



Bağlanma ve Yaşamdaki İzdüşümleri Attachment and Outcomes in Life

Neslim Güvendeğer Doksat¹, Arzu Demirci Ciftci²

¹Beykent Üniversitesi, İstanbul, Turkey

²Bakırköy Ruh Sağlığı ve Araştırma Hastanesi, İstanbul, Turkey

ABSTRACT

The term "attachment" is used to imply the bonding between mother and child or the relationship between parents and child. Establishment of secure attachment is the healthiest way for the mental and physical development of the child. Secure attachment system constitutes a protection mechanism from high levels of stress. Insecurely attached children are presented with mental and physical developmental delays and problems in identity formation and personality in the future. To avoid all these, all the requirements of the child by means of affection, nutrition, protection, shelter and health are required to be met in a consistent and healthy way by the caregiver. This review article discuss the term attachment; features associated with insecure attachment and its negative influences in adulthood.

Key words: Attachment, secure attachment, outcome.

ÖZ

Çocuk ve ebeveyni arasında kurulan bağ ilişkisine, "bağlanma" adı verilir. "Bağlanma" dendiğinde anne-çocuk arasındaki ilişki, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki veya temel bakım veren-çocuk arasındaki ilişki kast edilmektedir. Çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişimi açısından en ideal ve sağlıklı olanı güvenli bir bağlanmanın temin edilmesidir. Güvenli bağlanma çocuğu yüksek düzey stresten koruyan bir mekanizma teşkil eder. Güvensiz bağlanma geliştirmiş olan bireyleri ilerleyen zamanda zihinsel ve fiziksel açıdan gelişimsel gerilikler, kimlik oluşmasında sorunlar, kişilik sorunları ve diğer ruhsal sorunlar beklemektedir. Güvenli bağlanma için, çocuğun temel şevkât, beslenme, korunma, barınma ve sağlık ihtiyaçlarının hepsinin sağlam, tutarlı şekilde karşılanması gereklidir. Bu gözden geçirme makalesinde, bağlanma kavramının özellikleri, çocukta güvensiz bağlanmanın özellikleri ve erişkin hayata olumsuz yansımaları ele alınacaktır.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, güvenli bağlanma, sonlanım.



Giriş

Çocuk ve ebeveyni arasında kurulan bağ ilişkisine, “bağlanma” adı verilir. “Bağlanma” dendiğinde anne-çocuk arasındaki ilişki, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki veya temel bakım veren-çocuk arasındaki ilişki kast edilmektedir. Evrimsel açıdan bakıldığında, Bağlanma kavramıyla ilgili olarak ilk bilgileri ileri süren kişi John Bowlby’dir. Bowlby’e göre bağlanma teorisi; “insanların, diğerleriyle güçlü bağlar geliştirmeye yönelik doğal eğilimi ve onlardan ayrılma veya onları kaybetmeyi istememenin getirdiği kaygı, öfke, depresyon ve duygusal kopuş gibi kişisel sıkıntıların izah edilmesi için ortaya atılmış bir yol” şeklinde ifade edilmiştir. Bağlanma kavramı, daha güçlü ve olgun olarak algılanarak seçilen bazı bireylerle geliştirilen bağa verilen isimdir. Bağlanma davranışı ise, bağlanılan kişiyle ilgili yakınlığı sağlayan ve sürdürmeye yardımcı olan her türlü davranış şekline verilen isimdir. Bowlby, bağlanma kavramının ilk üç senede temellerinin atıldığını, kişinin ilerleyen senelerdeki hayatını etkilediğini hayat boyu sürdüğünü ve hayatta kalmak için biyolojik bir işlevi olan bir davranış olduğunu ileri sürmüştür¹. Yani, bağlanma kavramıyla vurgulanan durum, çocuğun korktuğu, hasta veya yorgun olduğu durumlarda bağlandığı kişiden yakınlık araması ve iletişim kurmayı istemesidir².

Çocuk ebeveynine, “korunmak, rahatlatılmak, sevmek, duygularının düzenlenmesi, yakınlaşmak-yaklaşmak” gibi ihtiyaçlarını ifade edecek davranışlar sergiler. Çocuğun, bağlanmayla ilgili ihtiyaçları doyurulduğunda ise bağlanma modeli olgunlaşır. Daha sonraki dönemde çocukta, bakım verenin mevcut ve ehil olduğunu görmek istediğine dâir sinyal verme ihtiyacı öne çıkar. Yani, ebeveyninin daima büyük, kuvvetli, akıllı ve nâzik olmasını istemek, mümkün olan zamanlarda kendi ihtiyaçlarının görülmesini istemek, ihtiyaç ânında kendileriyle ilgili olarak bir şeyleri üstlenmelerini beklemek adına verilen sinyaller uzun seneler daha devam eder³.

