

Anne-baba bağlanma biçimleri ve kişilerarası ilişkilerin değerlendirilmesi

Styles of attachment to parents and evaluation of interpersonal relations

Gül Sultan Özeren,¹ Semiha Akın²

¹Sinop Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, Sinop, Türkiye

²İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi Hemşirelik Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Farklı kişilik örüntülerine sahip bireyler, özel yaşamda ve iş yaşamında kaçınılmaz bir şekilde birbirlerini etkiler. Bu etkileşim, kişilerarası ilişkiler olarak adlandırılmaktadır. Bakım verenlerle yaşadığı ilk deneyimler bebeğin kişilerarası ilişkilerinin çekirdeklerini oluşturmaktadır. Sağlıklı ve uyum sağlayabilen bir zihinsel gelişim anne/baba ya da birincil bakım verenle olan etkileşime bağlıdır. Anne-babaya bağlanma biçimleri, kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerin uyum içinde sürdürülebilmesinde döngüsel bir etki yaratmaktadır. Uyum, sağlığın bir göstergesi olmasının yanı sıra sağlık bakımı için büyük önem taşımaktadır. Sağlık bakımının etkin bir biçimde sağlanabilmesi, amaçlı ve tedaviye yardım edici iletişim olarak tanımlanabilen terapötik ilişkiyle mümkündür. Kaliteli ve etkin bir sağlık hizmeti sunmada bakım alan bireylerin ve sağlık ekibinin terapötik ilişkide başarılı olması gerekmektedir. Bu başarı, sağlık profesyonellerinin bağlanma ilişkisi ve kişilerarası ilişkilere yönelik bilgi, beceri ve içgörülerinin artmasıyla elde edilebilir.

Anahtar sözcükler: Bağlanma kuramı; bağlanma; içsel çalışan modeller; kişilerarası ilişkiler.

ABSTRACT

Individuals with different personality patterns inevitably influence each other in private and business life. This interaction is called interpersonal relations. First experiences with the caregiver constitute the very core of a baby's interpersonal relations. A healthy and cohesive mental development depends on the interaction with the mother/father or primary caregiver. Styles of attachment to parents create a cyclical effect for interpersonal relations and for sustaining these in harmony. Compliance, as well as being an indicator of health, is of great importance for healthcare. It is only possible to provide healthcare effectively through therapeutic relationship that can be described as purposive and contributive communication to treatment. In order to provide a high-quality and efficient healthcare service, there should be a sound therapeutic relationship between healthcare staff and the individuals receiving the care. This soundness can be achieved via improvement of healthcare professionals' knowledge, skills and insights on attachment relationships and interpersonal relations.

Keywords: Attachment theory; attachment; internal working models; interpersonal relations.

Erken gelişim dönemleri insanların yaşamları boyunca ortaya koyacakları tüm içsel ve dışsal işleyişlerine ortam hazırlar. Erken gelişim döneminde bebeğin ilk etkileşimleri çok önemlidir ve bebeğin ilk bakım vericisi bu etkileşimde en önemli unsurdur.^[1] Genetik sistemler, biyolojik ve psikolojik yapıların gelişimini programlayarak, bebekliğin ilk aşamalarında aktif rollerini yüksek oranda sürdürürler^[1] ve bu süreç doğumdan son-

raki dönemde çevresel faktörlerden ciddi şekilde etkilenir.^[2]

Bebeklerle ilgili güncel bilimsel çalışmalarıyla bilinen Daniel N. Stern; yıllar içerisinde bebekleriyle birlikte ya da yalnız olarak pek çok anneyi tedavi ettiğini ve bebekler üzerine araştırma yapan pek çok meslektaşını gözlemlediğini, sonuç olarak bebeğin kişilerarası dünyasının arka planında

odak noktası olarak annelerin ön plana çıktığını belirtmektedir.^[3] Doğum öncesi dönemde annenin bedeninde meydana gelen değişiklikleri benimsemesi, olumlu duygularını henüz doğmamış olan bebeğine aktarabilmesi bağlanmanın ilk temellerini oluşturmaktadır.^[4]

Bir çocuğun ilk ilişkisi -annesiyile olan ilişkisi- bir şablon görevi görür ve kişinin gelecekte gireceği duygusal ilişkilerindeki bireysel yeteneklerini kalıcı olarak biçimlendirir. Bu ilk deneyimler kişiliğin kendine has gelişimini, uyum yeteneğini, gelecekte ortaya çıkabilecek belli patoloji türlerine karşı kırılabilirliğini ve direncini şekillendirir.^[5] İlk temel ilişkide ortaya çıkan yetersizlikler ya da meydana gelen aksamlar bağlanma biçimini olumsuz etkileyecektir. Bağlanma biçiminin güvenli ya da güvensiz olarak belirlenmesinden sonra değişmesi zor olmaktadır. Bowlby'nin çalışmalarıyla başlayan süreçte güvensiz bağlanma biçimi daha sonraki yaşam dönemlerinde psikopatolojinin belirleyicisi olarak düşünülmüşken güvenli bağlanma sağlıklı süreçlerle ilişkilendirilmiştir.^[6-8]

