uğrayabileceği gibi, bir “romantik” ilişki yaşadığı sevgilisi ya da evli olduğu eşi tarafından da tecavüze maruz kalabilir. Kaldı ki kadının kendisine tecavüz eden “romantik” eşini her gün gördüğünü, onunla aynı evde ve aynı yatakta birlikte nefes aldığını düşündüğümüzde ilişkilerde meydana gelen tecavüzün kadınlar açısından daha sarsıcı ve yıkıcı bir davranış olduğu açıktır.

Bu kitap romantik şiddet ve tecavüzü çeşitli yönleriyle ele alarak özellikle kadınlarda maruz kaldıkları şiddet ve tecavüz konusunda bir farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. Kadınların artık şiddet, taciz ve tecavüz kurbanı olmadıkları bir toplum yaratmaya katkı sunmak dileğiyle...

BAĞLANMA,

EVLİLİK VE

AİLE PSİKOLOJİSİ

Uzm. Psk. Tarık Solmuş (Editör)

Bu kitap, genel olarak BAĞLANMA'ya, yani anne-babaya, çocuğa, işemesleğe, dine-tanrıya, politik inançlara ve kardeşler, arkadaşlar, akrabalar ya da öğretmenler gibi yakın kişilere bağlanmaya ve ROMANTİK BAĞLANMA'ya, aşka, romantik ilişkilere ve evliliğe, sevgiliye ve eşe bağlanmaya odaklı yazılardan oluşmaktadır.

Her biri kendi alanında yetkin akademisyen ve / veya uygulamacılar tarafından kaleme alınan yazılarda öncelikle bağlanmanın bebeklik, çocukluk ve ergenlikte kendisini nasıl gösterdiği, bağlanmanın bu dönemlerde nasıl kurulduğu ve geliştiği gözden geçiriliyor.

Yetişkinlik dönemini içeren ikinci bölümde, romantik kıskançlık ve bu kıskançlığın bağlanma stillerine göre nasıl değiştiği, bağlanmanın eş seçimini, evlilik uyumunu ve evlilikte yaşanan çatışmaları nasıl biçimlendirdiği ve boşanma sürecinde yaşanan bağlanma davranışları irdeleniyor. Son bölümümüzde de, bebeklikten yetişkinliğe uzanan süreçte insanlarda bağlanma ya da bağlanamama dinamiklerine bağlı olarak saldırganlık, şiddet, suça eğilim, bağlanamama yani yalnızlık olgularının nasıl gerçekleştiği işleniyor.

Bebeklikten yetişkinliğe; hayatın her alanında, her anında görülen bağlanma yaşantılarına odaklı bu kitabımız, kendisini ve hayatı keşfetmeye çalışan tüm okuyuculara bir yaşam rehberi olacaktır.

"Sistem Yayıncılık,
bilgi ve sevginin
temel değerler olduğu
bir öğrenme ortamı
oluşturmak için vardır."



Sistem Yayıncılık, Tarlabası Bulvarı, Utarit Sok. No: 7 Taksim-Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: (0212) 293 83 72 pbx Faks: (0212) 293 66 71 E-posta: sistem@sistem.com.tr
www.sistem.com.tr