Bebek ve anne arasındaki bağ ceninin anne rahmine düşmesiyle oluşur. İlerleyen gebelik ayları ve doğum bu bağın daha da kuvvetlenmesine yol açar. Çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişimi açısından en ideal ve sağlıklı olanı güvenli bir bağlanmanın temin edilmesidir⁴. Güvenli bağlanma ek olarak, annenin, çocuğuna yakın olmaktan keyif almasına, çocuğun da Onun kuvvetini ve mevcudiyetini hissedip, “olumlu ve zengin bir kendilik değeri” geliştirmesine, sonrasında ise, çocuğun ileri dönemde kendisinin bir bakım veren olarak olumlu bir temsilî kendilik değeri geliştirmesine katkıda bulunur. Bunların yanı sıra, çocuğun

duygusal açıdan düzenlenmesine zemin hazırlar, tecrübeden ders almasını öğretir ve çocuğa, hem kendi duygularını düzenlemesini hem de ilişkilerinde duygularını kullanmasını öğretir³. Güvenli bağlanma tüm bunları sağlarken, çocuğu yüksek düzey stresten koruyan bir mekanizma teşkil eder. Bu mekanizma, birçok nörofizyolojik parametrenin düzenlenmesiyle kendi kendini kontrol edebilme yeteneğinin gelişmesini sağlar. Annenin çocuğun ihtiyaçlarına yönelik olan duyarlılığı yeteri kadar düzenli seyrederse, güvenli bağlanma sistemi şekillenir. Bunun tersi olan durumda ise, güvensiz bağlanma sistemi söz konusudur. Güvensiz bağlanan bir bebek, stres anında, bakım verenine yaklaşip rahatlama sağlayamaz⁴. Güvensiz bağlanma geliştiren bireyleri ilerleyen zamanda sosyal, akademik ve mesleki açıdan birçok sorun beklemektedir³. Bu gözden geçirme makalesinde, bağlanma kavramının özellikleri, çocukta güvensiz bağlanmanın özellikleri ve güvensiz bağlanmanın ergenlik dönemi ve erişkin hayata olumsuz yansımaları ele alınacaktır.

Evrimsel Açıdan Bağlanma Kuramı

Hayatın ilk yıllarında bağlanma davranışının niteliğini tanımlamada iki temel kriter vardır. Bunların ilki, annenin uzaklaşması durumunda çocuğun ağlaması, geri dönmesi halinde ise onu sevinçle karşılamasıdır². Annesi ortadan kaybolduğunda bebek onu aramaya başlar ve onu bulana kadar kaygısı devam eder. Bir çocuk ailesi tarafından istenmediği takdirde, hiç kimsenin onu istemeyeceğini düşünür. Tersine bir durumda ise, herkesin onu sevdiğini hisseder. Sonuç olarak çocuklar, bağlandıkları kişiyle yakınlaşmasını sağlayacak çeşitli taktikler geliştirir⁵.

Bağlanılan kişi her an ulaşılabilir değilse ve çocuğu her anlamda desteklemezse, çocuk kendini güvensiz hisseder. Diğer insanlarla ilgili kaygıları olur. Yakınlık aramaktan kaçır. Bunun yerine, kişiler arası ilişkilerde duygularını düzenleyecek yöntemler geliştirir⁶. Evrimsel açıdan değerlendirildiğinde, Bowlby, bağlanma sistemini, "uyum sağlamaya yönelik" bir sistem olarak görür. Ona göre, bu sistemin hedefi çocuğun güvenliği için, çocuğun anneye olan yakınlığını düzenlemektir. Çocuğu zarardan korur, tehlike ve tehdit edilmeye karşı korku cevabını azaltır ve rahatlama sağlar. Dolayısıyla, bakım veren, çocuktan gelen sinyallerle duyarlı bir şekilde ilgilenirse, çocuklarda güvenli bağlanma gelişir. Bu şekilde, çocuk, kendisini "değerli bir varlık" olarak hisseder. Freud bu durumu "kuvvetli ego", Erik Erikson ise, "temel güven" olarak tanımlamaktadır. Bowlby'e göre, söz konusu olan temel güven duygusu yerleşmeyince, nevrotik bir anksiyete gelişir. Bowlby bu durumu "anksiyöz bağlanma" olarak

târif eder. Bu durumda , “kusurlu kendilik kavramı” gelişir⁷.

Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bowlby'nin kuramını araştıran ve destekleyen nitelikteki çalışmaların en önde geleni Ainsworth ve arkadaşlarının, yürütmüş olduğu “yabancı durum” deneyleridir. 12-18 aylık bebekler ve anneleri ile yapılan bu deneyde, anneler ve çocukları bir oyun odasına alınır. Anne ve çocukların bir süre baş başa kalmasına izin verilir. Bir süre sonra içeriye bir yabancı alınır. Yabancı kişi anne ile bebeğin oynadığı oyuna eşlik eder. Bir süre sonra ise anne oyun alanından ayrılır ve çocuk ile yabancı odada baş başa kalırlar. Bu deneyin amacı çocuklarda bağlanma sistemlerinin aktive olmasıdır ve sonucunda oluşan bağlanma davranışlarının gözlemlenmesidir. Çocukların anneden ayrılma, yabancı ile yalnız kalma ve tekrar anne ile birleşme durumları bağlanma sistemlerini aktive eder. Bu sayede çocukların bağlanma stilleri gözle görülür bir biçimde ortaya çıkar. Çocukların anneleriyle olan bağlanma biçimlerine göre, ayrılma ve tekrar bir araya gelme durumunda sergiledikleri davranışlarda önemli farklılıklar belirlenmiştir⁸. Bağlanmanın yalnızca bebekliğe özgü olmadığı, aynı zamanda hem çocukluk hem ergenlik hem de yetişkinliği de kapsayan bir davranış örüntüsü olduğu gösterilmiştir⁹.

Bağlanma Teorisine Göre Ergenlikte Kimlik Gelişimi

Bebeklikten itibaren, bakım verenin gereken anda orada olup, gereken ilgiyi vermesi ve paylaşımlarla, olumlu rol modeli içselleştirilir. Özgüven yerleşir. Bowlby, bu kapsamda, kişilik gelişiminin temellerinin dört-beş yaşlarında şekillendiğini ileri sürmüştü ve bu duruma, “şartlara göre şekillenen ilişki” (goal corrected partnership) adını vermiştir⁴. Çocukluk döneminden itibaren yapılan özdeşim sonucunda çocuklar, ebeveynlerinin düşünce ve davranışlarıyla kendilerinininki arasında ilişki kurarak ergenlik döneminden itibaren, özerk olarak (otonom) davranmaya başlarlar.

Güvensiz bağlanmanın varlığı durumunda ergenlik döneminde, “anamlı bir kendilik duygusu” oluşamaz. Tam tersine, dağınık, düzensiz bir “kendilik duygusu” şekillenir. Bu şekilde, ergenlik dönemiyle birlikte, kontrol edici ve düzensiz davranışlar artar³. Düzenli bağlanma geliştiren ergenler duygularını düzenleme yeteneğini içselleştirerek, bağlanma figürlerinin dışındaki kişilerle olan iletişimlerinde de duygularını düzenlemede başarılı olarak uyum sağlarlar^{10,11}.

Bağlanmanın Ergenlik ile Yetişkin Şiddet Davranışıyla İlişkisi

Güvenli bağlanma geliştiren ergenlerin, olaylarla başa çıkma stratejilerinde daha az yersiz öfke sergiledikleri, sorundan kaçmayıp, çözmeye çalıştıkları bilinmektedir. Sadece akran desteğiyle yetiştirilen Rhesus maymunlarının korkutucu davranış ve kontrolsüz öfke sergiledikleri gözlenmiştir. Bowlby, parçalanmış ailelerde “şefkatten yoksun psikopati” (affectionless psychopathy) kavramını ileri sürmüştür. Bu kavrama göre, anne mahrumiyetinde güvensiz bağlanma geliştiren çocuklarda empati yeteneği gelişmez. Psikopati ortaya çıkar¹².

Çeşitli çalışma sonuçlarına göre de psikopatik bireylerin özgeçmişlerinde, fiziksel/cinsel istismar ve ihmâlê mârüz kalmış olma oranları da yüksektir. Bu durum, şiddet davranışında artışla ilişkili bulunmuştur. Düzenli bağlanma geliştirmeyen bireyler, hedeflerini gerçekleştirmek adına daha fazla risk alma eğiliminde olup, fevrîce davranırlar ve hayâl kırıklığı yaşama (frustrasyon) eşikleri düşüktür¹². Güvensiz bağlanma yaşayan ergenlerde kendilerine zarar verme davranışının tekrarlayıcı olma özelliği daha yüksek bulunmuştur¹³.

Erkek çocuklar, evrimsel açıdan daha fırsatçı ve şiddete meyilli oldukları için, düzensiz bağlanma durumunda antisosyal davranış geliştirmeye daha da yatkındır. Yetiştirme yurtlarında barınıp, kronik şekilde terk edilme ve istenmeme duygusunu yaşamış çocuklar, anksiyete, korku ve öfkeyi bir arada yaşarlar. Bu belirsizliğin uzun süreli olması, özgüven, empati ve saygıda geriye dönüşü zor olacak şekilde hasar yaratır. Kötü muameleye mârüz kalan çocukların, öfke davranışıyla karşılaştıklarında aşırı tepkisellik gösterdikleri bilinmektedir¹².