Sağlık hizmetlerinin sunumunda öncelikli amaç, birey ve toplumun daha kaliteli sağlık hizmeti alabilmelerini sağlamaktır. Sağlık ekibinin disiplinlerarası ekip anlayışı içinde uyumlu bir şekilde çalışması bu hedefe ulaşmada önemli bir etkidir.^[9] Bağlanma kuramı, sağlık hizmetine gereksinimi olan birey ve bakım-tedavi hizmetini sunan birey arasındaki ilişkileri, sağlık ekibi üyesinin tutum ve davranışlarını anlama sürecinde son yıllarda öne çıkan konulardan biri olarak dikkat çekmektedir.^[10] Sağlık ekibi ve sağlık sisteminden kaynaklanan sorunlarda etkili baş etme yöntemlerinin kullanılmasını sağlamak için sağlık üyelerinin bağlanma biçimlerinin göz önüne alınması önerilmektedir.^[9]

BAĞLANMA DAVRANIŞI

İnsanlarda, dünyayla daha iyi başa çıkabildiği düşünülen ve iyi tanınan bir başka bireye yakınlığı elde etmek veya o yakınlığı korumak şeklinde sonuçlanan davranış biçimleri, bağlanma davranışı olarak tanımlanmaktadır.^[11] Bağlanma davranışı en çok kişi korktuğu, yorulduğu veya hasta olduğu zaman ve bunlar bakım almayla hafifletildiği zaman belirginleşmektedir. Diğer zamanlarda bu davranış daha az görünür olmaktadır. Bununla beraber, bir insan için bağlanma figürünün var olduğunu ve cevap verebilir

olduğunu bilmek, güçlü ve her zaman hissedilen bir güvenlik duygusu vermektedir. Bu durum o insanı ilişkiye değer verme ve devam ettirme konusunda cesaretlendirmektedir.^[5] Mikulincer ve ark.na^[12] göre bağlanma sistemi harekete geçtiğinde, bağlanma figürü ulaşılabilir durumda, güvenli bağlanma hissi ya da duygu dengelemede “güvenlik temelli stratejiler” adı verilen durum ortaya çıkmaktadır. Bu stratejiler, üzüntü ya da kaygıyı azaltmaya yöneliktir ve kişisel başa çıkma durumunu yapıcı, esnek ve gerçekle uyumlu mekanizmalarla desteklemektedir.^[13] Fredrickson'un^[14] “bağlanma güvenliğinin genişleme ve inşa döngüsü” olarak adlandırdığı döngüde ise güvenli bağlanma bir yandan bireyin stres dönemlerinde zihinsel sağlığını sürdürecektir kişisel kaynakları yapılandırırken, diğer yandan bireyin bakış açısını ve kapasitesini genişletmektedir.

Bowlby hangi yaşta olursa olsun insanların, zorluklarla karşılaştıklarında arkalarında yardımlarına koşacak bir ya da daha fazla kişinin bulunduğundan emin olduklarında en üst düzeyde mutlu olduklarını ve yeteneklerini en yararlı biçimde ortaya koyabildiklerini ifade etmektedir. Böylece, bağlanma kuramı genel olarak yaşam ve yaşamla başa çıkmaya ilişkin duygularda yakın ilişkilerin niçin ve nasıl merkezi ve yaşamsal bir rol oynadığını açıklamaktadır.^[15]

BAĞLANMANIN KURAMSAL TEMELLERİ

Sigmund Freud'un klasik psikanalitik kuramı ile başlayan süreçte çocuk gelişimi, tüm psikanalitik kuramcılar tarafından önemle üzerinde durulan bir konu olmuştur. Freud, yetişkin kişiliğinin temellerinin çocukluk yıllarında oluştuğunu ve psikocinsel gelişim dönemlerinin her birinin yetişkin kişiliğine temel oluşturduğunu belirtmiştir.^[16]

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, gelişimin yaşam boyunca bilişsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle ele alınmasını ve bunlar arasında bağlantılar kurulmasını kapsamaktadır.^[17] Erikson'un “istekler” ve “olması gerekenler” olarak iki kutuplu bir yapı üzerinden tanımladığı ego yapısı,^[18] bir yandan aşırı ve yıkıcı isteklerle, diğer yandan ise anne-baba ve toplumun kısıtlamalarıyla sıkıştırılmaktadır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramını Freud'unkinden ayıran en önemli özellik, Erikson'un çevresine güvenemeyen bir bebeğe

eğer bir sonraki gelişim döneminde ilgi ve bakım sağlanırsa insanlara güven geliştirebileceğini öne sürmesidir.^[16,18]

Mahler, Sigmund Freud'un klasik psikanalitik kuramından ayrılmadan çocuğun yaşamının başlangıcındaki üç yılı sistematik bir şekilde ele almıştır.^[19] 1950'lerin sonunda Mahler ve ekibiyle başlayan, çocukları gerçek yaşam olayları içinde anneleriyle birlikte gözlemlenme çalışmaları önemlidir.^[20] Mahler; "gözlemlenebilir, dramatik ve sınırları kesin" olan biyolojik doğum ile "zaman içinde gelişen ruhsal bir süreç" olan psikolojik doğumu birbirinden ayrı kabul etmektedir. Ayrıca bebeğin, anne dışındaki birinin varlığından haberdar olmasını sağlayan kişi olarak babanın önemini vurgulamaktadır.^[21]

