



# GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Psikolojik  
Danışma  
ve  
Rehberlik  
Uygulama  
ve  
Araştırma  
Merkezi

Yayın tarihi 10.07.2023

## BAĞLANMA

Hilal TURAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi

### ÖZET

Bu yazıda; bağlanma, bağlanma kavramına farklı kuramların bakış açısı, Bağlanma Kuramı'nın ortaya çıkışı ve kuramın başlangıcında öne çıkan isimler, bağlanma konusunda yapılan çalışmalar ve bağlanma stilleri hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır. Geniş bir konu olan bağlanma adına yalnızca temel bir bilgi verilmek istenmiştir. Daha detaylı bilgi için kaynakça kısmından yararlanılabilir.

### BAĞLANMA

Bağlanma, doğum öncesi dönemden başlayarak bebeğin dünyaya geldiği ilk günlerden itibaren bakım veren kişi veya kişilerle duygusal olarak kurulan bir bağ olarak tanımlanmaktadır. Bakım veren kişilerle kurulan bu bağların çocukların kişiliği üzerine etkileri, bağlanma teorileri ile açıklanmaktadır. Erken çocukluktan itibaren bireylerin tüm yaşamını etkisi altına alan bağlanma teorisinin temelleri John Bowlby tarafından ortaya atılmış, daha sonraları ise Mary Ainsworth ile birlikte yaptıkları çalışmalar sonucunda geliştirilmiştir. Bağlanmanın başlangıcı, doğum öncesi dönemden başlayarak bebeğin dünyaya geldiği ilk günden itibaren birincil bakım veren kişiyle aralarında kurdukları etkileşime göre şekillenmektedir. Bu nedenle, kurulan bağın sağlıklı olması güvenli; bağlanmanın yetersiz veya dengesiz olması ise güvensiz bağlanmanın temellerini oluşturmaktadır (Ainsworth, 1963). Bowlby'ye (1980) göre bağlanma; *"Kişilerin korktukları, hastalandıkları ya da yorulduklarında bir nesneye veya kişiye karşı duydukları güçlü yakınlık arzusudur."*

### Bağlanma Teorisi'nin Freudiyen Bakıştan Ayrımı

Bağlanma teriminin kuramlaştırılması, neo-analitik perspektife mensup teorisyenler tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu durumda bağlanma teorisinin klasik Freudyen teoriden ayrılan bazı özellikleri olduğu söylenebilir. Bu özelliklerin neler olduğunun tespit edilmesi ise, kuramın içeriğinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Margaret Mahler, Heinz Kohut, Karen Horney ve John Bowlby, neo-analitik perspektifin ilk ve en önemli kurucularıdır. Bu kuramcılar, bilinçdışının asıl yönetici güç olarak ilan edilmesi ve cinselliğin insan hayatında merkezi bir konumda olması noktalarında Freud ile fikir ayrılığına düşmektedirler. Bu yeni perspektife göre, benlik (ego) sadece altbenliğin (id), bir anlamda da bilinçdışının, gereksinimlerini karşılayan bir yapı değil, kendi gereksinim ve hedeflerini kendisi belirleyebilen bağımsız bir varlıktır.

## **Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı ve Bowlby'nin Bağlanma Teorisine Ortak Bakış**

Erikson, yaşamın ilk dönemini temel güvene karşı güvensizlik olarak tanımlamıştır. Bu dönemde bakıcının çocuğa karşı tepkileri tutarlı olursa çocuk temel bir güven oluşturacaktır. Benzer biçimde Bowlby de yaşamın ilk döneminde bakıcıların davranışlarının bebekte güvenli ya da güvensiz bağlanmanın oluşmasını sağlayacağını belirtmiştir. Bowlby'e göre bağlanma ve keşfetme birbiriyle bağlantılıdır. Bireyin toplumsal ve fiziksel çevreyi öğrenebilmesi için bireyin araştırma yapması gerekir. Ancak keşif hem zor hem de tehlikelidir. Keşfin olabilmesi için bağlanma figürünün ortamda mevcut olması ya da keşif davranışı için bireye güven sağlaması gerekir. Kimlik oluşturma sürecinde de temel etkinlik bireyin yeni roller denemesi yani keşif etkinliğini ortaya koymasındır. Bu yönüyle ilk yıllarda güvenli bağlanan bireylerin kimlik oluşturma sürecinde araştırmayı daha fazla ortaya koyabileceği söylenebilir.