Bağlanmanın Nörobiyolojik Modeli

Güvensiz bağlanmanın gen etkileşim modellerini de etkilediği bilinmektedir. Hayvan deneylerine göre, yavrunun erken yaşta ebeveyninden ayrılması, serotonin ve dopamin reseptör ekspresyonunu değiştirebilir. Buna ek olarak, cinsel/duygusal istismara mârüz kalmış ve/veya parçalanmış aile çocuklarında, sağ amigdala, bilateral hipotalamusta, septal bölgede, stria terminaliste hacimsel azalmanın olduğu gösterilmiştir⁷. Bağlanma-bakım veren sisteminde, duygulanım, hafıza ve bilgi işlemeyle alâkalı beyin yapıları görev alır. Bu sistem; limbik sistem-prefontal korteks ile otonomik ve limbik-hipotalamik-pitüiter-adrenal sistemler üzerinden (L-HPA) çalışıp, akut ve kronik zorlanmalara müdahale eden bir parça gibi

işlev görür⁷.

Bağlanma Türleri

Cassidy, Marvin ve Mc Arthur'un Bağlanma Çalışma Grubu sınıflamasına göre, bağlanma türleri şu şekilde kategorize edilmektedir³:

1. Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma geliştiren bir kişi, özgüvenli, duygularını denetleyebilen, yaşadığı deneyimlerden ders alabilen, akademik hayatında başarılı, kişiler arası ve duygusal ilişkilerinde ortaya çıkabilecek sorunları iyi yönetebilen, sağlıklı bir birey olma eğilimi sergiler.

2. Güvensiz düzenli bağlanma

GB geliştiren bir çocuk, altı yaşından itibaren, yetersiz ebeveyniyle başa çıkabilmek adına, rol değişimine girer ve kendisi, ebeveynini kontrol etme stratejisi geliştirir ve bunun üzerine okul öncesi ve özellikle ilköğretim döneminde güvensiz-düzensiz bağlanmaya ait klinik belirtiler yaygın şekilde ortaya çıkar³. Bunun iki alt grubu vardır; a. Güvensiz-kaçınan bağlanma b. Güvensiz-ikircikli (ambivalan) bağlanma. Bebek, güvensiz-kaçınan tür bağlanmada, endişeli ve depresif hareketler sergilerken, güvensiz-ikircikli tür bağlanmada ise, beklenmedik yaklaşıma-kaçınma hareketleri ve çelişkili hareketler yapar⁴.

3. Güvensiz düzensiz bağlanma

Üç alt grubu vardır, bu grupların Okul Öncesi ve İlköğretim Döneminde sergiledikleri Güvensiz-Düzensiz Bağlanma Belirtileri aşağıda aktarılmıştır:

- a. **Kontrol edici-cezalandırıcı model:** Bu modelde, çocuklar ebeveyne karşı fiziksel şiddet uygular ve tehdit eder. Dikkat çekmek için öfkeli ve düşmanca davranırlar. Akademik açıdan başarısızdırlar. Böyle çocuklarda orta çocukluk döneminde dışa vuran davranışsal sorunlar ortaya çıkar³. Bu alt grupta görülen dışa vuran davranışsal sorunların kontrol edici-bakım verici ve davranışsal açıdan düzensiz olan alt gruplara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir¹⁴.
- b. **Kontrol edici-bakımverici model:** Bu modelde, çocuk kendi olumsuz duygularını bir kenara bırakıp, annesini neş'elendirmeye çalışır. Aşırı neş'eli, kibar ve yardımsever olarak anneyi korumaya çalışır. Bu açıdan, anne ve çocuk

arasında karşılıklılık söz konusu değildir. Bu gibi durumlarda, ebeveyn de kendi sıkıntısıyla başa çıkmak adına, çocuğuyla rolleri değiştirerek rahatlama arayışına girebilir. Bu çocuklarda akademik sorun çok fazla görülmez. Ancak, evdeki mutsuz annenin yararına olacak şekilde, evdeki kardeşle ilgilenmek vb. sebeplerle, okulla ilgili bazı görevlerini ihmâl edebilir. Bu çocuklarda, orta çocukluk döneminde anksiyete, depresyon gibi içe vuran davranışsal sorunlar ortaya çıkabilir. Kendilik şeması belirsiz bir hâl alıp, kişilik gelişimi örselenir³.

- c. **Davranışsal açıdan düzensiz grup:** Bu grup çocuklar düzenli bağlanma şekillerinden kontrol edici model de dahil olmak üzere, hiç birisini sergileyememişlerdir. Bu çocuklar dağınık çocuklardır. Bir yaptıkları davranış diğeriyle uyumlu değildir. Yakınlık arama davranışlarında tutarlı bir yol izleyemezler. Main ve Solomon'un tanımlamasına göre "Düzensiz bağlanma gösteren bebeklerle", davranışsal açıdan düzensiz grup olarak adlandırılan okul öncesi ve okul çağı çocukları birbirine çok benzer özellikler sergilerler. Hepsinde bakım veren-çocuk alışverişinde ciddi kopukluk vardır. Karşılıklı duygusal alışveriş son derece zayıftır. Bu çocukların temel bakımı en kötü şartlar altındadır ve en ağır davranışsal sorunları sergilerler. Hepsinde ilerleyen senelerde şiddetli içe ve dışa vuran davranışsal sorunlar ortaya çıkar. Bağlanma figürleriyle ilgili yaşadıkları güvensizliği içselleştirerek, kendilik ve başkalarına yönelik algılarında olumsuz şemalar oluştururlar¹⁵. Böyle çocuklarda ciddi uyum sorunları ve ruhsal hastalıklar ortaya çıkar. Orta çocukluk döneminde dışa vuran sorunlar yâni, ağır davranışsal problemler ve akademik başarısızlık yaşanır³.