Winnicott,^[22] yaşamın başlangıcında henüz bütünleşmemiş deneyimlerin "kendilik çekirdekleri"ni oluşturduğunu savunmaktadır. Çocuğun annesi ile kurduğu ilişki ve çevrenin önemini anne tarafından sunulan "kucaklayıcı çevre" kavramıyla vurgulamaktadır. Annenin çocuğuyla ilgili tasarımlarının ve çocuğun ihtiyaçlarına ilişkin eş duyumunun, çocuğun iç dünyasının oluşmasındaki önemini vurgulamaktadır.^[22]

Anna Freud^[23] psikanalizin dört büyük ekolu olan; "dürtü kuramı", "ben psikolojisi", "nesne ilişkileri kuramı" ve "kendilik psikolojisi"nden "ben psikolojisi"nin kurucularındandır. Sigmund Freud'un kızı olmanın ötesinde çocuk analizinin de kurucusudur.^[23] Anna Freud'a göre bir çocuğun gündelik davranışları ve semptomatolojisi anne-babasının bakım vermesine ya da ihmal etmesine, sevgi dolu ya da sevgisiz yaklaşımına, çocuğa değer vermesine ya da çocuğu aşırı eleştirerek küçümsemesine bağlıdır.^[24] Çocuk psikanalizinde iki öncü isimden diğeri Melanie Klein'dir. Anna Freud ile yaşamları boyunca ciddi bir kuramsal tartışma sürdürmüşlerdir. Klein "nesne ilişkileri" ekolünün kurucusu olarak kabul edilmektedir.^[25] Klein'in görüşleri gerçek anne-bebek ilişkilerinden çok, bebeğin düşlemsel dünyasında olup bitenlere dayanmaktadır.^[26]

Kernberg en tanınan nesne ilişkileri kuramcılardan biri olup, tüm nesne ilişkileri kuramcıları gibi bir yönüyle Klein'in izleyicisidir.^[26] Kernberg geleneksel 'Psikanalitik İçgüdü Kuramı'yla 'Psikanalitik Nesne İlişkisi Kuramı' arasında bir köprü kurmaya çalışmıştır.^[27] Kernberg, bebeğin kendisini anneden ayırt edemediği dönemde, annenin iç dünya-

sına ait her şeyi tümünden içe almasından bahsetmektedir. Bu durumda kendini zararlı materyalden korumak için başka bir mekanizması bulunmayan bebek, annenin iç dünyasında sahip olduğu tüm yıkıcı etkilere açık olmaktadır. Yakın ilişkilerde daha yıkıcı duygusal bağların ortaya çıkmasının, grup kimliklerinin oluşumu süreci içinde, bir arada yakın yaşayan gruplar arasında yıkıcı, olumsuz ve 'ötekileştiren' evrensel hislerin anlaşılmasında Kernberg'in katkısı çok önemlidir.^[26]

Kohut'a^[28] göre çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci için anneden gelen onaylayıcı tepkiler büyük önem taşımaktadır ve çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlamaktadır. Ayrıca, annenin aynalama (mirroring) tepkisi vermemesi durumunda, çocuğun bütünlük duygusunu ve özsaygısını sürdürmede zorlanacaktır. Çocuğun bütünlüğünü koruyamaması durumunda ise umutsuzluk duygusu içinde kusursuz olmaya çalışarak anne-babasını etkilemeye çalışacağını belirtmiştir.^[28]

Masterson, kişilik bozuklukları ve kendilik alanındaki çalışmalara önemli katkılar sağlamıştır. Kişinin gerçek kendiliğinin erken çocuklukta nasıl geliştiğini, kapasitelerinin neler olduğunu ve kişinin gerçek kendiliğini iş ve sevgi ilişkileri aracılığıyla dış dünyayla uyumlu hale getirmek için nasıl çabaladığını anlatmaktadır. Masterson, kişilik bozukluklarına özel yeni terapötik yaklaşımlar geliştirmiştir.^[20]

İnsanların duygu ve düşünce örüntüleri, fiziksel ve psikolojik olarak ayaklarının üzerinde durmayı öğrenmekle oluşmaktadır. Bu şekilde sorunlar ve zor durumlarla başa çıkmada içsel bir yol gösterici geliştirilmektedir. Bu örüntüler ilişkileri ele alma, iş ve diğer uğraşılarda kendini ifade etme biçimlerini şekillendirmektedir.^[20] İlişkisel kuramlar ruhsal yapının oluşumunu açıklarken insanın doğuştan getirdiği ilişki ihtiyacını temel motivasyon kaynağı olarak kabul etmektedir.^[29]