### **Öğrenme Kuramı Çerçevesinden Bağlanma**

Bu kurama göre bağlanma, koşullanma ilkeleri ile açıklanmaktadır. Bağlanma kavramı, tıpkı Pavlov'un klasik koşullama deneyindeki köpeğin, zil sesi karşısında salya salgılaması örneği ile aynı süreç çerçevesinde açıklanabilir. Öğrenme psikologları, çocuğun anne ve babasına bağlanmasını öğrenme sonucu ortaya çıkan bir davranış olarak açıklamaktadırlar. Bebek, birincil gereksinimlerinin (açlık, susuzluk vb.) karşılanması sırasında yaşadığı rahatlama duygusu ile bakıcısı arasında bağlantı kurmakta ve bu nedenle de bakıcısına ilişkin olumlu duygular geliştirmektedir. Doğumun ardından, insanlarla birlikte olduğu durumlarda bir takım ödüller alan bebek, bir arada olma ile ödül alma arasında kurduğu olumlu bağ sayesinde yakın çevresindeki kişilere bağlanmaktadır (Gewirtz ve Noguera 1992).

### **Başlanma Kuramı (Teorisi) ve John Bowlby**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1950 yılında Bowlby'yi, Londra'da yaşayan evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine bir bildiri sunmak üzere çağırıldı. Bu çağrı, Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmesine de bir başlangıç teşkil etmesi açısından önemlidir. 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 oluşturdu.

Bowlby'ye göre yakınlık, çocuğun çevresini keşfetmede kullanabileceği 'güvenli bir temel' ve tehlike anında korunabileceği 'sağlam bir sığınak' işlevi görür. Bakıcının 'ulaşılabilirliği' tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak etkinleşir. Bu durumda, bakıcının çocuğa göstereceği tepkilerin kalitesine bağlı olarak, etkinleşen bağlanma sistemi ya bakıcı ile temasın yeniden kurulmasını ve ilişkinin onarılmasını kolaylaştırır ve böylece 'hissedilen güvenlik sağlanır ya da sonuçta çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığı protesto tepkileri ortaya çıkar.

Bowlby'e göre bakıcıyla tekrarlanan günlük yaşantılar, çocuğun gelişiminde bakıcının içsel temsillerini oluşturur. Bakıcının çocuğa verdiği tepkiler ve onun yakınlık isteğine karşı sergilediği davranışlar bilişsel temsiller olarak kodlanır. Bowlby'nin kuramında bilişsel temsiller "içsel çalışan modeller" (internal working models) olarak adlandırılmıştır. İçsel çalışan modeller Bowlby'nin kuramının temelini oluşturur. Çocuğun kendisi ve başkalarına ilişkin bilişlerinden oluşan içsel çalışan modeller, bakıcının tepkileri ile ilişkilidir. Çocuk ihtiyacı olduğunda bakıcısından gereken desteği ve olumlu tepkiyi görürse bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna ilişkin bilişsel temsiller geliştirir. Ters durumda ise çocuğun bakıcısı çocuğun gereksinimlerine duyarsız kaldığında ya da birbiriyle uyuşmayan tepkilerle karşılık verdiğinde çocuk bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye değmez biri olarak görür. İçsel çalışan modeller düşünce ve duyguları içerdiğinden bebeklik döneminde araştırılması mümkün değildir. Bretherton ve arkadaşları(1990) ancak üç yaşındaki çocukların bağlanma durumları hakkındaki öyküleri tanımlayabildiklerini bulmuştur. Örneğin güvenli bağlanan çocuklar ailesiyle yürüyüş yaparken düşüp dizini inciten bir çocuk hakkında bir öyküye ana

babayı tepkili ve yardım eden kişiler olarak betimlemektedirler (Crain,1992). Main ve arkadaşlarına (1985) göre bir çocuğun ilk çalışan modelleri konfor ve güvenlik elde etme çabalarını özetleyen bilişsel şemalardan oluşur. İçsel çalışan modeller çoğunlukla farkında olmaksızın işlev gören ve başkalarının davranış ve niyetlerine ilişkin yordamada bulunmaya rehberlik eden yapılardır. Benlik ile başkaları için oluşturulmaya başlanan bu şemalar karşılıklı bir etkileşim içinde birbirlerini geri besleyerek bebeklikten yetişkinliğe doğru bağlanma zihinsel modellerinin bir kararlılık ya da istikrar gösterilmesine katkıda bulunur (Güngör,2000).