Güvensiz Bağlanmanın Sebepleri

Güvensiz bağlanmaya yol açabilecek birçok sebep bildirilmiştir. Bunların içinde en belli başlıları şu şekilde sıralanabilir: Kendileri güvensiz bağlanma yaşamış olan ebeveynler (ebeveynin kendisine ait erken dönem anne kaybı, ebeveyne ait çocukluk travması/istismarı, yetişkin hayattaki kayıplar vb. nedenlere bağlı olarak), çocuklarına karşı sağlıklı bir bağlanma modelinin gerekliliklerini yerine getiremedikleri bilinmektedir³. Annelerinde düzensiz bağlanma olan çocukların kendilerinde de düzensiz bağlanma görülme oranı yüksek olarak bildirilmiştir¹⁶. Bununla ilişkilendirilebilecek bir diğeri etken ise, aile bireylerinin ruhsal, sosyal veya ekonomik açıdan zorlanma altında olduğu durumlarda, uygun bağlanma ilişkisinin

gerektirdiği şartlar yeterince karşılanamaması sayılabilir. Ek olarak, çocukluk döneminde çocuğun maruz kalabileceği duygusal, fiziksel ve/veya cinsel istismar durumunda da çocuğun kaliteli bir bağlanma geliştirme ihtimali zayıflar³.

Çocuğun annesinden yoksun kalması durumu da güvensiz bağlanmayı kolaylaştıran sebepler arasındadır. Annenin yoksunluğunda (bakım evleri, çocuk yetiştirme yurtları, annenin hastalığı veya kaybı vb. nedenlere bağlı olarak), kaliteli bir bağlanma ilişkisinin kurulması zorlaşır³. Özellikle çeşitli hastalıklara bağlı olarak yoğun bakım ünitesinde yatarak tedavi gören yeni doğanların takip çalışmasında, üç yaşına ulaştıklarında düzensiz bağlanma geliştirme oranının arttığı saptanmıştır¹⁷. Evlat edinilen çocukların altı ila on iki aylık takip çalışmalarında daha fazla güvensiz ve düzensiz bağlanma sergiledikleri, ancak iki sene sonra güvenli bağlanma lehine bir gelişme gösterebildikleri ama buna rağmen doğma-büyüme biyolojik ebeveynleriyle beraber yaşamış çocuklara göre, daha fazla güvensiz ve düzensiz bağlanma gösterdikleri bildirilmiştir¹⁸. Lionetti ve arkadaşları, çocuk yetiştirme yurdunda yetişen çocuklarda güvensiz ve düzensiz bağlanma ihtimalinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir¹⁹.

Çocuktan kaynaklanan sebeplere bakacak olursak; çocukta genetik tabanlı allelik değişkenlerin varlığı durumunda (bâzi çocuklar genetik olarak bu duruma yatkın olarak doğar), güvenli bağlanma gelişme ihtimali biyolojik açıdan engellenir³. Serotonin taşıyıcı gen varyantının (5HTTLPR) çocuklarda farklı bağlanma stili ve dışı vuran davranışlarla ilişkili olduğu ileri sürülmüştür. Serotonerjik sistemdeki genetik tabanlı değişkenler bağlanma ilişkisinde farklı duyarlılıklara yol açar²⁰. Bazı çocuklar ise genetik miras yoluyla, "zor çocuk" olarak dünyaya gelirler. Bu çocuklarda zor uyuma, kolay ağlama, iştahsızlık, gaz sancısı, kolay yatıştırılmama, aşırı hareketlilik gibi belirtiler eşlik edebilir. Bu gibi durumlarda ebeveynin kendisi çocuğuyla başa çıkmada zorlanarak kendisini "yetersiz bir ebeveyn" olarak nitelendirebilir. Bu durumda da bağlanma ilişkisi olumsuz olarak etkilenir³.