BOWLBY VE BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı John Bowlby tarafından ortaya konulmuştur. Dünya Sağlık Örgütü'nün isteği üzerine 1950 yılında evsiz çocukların ruh sağlığı üzerine çalışmaya başlayan Bowlby, bir psikiyatr ve psikanalisttir. Tarihsel olarak Bağlanma Kuramı, nesne ilişkileri kuramının bir türü olarak geliştirilmiştir.^[9] Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'na göre yeni doğan bebekler, yalnızca onlara bakmaya ve onları korumaya istekli bir yetişkinin

varlığında yaşamlarını sürdürebilmektedirler.^[30-32] Bebeklik dönemi fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Henüz yeterli derecede becerileri gelişmemiş olan bebeğin bakım verenle kurduğu birebir ilişki, onun zihinsel ve duygusal gelişimi için büyük önem taşımaktadır. Biyolojik yetersizliği dikkate alındığında bebeğin bakım verenine bağlanmasının kaçınılmaz olduğu belirtilmektedir.^[33]

Bowlby, çocuğun annesine yakın bir bağ geliştirmesi konusunda döneminin kabul gören temel teorisinin “annenin bebeği beslemesi” olduğunu belirtmektedir.^[9] Freud ve dönemin bazı psikologlarının kabul ettiği görüşe göre bebekler ebeynleri onlara besin sağladıkları için yani en temel ihtiyaçlarını karşıladıkları için ebeveynlerine bağlanırlar.^[34] Oysa Bowlby, bu teorisinin kendi çalışma deneyimleriyle uyuşmadığını belirterek yeni bir teori arayışı içine girmiştir. Bowlby, 1951 yılında Lorenz’ın “mühürlenme” kavramına dikkat çektiği çalışmalarından haberdar olarak insanlarla ilgili yanıt aradığı problemi başka canlılar üzerinde araştıran bilim insanlarını incelemeye başlamıştır.^[9] Temel ihtiyacın (beslenme) giderilmesi esasına dayanan bağlanma, dönemin bilim adamlarından Harlow tarafından (1958) kabul edilmemiştir.^[34] Harlow, kurulan deney düzeneğinde yavru maymunlardaki temel güdüyü anlamaya ilişkin çalışmalar yapmış,^[35] sadece beslenmenin değil rahatlığın da önemli olduğunu göstermiştir.^[34,35]

Zihinsel modeller/içsel çalışan modeller, Bowlby’nin bağlanma kuramının en temel kavramlarından biridir. Buna göre her birey, olayları algılayış biçimine göre geleceğe yönelik öngörülerde bulunmakta ve buna göre plan yapmaktadır. Bu şekilde dünyaya ve kendisinin dünyadaki yerine dair içsel çalışan modeller oluşturmaktadır.^[36] Bireyin dünyaya dair oluşturduğu içsel çalışan modellerdeki temel özellik, bağlanma figürlerini nerede bulacağına ve bu figürlerin kendisine nasıl yanıt vereceğine ilişkin tasarımıdır.^[36]

Bowlby’e göre güvenli bağlanmış çocuklar, sıkıntılı veya memnun olduklarında bakım verenleri tarafından destekleyici, yardımcı ve sevgi dolu yanıt verilen çocuklardır. Böyle çocukların belirsizlik ve tutarsızlıkla daha az karşılaşmaları ve karşılaştıklarında daha kolay baş etmeleri mümkündür. Ancak güvenli bağlanamayan çocuklar,

yetersiz, düzensiz ve yersiz şekilde yanıt verilen çocuklardır. Bu çocuklar, tehdit altında olduklarında başkaları tarafından güvende tutulmayı beklememektedirler.^[37]

Güvensiz bağlanan çocuklarda üç temel sorun ortaya çıkmaktadır.^[37]

1. Kendilerine veya başkalarına dair modelleri olumsuz olmaktadır.
2. Dışarıdan gelen bilginin bu modelleri boşa çıkardığını algılamakta bilişsel ve duygusal olarak zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla içselleştirilmiş zararlı modelleri kendi başlarına düzeltmekte zorluk yaşamaktadırlar.
3. Zihinsel modelleri/içsel çalışan modelleri farkındalıkları dışında varlıklarını sürdürdüğünden bunların insafına kalmaktadırlar.^[37]

Wachtel,^[38] güvensiz bağlanan çocukların etkilendikleri dördüncü bir noktadan bahseder. Wachtel’e göre içsel çalışan modeller, biraz da bu deneyimlere yol açan kişilerle etkileşimler devam ettiği için devam etmektedir. Çocuklarına bebekken sert davranan anne ve babaların çocuk yürümeye başladığında da, çocuk ergen olduğunda da sert davranmaya devam etmesini buna örnek göstermektedir.