Her ne kadar çalışan modeller zaman içinde sabit ya da durağan gibi görünse de Bowlby (1973) bu modellerin değişen koşullara uyum sağlaması gerektiğini vurgulamıştır (akt. Pistole, 1977). Buna göre bir yetişkin bağlanma ilişkisinin kurulması ya da ölüm veya ayrılık sonucunda bitmesi gibi dramatik değişiklik zamanlarında çalışan modeller benlik ve başkaları hakkındaki yeni bilgileri birleştirmek için elden geçirmek zorundadır. Bowlby (1981) bu bağdaştırma sürecini, çalışan modellerin güncelleştirilmesi olarak adlandırılmıştır ve her bireyin güncellemeye açık olma bakımından farklılaştığının altını çizmiştir. Taraflar çalışan modellerini güncelleştirmeyi başaramazlarsa mevcut modelleriyle bağdaştırabilmek için karşı tarafın davranışlarını yanlış algılama, hatalı yorumlama gibi eğilimler gösterirler. Ayrıca bu durum mevcut modelin pekiştirilmesine ve süreklilik kazanmasına da yol açabilir. O halde değişen koşullara göre çalışan modellerin güncellenmesinin yakın ilişkilerdeki uyumu artırıcı bir özelliği vardır ve Bowlby (1988) açık iletişimin, çalışan modellerin güncellenmesini kolaylaştırdığını önermiştir.

### **Bağlanma Stilleri ve Mary Ainsworth**

Bowlby'nın araştırma grubunda yardımcı olarak yer alan Ainsworth, bağlanma ilişkilerindeki bireysel farkları keşfetmekle önemli bir ilerlemeyi sağlamıştır.

Ainsworth ve arkadaşları (1978) kısa ve deneysel kontrollü ayrılıkların ardından anneye kavuşma sırasında çarpıcılık kazanan üç farklı bağlanma stili tanımlamışlardır (Akt.Crain,1992).

### **Güvenli Bağlanan Bebekler:**

Anneleriyle oyun odasına girdikten hemen sonra onu keşif için üs olarak kullanan bu bebekler anneleri odayı terk ettiğinde keşfedici oyunlarına bir son vermiş ve bazen gözle görülür bir üzüntü hali sergilemişlerdir. Anne geri döndüğünde etkin bir şekilde onu karşılamış ve birkaç dakika boyunca anneleriyle yakın kalmayı tercih etmişlerse de sakinleşince çevreyi keşfetmek için yeniden harekete geçmişlerdir.

Bu bebeklerin annelerinin önceki ev gözlemlerine göre tipik olarak bebeğin ağlama ve diğer rahatsızlık sinyallerine duyarlı oldukları ve derhal tepki gösterdikleri görülmüştür çocuk ne zaman rahatlatılması ihtiyacı duysa anne hazır beklemektedir.

### **Güvensiz-Kaçınmacı Bebekler:**

Bu bebekler yabancı ortam deney süreci boyunca kısmen bağımsız bir görünüm sergilemektedirler. Odaya girer girmez oyuncakları keşfetmek için koşturmakta ancak bunu yaparken anneyi güvenli bir üs olarak kullanmamaktadırlar, hatta onu görmezden geldiklerini bile söylemek mümkündür anne odayı terk ettiğinde mutsuz olmakta ama anneleri geri döndüğünde yeniden yakın olma telaşına kapılmamaktadırlar.

Bu çocukların anneleri görece duyarsız müdahaleci ve reddedici olarak değerlendirilmiştir. Sanki çocuklarda yabancı bir ortamda yalnız kaldıklarında zaten annelerine güvenli bir sığınak olarak itimat edemeyecekleri hâkimdir. Geçmişte anne, pek çok kez çocuğun korunma talebini geri çevirmiş olduğundan yeni düş kırıklıklarından kaçmak amacıyla anneye olan gereksinimlerini baskılamaktadırlar.

### **Güvensiz-Kaygılı/Dengesiz Bebekler:**

Yabancı ortamda bu bebekler annelerinin nerede olduğuyula o kadar meşguldürler ki neredeyse hiç keşif yapamazlar. Anne odayı terk ederse son derece mutsuz olurlar ve geri döndüğünde dengesiz davranışlarda bulunurlar bir an için ona doğru koşarlar hemen ardından öfkeli bir şekilde onu iterler.

Ev gözlemlerine göre bu çocukların anneleri de tutarsız davranışlarda bulunmakta bazen son derece sıcak davranırken bazen çocuğa hiç ilgi göstermezler. Bu tutarsızlık çocuğun annesinin ihtiyaç duyduğu zaman ona yardım edip etmeyeceği hususunda kararsız kalmasına yol açar asla kendini güvenli bir sığınakta duyumsayamazlar.