Güvensiz Bağlanma İle İlişkili Yetişkin Ruhsal Sorunlar

Bireylerde, stresle ilişkili psikolojik sorunlara yol açan sebepler arasında, stresin veya tehdidin karakteristik özelliği, kişinin strese karşı genetik zayıflığı ve bağlanma ilişkisinin niteliği önemli rol oynamaktadır⁴. Buradan yola çıkarsak, çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan birçok ruhsal rahatsızlığın kökeninde bağlanma ilişkisinin niteliği önemli bir rol oynamaktadır²¹. Bağlanma kuramıyla ilişkilendirilebilecek olan ruhsal durumlar şu şekilde

özetlenebilir:

Güvensiz bağlanma derecesi en yüksek olan bireylerde, çocukluk dönemi cinsel istismarıyla yetişkin dönemde cinsel saldırganlık davranışı arasında yüksek oranda ilişki olduğu bildirilmiştir²². Bundan farklı olarak, Deniz bir çalışmasında, güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bildirmiştir²³. Ding ve arkadaşları, güvensiz bağlanma geliştiren bireylerde bilişsel düzeylerin daha düşük olduğunu ve olumsuz davranışsal sorunların daha sık olduğunu bildirmişlerdir²⁴. Bu çalışmaları destekler nitelikte; güvensiz bağlanması olan bireylerin yetişkin hayatta daha fazla zihinsel ve davranışsal sorunlar yaşadıkları, daha fazla psikoterapi ve/veya psikiyatrik tedavi gördükleri tespit edilmiştir²⁵. Tüm bunlardan yola çıkarak, güvensiz bağlanma geliştiren kişilerin davranım sorunları ve antisosyal kişilik özellikleri geliştirme ihtimalleri yüksektir³.

Antisosyal kişilik gelişimini destekleyebilecek diğer veriler şu şekilde özetlenebilir: Testosteron, P maddesi, norepinefrin, saldırganca davranışı artırır. Östrojen, serotonin ve oksitosin ise saldırganca eğilimleri azaltır. Mertebede aşağı sırada olan primatlarda serotonin düzeyi düşüktür ve saldırganlık potansiyeli yüksektir. Mertebe yükseldikçe, serotonin düzeyi artarken, saldırganlık potansiyeli de azalır. Oysaki güvensiz bağlanmada, beyinde düşük serotonin-erjik-yüksek dopaminerjik aktiviteye yol açan genetik yapı tezahür eder ve şiddet davranışı artar. Dolayısıyla, psikopatik gelişimde gen-çevre ilişkisi önemlidir⁷.

Hayvan çalışmaları, ihmâle mâruz kalma ve diğer zorlayıcıların, tehdit edici uyarana karşı, duygusal tepkileri arttırdığını göstermiştir. Bunun biyolojik açılımını amigdalanın verdiği tepki cevabıyla açıklamak mümkündür. Benzer şekilde, insanlarda da erken dönemde fiziksel ve cinsel istismara mâruz kalma durumunda, amigdalanın tepki cevabı sayesinde, duygusal tepkilerin artmasını takiben, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişme ihtimâli yükselir¹².

Güvensiz bağlanma geliştiren bireyler utangaçtır. Olaylarla başa çıkmada ve sorun çözmede sıkıntı yaşarlar. Uzun süreli ilişki kurma ve/veya sürdürmede sorunludurlar. Bağlanma anksiyeteleri vardır. Önemli ve anlamlı diğer kişilere karşı bağımlı olma potansiyellerinden ötürü, bağımlı kişilik geliştirmeye yatkındırlar³. Güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin seyrinde, temelde hormonlara dayalı farklılıklar mevcuttur. Erkek bebekler strese karşı "kaç" veya "savaş" tepkisi verip, saldırgan/kaçıngan bağlanma modeli gösterirler. İleri yaşlarda, romantik/cinsel ilişkilerini kısa süreli tutar, kaçıngan tip strateji sergileyip, duygusal

yatırımdan ve uzun süreli ilişkiden kaçınırlar³. Buna mukabil, dişi bebekler strese karşı, “meyil göster” ve “arkadaş ol” tepkisini verirler. Bağlanmada “gel-git” yaşarlar. Dolayısıyla ileri yaşlarda, karşı cinsle olan ilişkilerinde kararsız ve fevrice yaklaşım sergileyip, ilişkide karşı taraftan garanti beklentisi içine girerler³.

Alexandrov ve arkadaşları, evlilik kalitesi ve bağlanma arasındaki ilişkileri inceledikleri evli çiftlerle yaptıkları çalışmada, her iki bireyin de güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olma durumunda, ilişki kalitesini düşük olarak bildirmişlerdir²⁶. Ayrıca, anne ve babasının mutlu bir evliliği olduğunu hisseden ergenler, evlerini daha güvenli ve destekleyici olarak görüp karşılaştıkları kişileri daha güvenilir bulup daha sosyal olurlar²⁷. Benzer nedenlerle, madde veya alkol bağımlılığı potansiyelleri de yüksektir. Güvensiz bağlanmayla madde kullanım bozukluğu arasında ilişki olduğu bildirilmiştir^{28,29}. Bazı durumlarda ise bireyler savunma olarak “ayrılma davranışı” geliştirirler. Böyle kişilerde borderline kişilik (sınırdaki kişilik) veya şizoid kişilik özellikleri ortaya çıkabilir⁷. Kişinin sıkıntıyla başa çıkması ve sosyal sorunlarını çözmek adına, kendisi ve başkasının zihinsel halleriyle ilgili bilgiyi kullanabilme becerisi olan metabilşsel yeteneklerin, güvensiz bağlanma mekanizması üzerinden, borderline kişilik bozukluğunun şiddetini etkilediği ileri sürülmektedir. Hem borderline kişilik bozukluğu olan bireyde güvensiz bağlanma ortaya çıkabilmekte, hem de ebeveyninde borderline kişilik bozukluğu özellikleri olanların çocuklarında güvensiz bağlanma gelişebilmektedir^{30,31}.