Bağlanma kuramının önemli esaslarından biri bağlanma ilişkilerinin yaşam boyu önemli oranda devam etmesidir.^[36,39] Bağlanma araştırmaları özellikle bebelere ve anne-bebek ilişkisine odaklanıyor olsa da “bağlanma” yaklaşımı gelişimin tüm aşamalarını içermektedir.^[40]

BAĞLANMA VE NÖROBİYOLOJİK YAKLAŞIM

Bu alanda önde gelen bilim insanı Allan N. Shore, “Bowlby geleceği görmüştü” demektedir.^[1] Bowlby’nin bağlanmayla ilgili sahip olduğu kapsamlı bakış açısı, geçen zamanla birlikte kurama yakından bakılması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Sadece bağlanma süreçlerine aracı olan beyin yapılarının değil, bu yapıların gelişmekte olan beynin içinde nasıl düzenlendiklerine de bakılması önemle vurgulanmaktadır.^[1]

Bağlanma teorisi aynı zamanda bir duygu düzenleme teorisidir. Bu bakış açısıyla bağlanmanın “içsel çalışan modeller” kavramı, bireylerin stresli

durumlara verdikleri farklı duygusal tepkileri yönlendiren kurallar bütünü olarak anlaşılabilir.^[41]

Bowlby'nin önerisinin ışığında limbik sistem, bağlanma davranışının belirmesiyle ilgili gelişimsel değişikliklerin alanı olarak tanımlanmıştır. Yedi-on beş ay arası belirli bir dönemde, miyelinizasyon ve özellikle hızlı bir şekilde gelişen limbik ve kortikal bağlantı bölgelerinin olgunlaşması için önemli olduğu belirtilmektedir.^[1] Annenin yüzü tetikleyici işlev görerek bebeğin büyümekte olan beyninde yüksek seviyelerde endojen opiyatların salgılanmasına neden olmaktadır. Bu endorfinler bebeğin beyininin subkortikal ödüllendirme merkezlerini doğrudan etkileyerek biyokimyasal olarak bebeğin sosyal etkileşim, sosyal duygulanım ve bağlanma olaylarından zevk almasını sağlamaktadır.^[1]

Duygulanım düzenlemenin güvenlik temelli stratejilerini içeren işlemsel bilgi, Waters ve ark.^[42] tarafından tanımlanan somut bir kurallar bütünüdür. Bu kurallar "güvenli yaşam senaryoları" (secure base scripts) olarak adlandırılmaktadır. Bu yaşam senaryoları (i) yaşam güçlüğü ya da kaygının kabul edilmesi ve ifade edilmesi (ii) destek arayışı ve (iii) etkili bir problem çözme girişimi olmak üzere üç ana başa çıkma stratejisi çevresinde birleşmektedir.

Bağlanma ve bağlanma bozukluklarının çocuk, ergen ve erişkinlerde koruyucu ruh sağlığı yönüyle önemli olduğuna dikkat çekilmektedir. Nörobiyoloji ve nörokimya temelli çalışmalarla bilişsel süreçlere katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.^[43]

KİŞİLERARASI İLİŞKİLER VE KURAMSAL TEMELLERİ

İnsanlar fizyolojik ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasında başkalarına gereksinim duymanın yanı sıra, deneyimlenen her olay ve öğrenilen her şey ilişkilerin içeriği tarafından belirlenmektedir.^[18] Kişilerarası ilişkiler olarak adlandırılan bu ilişkiler, insanların yaşam süreci içerisinde iletişimde buldukları diğer insanlarla olabildiği gibi geçmişteki önemli kişilerin imgeleriyle, kültürel gelenekler, değerler ve özdeşleşmelerle de olabilmektedir.^[40] Bağlanma ilişkisinin ayırıcı özelliği olan ilk ilişki yapılanma, kişilik sistemi gelişiminin temeli olmakta ve sonraki ilişkiler için ölçütler hazırlamaktadır.^[44] Kişilerarası ilişkiler ile ilgili ilk kuramsal çalışmaların Freud ve onu takip eden psikanalitik kuramcılarla başladığı bilinmek-

tedir. Bu kuramcılar, kişilerarası ilişkileri nesne ilişkileri temelinde kavramsallaştırarak kişilik ve psikopatoloji bağlamında ele almışlardır.^[16]

İnsanın kendine yön verebildiği ve çevre ile baş edebildiği etkin davranışları anlamlandırma amacına odaklanan "ego psikolojisi/ben psikolojisi" ekolünün kurucularından Hartman^[18] ortalama bir çevre içinde, doğuştan var olan bazı ego işlevlerinin çatışmalara konu olmaksızın gelişmeye imkan bulabileceğini savunmaktadır. Böylece ego-nun savunmaya yönelik olmayan yönlerine vurgu yaparak Klasik Analitik Kuram'ın gelişmesine katkıda bulunmaktadır.^[45]

Geleneksel Psikanalitik Dürtü-Çatışma Kuramı, anneyle gelişen bağın libidinal veya saldırgan içgüdüsel ihtiyaçlar sonucunda oluştuğunu ileri sürmektedir. Fairbairn ve Bowlby gibi önde gelen temsilcileri olan Psikanalitik Nesne İlişkisi Kuramı ise bebeğin nesneyle yani anneyle kurduğu bağın önceliğini vurgulamaktadır.^[27] Nesne ilişkileri kuramı çok sayıda kuramcının katkısıyla zenginleşmektedir.^[30] Bu kurama göre kişilerarası ilişkiler, ilişkilerin içselleştirilmiş imgelerine dönüştürülerek yaşanmaktadır. Diğer bir deyişle bireyler, ilişki içerisinde oldukları bireylerden çok, ilişkinin kendisini içselleştirerek yaşamaktadırlar.^[16] Gelişimin değişik evrelerinde çocuğun bakımı çevresiyle ilişkilerindeki sağlıklı etkileşimler kişilik patolojilerine yol açmaktadır.^[30]