### **BARTHOLOMEW VE HOROWITZ'İN DÖRTLÜ BAĞLANMA MODELİ**

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dörtlü-Bağlanma Modeli, Bowlby'nin (1973) içsel çalışan modellerinin benlik ve başkaları için oluşturulan imgeleri içerdiği görüşüne dayanır. Modelde bağlanma stillerinin iki başat boyu üzerinde tanımlanabileceği önerilir. Bunlar benlik modeli ve başkaları modelidir. Bartholomew ve Horowitz'e göre (1991) bir kişinin benliğine dair soyut algıları, olumlu ve olumsuz şekline iki kutuplu hale getirilirse dört farklı bağlanma kombinasyonu kavramlaştırılabilir. Bu model aşağıdaki maddelerle simgelenebilir:

Güvenli bağlanma	:Olumlu benlik modeli ve olumlu başkaları modeli
Saplantılı (kaygılı/dengesiz) bağlanma	:Olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modeli
Kayıtsız-kaçınmacı bağlanma	:Olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli
Korkulu-kaçınmacı bağlanma	:Olumsuz benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli

Benlik modeli, bireyin kendilik değeri için başkalarına duygusal bağımlılığı ile ilişkilidir. Olumlu benlik, dışsal bir onaya gereksinim duymazken; olumsuz benlik bu onaya gereksinim duyar. Başkaları modeli, başkalarının iyi niyetli ve gereksinim duyulduğunda ulaşılır olduğuna ilişkin beklentilerle ilgilidir. Olumlu başkaları modeli, yakın ilişkilerde destek ve yakınlık aramaktan çekinmeyen ve başkaları hakkında olumlu beklentilere sahiptir. Olumsuz başkaları modeli ise başkalarına karşı olumsuz beklentiler taşımaktadır (Güngör, 2000).

<b>Benlik Modeli (Bağımlılık)</b>		
	Olumlu (Düşük) GÜVENLİ	Olumsuz (Yüksek) SAPLANTILI
Başkaları Modeli (Kaçınma)	Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	İlişkilere takıntılı
	KAYITSIZ	KORKULU
	Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınmacı

Bartholomew ve Horowitz'den (1991) uyarlanmıştır.

## SONUÇ

Yaşamın ilk yılları, bağlanmanın oluşumu açısından en kritik dönem olarak kabul edilmektedir. Erken çocuklukta çocuğun annesi ile kurduğu bağın kalitesi, onun bebeklikten başlayarak tüm yaşamı boyunca göstereceği mizaç özelliklerinin temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın oluşması için kuramın doğru anlaşılması ve anneler/birincil bakıcılar tarafından uygulanması önemlidir.

Erken çocuklukta anne ile kurulan etkileşimler sonucunda güvenli, kaygılı, kaçınan ve hiç oluşmamış bağlanma örüntülerinin olduğu ifade edilmiştir. Bu örüntüler sonucunda; güvenli bağlanan çocukların keşfetmeye, öğrenmeye açık oldukları ve öz güvenlerinin yüksek olduğu, güvensiz bağlanan çocukların ise yüksek endişe, kaygı yaşadıkları ve özgüvenlerinin düşük olduğu açıklanmıştır. Güvensiz bağlanmada kendi içinde anne ile geçirilen zamana ve yakınlığa göre, kaygılı ve kaçınan olarak ayrılmaktadır. Kaygılı çocukların anneden ayrılmakta zorlandıkları, yalnız kalma korkularının olduğu, kaçınan bağlanmada anneden ayrılan çocuğun tepkisiz kaldığı ve duygusal duyarsızlık yaşadığı belirtilmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanma davranışını açıklamak için geliştirmiş oldukları Dörtlü Bağlanma Modeli ile kişinin kendine ve başkalarına yönelik zihinsel algılarının olumlu ve olumsuz olma durumları sonucunda bağlanma stillerinin farklılaştığını ileri sürmüşlerdir. Bu kurama göre, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stili bulunmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011), Bağlanma ve ilişkili değişkenler, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
2. Sümer, N. ve Güngör, D. (1999), Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-116.
3. Soysal, A. Ş., Bodur, Ş. İşeri, E., ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 88-99.
4. Kart, N. K. (2002), Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
5. Dalgar, G. Civil, F. Savaş, E. N., ve Şahin, A. (2022), Erken çocuklukta bağlanma John Bowlby ve Mary Ainsworth açısından incelenmesi, *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 85-92.
6. Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006), Bağlanma kuramı ve psikopatoloji, *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39.
7. Çelik, Ç. B. (2018), Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?, *Bayburt Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(25), 27-40.