Güvensiz bağlanması olan bireyler fobik bozukluklara, anksiyete ve depresyona yatkındırlar. Anneleriyle güvensiz bağlanma yaşayan ergen ve genç yetişkinlerin depresyona daha sık girdikleri, her iki ebeveyniyle güvensiz bağlanma yaşayan ergenlerin ise hem daha sık depresyona girdikleri hem de iyileşme oranlarının olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir³². Kerns ve Brumariu da, benzer şekilde böyle bireylerin, duygu yönetiminde sorun yaşadıkları için akranlarla olan ilişkilerinin bozulduğunu ve bu durumun da uzun vadede anksiyeteyi arttırabileceğini bildirmiştir³³. Güvensiz bağlanmanın ergenlik döneminde yeme bozukluğuna da yol açabileceğine dair çalışmalar vardır^{34,35}.

Sonuç

Bağlanma ilişkisinin niteliği, kişinin psikolojik bağımsızlık sistemi yerine geçmektedir. Temel bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin tutarsız, kopuk, soğuk, değişken olması durumlarında güvensiz bir bağlanma ilişkisi gelişir. Bu çocuklar güvensiz bağlanma özellikleri sergilerler. Bu anlamda zihinsel açıdan gelişimsel gerilikler, kimlik oluşmasında sorunlar,

kişilik sorunları ve diğer ruhsal sorunların ortaya çıkmasına zemin yaratılmış olunur. Kişinin akademik, sosyal ve mesleki işlevselliği olumsuz etkilenir³.

Özetleyecek olursak; insanlar ve diğer primatlar hayatta kalmak ve üretmek için içgüdüsel davranışsal sistemler geliştirmişlerdir. Bu davranışsal sistemlerden bir tanesi, sosyal ilişkileri genel anlamda belirleyen, zorlanma durumunda başkalarından yardım istenmesini sağlayan bağlanma sistemidir. Bu gelişimsel sürecin sonunda her birey, ergenlik dönemindeki kimlik gelişimine paralel olarak, romantik/ cinsel eşleriyle, yakın arkadaşlarıyla, çocuklarıyla ve iş arkadaşlarıyla oluşturacağı ilişkilerin doğasını ve yapısını belirleyen bağlanma stilini oluşturmuş olur. Kişiler hayatlarının ileri dönemlerinde yaşayacakları tüm yakın ilişkilerini geliştirmiş oldukları bağlanma sistemine göre şekillendirir^{11,36}. Tüm bunlara meydan vermemek için, gebelik döneminden itibaren anne-çocuk, ebeveyn-çocuk arasında tutarlı bir ilişki olmalıdır. Çocuğun temel şefkat, beslenme, korunma, barınma ve sağlık ihtiyaçlarının hepsinin sağlam, tutarlı ve sağlıklı şekilde karşılanması gereklidir. Temel bakım veren kişi/kişilerin mümkün olduğu kadar az değişim göstermesi, huzurlu ve sağlıklı olmaları son derece önemlidir.

Kaynaklar

1. Bowlby J. Güvenli bir Dayanak: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi (Çeviri Ed. S Güneri). İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü, 2012.
2. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. NewYork, Basic Books, 1982.
3. Solomon J, George C. Disorganized Attachment and Caregiving. New York, The Guilford Press, 2011.
4. Stevens A, Price J. Evolutionary Psychiatry: A New Beginning, 2nd ed. London, Routledge, 2000.
5. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger. New York, Basic Books, 1973.
6. Simpson JA, Campbell L. The Oxford Handbook of Close Relationships. New York, Oxford University Press, 2013.
7. Brüne M. Textbook of Evolutionary Psychiatry: the Origins of Psychopathology. New York, Oxford University Press, 2008.
8. Ainswort M, Blehar M Watres E, Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situations. Hillsdale NJ, Lawrence Erlbaum, 1978.
9. Dönmez A. Yakın İlişkiler Psikolojisi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2009.
10. Brumariu LE. Parent-child attachment and emotion regulation. New Dir Child Adolesc Dev. 2015;148:31-45.