SULLIVAN'IN KİŞİLERARASI İLİŞKİLER KURAMI

Sullivan kişiliği "insan yaşamının özelliğini belirleyen tekrarlayıcı kişilerarası durumlardan oluşan nispeten kalıcı örüntüler" olarak tanımlamaktadır.^[37] ve kişiliği anlamının en iyi yolunun insanların ilişkilerden geçtiğini savunmaktadır.^[46] Çocuklar ebeveynleri ile etkileşimleri sonucunda kendilerinin ve ötekilerin rol ilişkilerindeki örüntülere dair bir his geliştirmektedir.^[38] Bu şekilde edinilen ilişki öğrenme, yeni ilişkilerde eski örüntüleri yeniden yaratmanın zeminini oluşturabilmektedir. Bireyler, temel güvenlik ve tatmin ihtiyaçlarını karşılama, önemli ötekilerle ilişkide olma, aynı zamanda yetkinliklerini geliştirme ve kendilerini ifade etme arayışı içindedirler.

Sullivan, kişiliğin kişilerarası ilişkilerin bir ürünü olarak ortaya çıktığını belirtirken, tüm ruhsal süreçlerin insan ilişkilerini yansıttığını da

belirtmektedir. Benzer bir şekilde psikopatolojinin kişilerarası etkileşimler ile bağlantılı algı ve beklentilerin çarpıtılması sonucu ortaya çıktığı savunmaktadır.^[47] Sullivan'ın ruhsal bozukluklara kişilerarası ilişkiler odaklı yaklaşımı, Carl Rogers, Eric Ericson, Hans Strupp, Donald Kiesler ve Don Jackson gibi birçok önemli bilim adamını etkilemiştir.^[38]

BAĞLANMA VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

Bağlanma süreciyle ilgilenen kuramlar, bireyin kişilerarası ilişkilerinin temelini bebeklikte bakım vericisiyle kurduğu ilişkide atıldığını kabul etmektedir. Bireyin erişkin hayatında diğer insanlarla kuracağı ilişkilerin niteliğini ve insanlardan beklentilerini belirleyen, yaşamının erken dönemlerinde annesiyle kurduğu bağlanma ilişkisidir.^[1,9,36,48,49]

Bağlanma sistemi annenin ya da birincil bakım verenin ulaşılabilirliği tehlikeye düştüğü anda otomatik olarak etkinleşmektedir. Bu durumda, annenin çocuğa göstereceği tepkilerin niteliğine bağlı olarak etkinleşen bağlanma sistemi ya anne ile iletişimin yeniden kurulmasını ve ilişkinin onarılmasını kolaylaştırmakta ya da sonuçta çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığa direnme tepkileri ortaya çıkarmaktadır. Annenin çocuğun gereksinimlerine duyarlı olup olmaması, çocuğun kendisini özen gösterilmeye ve sevmeye değer biri olarak görebilmesi için önemli bir süreç olarak gösterilmektedir.^[50]

Temel bağlanma süreci, anne ve çocuk arasındaki ilişki olarak ele alınmakla birlikte bu süreçte babanın rolü de oldukça önemlidir.^[21] Lundy^[51] anne ve babanın duyarlılığının güvenli bağlanma ilişkilerine zemin hazırladığı sonucunu bildirmektedir. Ayrıca duyarlılığın her iki ebeveynle girilen etkileşimler için geçerli olduğu da vurgulanmaktadır.^[51] Bağlanma sürecinde babanın doğrudan etkisi bebekle kurduğu ilişkiyi içerirken dolaylı etkisi anne-baba arasındaki ilişki ve annenin bu ilişkiyi bebeğiyle kurduğu ilişkiye yansıtması olarak açıklanmaktadır.^[21]

Gelişmekte olan çocuk, güvenlik arayışı içinde kabul gören yönlerini geliştirme ve vurgulama eğiliminde olmaktadır. Kabul görmeyen yönlerini ise bastırma ya da yadsımaya çalışacaktır. Sonuçta birey, kendisi için önemli diğer insanlardan algıladığı değerlendirmeler temelinde bir ben-

lik kavramı geliştirmektedir.^[52] Birçok psikoloji dalı için bir bebeğin kendisini annesinden ne zaman farklılaştırmaya başladığı ve bunu nasıl başardığı sorusu önemli olmuştur. Eskiden bu sürecin uzun zaman aldığı (altı-yedi aylık olana kadar) düşünülürken, son zamanlarda bebeklerin kendi değişmez değerlerini erkenden tanımlayabildiği anlaşılmıştır.^[7] Bebeğin yaşamının ilk yılında edindiği görsel deneyimler onun sosyal ve duygusal gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Özellikle annenin duygularını gösteren yüz ifadeleri bebeğin çevresindeki en güçlü görsel uyaran olmaktadır.^[1]

Orbital frontolimbik sistemin empati, başka insanların ruh halleri hakkında çıkarım yapma ve hem kendi hem de başkalarının içsel duygusal durumlarını yansıtma kapasitelerine işlevsel olarak aracılık ettiğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır. Empatik biliş ve başka insanların ruh hallerinin algılanması kapasiteleri için en önemli faaliyetler daha geç olgunlaşan baskın sözel-dilsel sol serebral hemisferin değil, baskın olmayan sağ hemisferin faaliyetleridir.^[5]

Bağlanma biçimleri açısından ele alındığında, araştırma bulgularının güvenli bağlanan bireylerin sosyal ilişki içerisinde olumsuz duygularla başa çıkmada diğer bağlanma stillerine göre daha başarılı oldukları, romantik ilişkilerinde daha olumlu duygulara ve olumlu duygu düzenleme becerilerine sahip oldukları bildirilmektedir.^[41] Duygu düzenleme güçlüğünün, erken dönem uyumsuz şemalarla sosyal fobi belirtilerinin ilişkisinde aracı rolünün olduğu bulunmuştur.^[53]

İnsan yaşamında büyük önem taşıyan yakın ilişkiler, öznel iyiliğin en büyük kaynakları arasındadır.^[13,54] İlişkilerle genel olarak işlev görme arasındaki birçok bağlantının iyi belgelenmiş olmasına rağmen çok iyi anlaşılmadığı belirtilmektedir. Sosyal-duygusal bağlantıların yokluğunun niçin köklü psikolojik, fiziksel hatta mesleki etkilere yol açtığına dikkat çekilmekte ve Bowlby'nin sezgilerinin aradaki boşluğu ya da eksik bağlantıyı doldurduğu vurgulanmaktadır.^[13]

BAĞLANMA, KİŞİLERARASI İLİŞKİLER VE TERAPÖTİK YAKLAŞIM

Bowlby'nin öngördüğü ve günümüzde gerçekleşen bağlanma kuramına ilişkin daha detaylı psikonörobiyolojik keşifler, hayatın ilk evrelerinde meydana gelen normal zihin-beyin-beden

gelişimiyle ilgili daha kapsamlı bir model oluşturulmasını sağlamaktadır. Bu şekilde uyumlanıcı ruh sağlığıyla ilgili daha kesin ve doğru tanımlar elde edilmesi mümkün olabilmektedir.^[5]

Bağlanma bebeklik çağındaki yakınlık arayışı için oluşsa da yaşam döngüsü boyunca sürmekte ve özellikle de zorlu yaşam olaylarında belirginleşmektedir.^[30,37] Bağlanmanın bireyin edindiği sabit bir durum değil sürekli devam eden bir süreç olarak görülmesi, bağlanmayı incelerken karşılaşılan önemli bir sonuçtur.^[40] Bu görüşe göre bağlanma tasarımları insanın hayatı boyunca karşılaştığı yeni durumlara göre dinamik olarak değişmekte, aynı zamanda o insanın karşılaştığı ortam ve şartları da önemli ölçüde etkilemektedir.^[40]

Baş çıkma sisteminin etkili şekilde çalışması bebeğin gelişmekte olan öz-düzenleme kapasitesi için çok önemlidir.^[5] İstikrarlı ve sağlam bağlanma ilişkileri bebeğin devam etmekte olan nörobiyolojik gelişimi için çok önemli olduğundan bebeğin baş çıkma kapasitelerini artırmakta ve desteklemektedir. Bu şekilde hem bebeklik hem de yetişkinlikte ruh sağlığının korunmasını sağlamaktadır.^[5] Bağlanma kalitesinin hayatın ilerleyen dönemlerindeki sosyal ilişkileri etkilediği bilinmektedir. Dolayısıyla annenin ve bebeğin opiyat düzeyleri sadece bebeklik dönemindeki davranışları değil, hayatın ilerleyen dönemlerinde bireyin destekleyici ilişkileri ne şekilde aradığı ve bu ilişkilerde nasıl davrandığını da etkilemektedir.^[55]

Gelişimsel modeller şiddetli bağlanma bozukluklarının psikoterapötik tedavisinin mümkün olduğu kadar erken başlatılması gerektiğine dikkat çekmektedirler. Osofsky ve ark.^[56] travma yaşantısı olan iki yaşındaki çocuklara etkili terapötik müdahalelerde bulunulabileceğini bildirmişlerdir. Duygusal tutarlılığa sahip bir terapistle çalışarak küçük çocuklara, duyguların karşılıklı yönetilmesi yoluyla öz-düzenleme yetisinin kazandırılması, bu çocukların sağlıklı bir gelişim rotasına geri dönmelerini sağlayabilmektedir. Terapötik ilişki kapsamında yapılan etkileşimsel düzenleme, özellikle sağ orbitofrontal sistemlerin deneyime bağlı olgunlaşması için gerekli olan, büyümeyi teşvik edici bir ortam olarak işlev görmektedir.^[5] Bu ortam çocuğun bağlanma örüntüsünün “güvensiz” bağlanmadan “sonradan kazanılmış güvenli” bağlanmaya dönüşmesini sağlayabilmektedir.^[57]