11. Morsünbül Ü, Çok F. Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2011;3:553-570.
12. Decety J, Cacioppo J T. *The Oxford Handbook of Social Neuroscience*. New York, Oxford University Press, 2011.
13. Glazebrook K, Townsend E, Sayal K. The Role of attachment style in predicting repetition of adolescent self-harm: a longitudinal study. *Suicide Life Threat Behav*. 2015;45:664-78.
14. Lecompte V, Moss E. Disorganized and controlling patterns of attachment, role reversal, and caregiving helplessness: links to adolescents' externalizing problems. *Am J Orthopsychiatry*. 2014;84:581-9.
15. Moss E, Cyr C, and Dubois-Comtoi K. Attachment at early school age and developmental risk: examining family contexts and behavior problems of controlling–caregiving, controlling–punitive, and behaviorally disorganized children. *Dev Psychol*. 2004;40:519–532.
16. Raby KL, Steele RD, Carlson EA, Sroufe LA. Continuities and changes in infant attachment patterns across two generations. *Attach Hum Dev*. 2015;17:414-28.
17. Pennestri MH, Gaudreau H, Bouvette-Turcot AA, Moss E, Lecompte V, Atkinson L et al. Attachment disorganization among children in neonatal intensive care unit: preliminary results. *Early Hum Dev*. 2015;91:601-606.
18. Juffer F, Finet C, Vermeer H, van den Dries L. Attachment and cognitive and motor development in the first years after adoption: a review of studies on internationally adopted children from China. *Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr*. 2015;64:774-92.
19. Lionetti F, Pastore M, Barone L. Attachment in institutionalized children: a review and meta-analysis. *Child Abuse Negl*. 2015;42:135-45.
20. Humphreys KL, Zeanah CH, Nelson CA, Fox NA, Drury SS. Serotonin transporter genotype (5HTTLPR) moderates the longitudinal impact of atypical attachment on externalizing behavior. *J Dev Behav Pediatr*. 2015;36:409-16.
21. Soysal A, Bodur Ş, İşeri E, Şenol S. Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2005;8:88-99.
22. Langton CM, Murad Z, Humbert B. Childhood sexual abuse, attachments in childhood and adulthood, and coercive sexual behaviors in community males: main effects and a moderating function for attachment. *Sex Abuse*. 2015; doi10.1177/1079063215583853.
23. Deniz ME. Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2006;22:89-99.
24. Ding YH, Xu X, Wang ZY, Li HR, Wang WP. The relation of infant attachment to attachment and cognitive and behavioural outcomes in early childhood. *Early Hum Dev*. 2014;90:459-64.
25. Meng X, D'Arcy C, Adams GC. Associations between adult attachment style and mental health care utilization: findings from a large-scale national survey. *Psychiatry Res*. 2015;229:454-461.

26. Alexandrov EO, Cowan PA, Cowan CP. Couple attachment and the quality of marital relationships: method and concept in the validation of the new coupla attachment interview and coding system. *Attach Hum Dev.* 2005;7:123-152.
27. Doğan T, Karaman NG, Çoban AE, Çok F. Ergenlerde arkadaşlık ilişkilerinin yordayıcısı olarak cinsiyet ve aileye ilişkin değişkenler. *İlköğretim Online.* 2012;11:1010-1020.
28. Schindler A, Bröning S. A review on attachment and adolescent substance abuse: empirical evidence and implications for prevention and treatment. *Subst Abus.* 2015; 36:304-13.
29. Serra G, Tiryaki A, Topbaş M. Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anne babaya bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi.* 2010;11: 305-312.
30. Outcalt J, Dimaggio G, Popolo R, Buck K, Chaudoin-Patzoldt KA, Kukla M et al. Metacognition moderates the relationship of disturbances in attachment with severity of borderline personality disorder among persons in treatment of substance use disorders. *Compr Psychiatry.* 2016;64:22-8.
31. Kesebir S, Kavzoğlu SÖ., Üstündağ MF. Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 2011;3:321-342.
32. Agerup T, Lydersen S, Wallander J, Sund AM. Associations between parental attachment and course of depression between adolescence and young adulthood. *Child Psychiatry Hum Dev.* 2015;46:632-42.
33. Kerns KA, Brumariu LE. Is insecure parent-child attachment a risk factor for the development of anxiety in childhood or adolescence? *Child Dev Perspect.* 2014;8:12-17.
34. Milan S, Acker JC. Early attachment quality moderates eating disorder risk among adolescent girls. *Psychol Health.* 2014;2 :896-914.
35. Tasca GA, Balfour L. Attachment and eating disorders: a review of current research. *Int J Eat Disord.* 2014;47:710-7.
36. Davidovitz R, Mikulincer M, Shaver PR, İzsak R, Popper M. Leaders as attachment figures: leaders' attachment orientations predict leadership-related mental representations and followers' performance and mental health. *J Pers Soc Psychol.* 2007;93:632-650.

Correspondence Address / Yazışma Adresi

Neslim Güvendeğer Doksat
Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü
İstanbul, Turkey
e-mail: neslimdoksat@doksat.com

Geliş tarihi/ Received: 11.01.2016**Kabul tarihi/ Accepted:** 23.02.2016