Bebeğiyle bağlanma ilişkisi yaşayan bir kadın, bebeğine kötü davranmaya yatkın değildir ve onu baba tarafından gelebilecek kötü davranışlara karşı da daha iyi koruyabilir. Bebeğiyle bağlanma ilişkisine ulaşamamış annelerde ise; bir anne kendi bilinçdışına itilmiş öyküsünden dolayı bu ilişkiyi kuramamış ise terapi ve bilinçdışı olguların çözülmesi sonucunda bunun anlamını ve önemini kavradığı zaman bebeğine yoksunluğu ile baş etmesi konusunda yardımcı olabilir.^[58]

Tüm bu bilgiler bağlanma örüntüsünün ve onun üzerine kurulu kişilerarası örüntülerin her ne kadar geri dönüşü imkansız bir dönemde, bebeklikte temeli atılmış olsa da düzelebileceğine işaret etmektedir. Yalom^[59] kişilerarası ilişkilerin farkında olma düzeyini, ruh sağlığına ulaşma ölçüsü olarak ifade etmekte ve ruhsal tedavinin doğrudan kişilerarası çarpıtmaların onarımına yönelik olmasını vurgulamıştır.^[59] Alışılmış kişilerarası örüntüler ve alışılmış anlık yargıların hangi koşullarda ortaya çıktığı, bunların ne kadar otomatik olabileceği ve nasıl kontrol edilebileceği sistematik bir biçimde ele alınmaktadır. Bireyin değiştirmek istediği kişilerarası örüntülerinin değişebilmesi için, onunla çalışan kişinin örüntülerin tetikleyicilerini fark edebilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.^[46] Sorunlu kişilerarası örüntülerin değişimi çaba gerektirmektedir. Sonuçta bireyin daha dolu bir yaşam sürmesi ve yaşama etkin katılımı, gerçekçi ve karşılıklı doyurucu kişilerarası ilişkilere sahip olması amaçlanmaktadır.^[59]

Bağlanma üzerine çalışan araştırmacılar, ruh sağlığı görevlileriyle birlikte anne-bebek sistemlerinin duygu-iletme kapasitelerini etkili şekilde değiştiren dolayısıyla yüksek riskli ikililerin bağlanma deneyimlerinin de değişime uğramasını sağlayan girişimler tasarlanmaktadır. Erken müdahalenin gelişmekte olan kendiliğin uyum sağlayıcı kapasiteleri üzerinde yaşam boyu süren etkileri olabilir.^[5]

Duygusal farkındalık ve duygusal olarak düzenlenmiş olmak son zamanlarda ruhsal sağlığın belirleyicileri olarak dikkat çekmektedir. Bireyin kendisini duygusal olarak düzenleyebilme yeteneğinin yoğun olarak bakım verenlerle ilk deneyimlerinden etkilendiği kabul edilmektedir.^[37] Ebeveynler, çocuklarını yetiştirirken onlara esneklik kaynağı sağlayan “beyindeki düzenleyici devreleri” kullanmalarına da zemin hazırlamaktadır. Bu esneklik kendini düzenleme ve diğerleriyle

empatik ilişkiler kurma kapasitesi şeklini almaktadır.^[37] Bu sayede gelişen uyum, sağlıklı bir psikolojik yaşama yol açmanın yanı sıra sağlıklı beyin sapının ve fonksiyonunun gelişimine, dolayısıyla gelişmiş kişilerarası işlevlere yol açmaktadır.^[60]

Terapötik değişimi güçlendirmede duygusal düzenlemenin merkezi rolünü onaylayan terapötik yaklaşım örnekleri vardır.^[37] Leslie Greenberg'in Duygu Odaklı Terapi Modeli'nde birey, duygu düzenlemesi kadar anlam arama konusunda istekli kabul edilmektedir. İnsanlar anlam içinde doğmakta ve anlam için sürekli çabalamaktadırlar. Ek olarak kültür, hangi anlamların meydana geldiğini ve duyguların nasıl ifade edildiğini etkilemektedir.^[61] Duyguların şematik olarak öğrenilmesi, duyguları esnek ve uyumlu işleme sistemleri haline getirmektedir. Diğer yandan duygunun uyumsuz olma ihtimalini de ortaya çıkarmaktadır. Duygu Odaklı Terapi'de değişim süreci kişilerin empatik olarak uyum sağlanmış bir ilişki içerisinde, duygularına yönelik farkındalık sağlama, duygularını ifade etme, düzenleme, yansıtma, dönüştürme ve duygulanımı düzeltici deneyimler kazanılmasına yardım etmeyle gerçekleşir.^[61]

Hem bağlanma kuramı hem de kendilik gelişimi alanlarında büyük yankılar uyandıran bir diğer yaklaşım Allen ve ark.nın^[62] zihinselleştirme çalışmalarıdır. Bireyin "kendisinin ya da diğerlerinin zihinsel durumlarına dikkat etmesi" olarak tanımlanabilen zihinselleştirme yaklaşımının, terapötik yaklaşımlar için temel kavram olmakla birlikte hem ruh sağlığı çalışanları hem de hastalar için faydalı olacağını düşündüren geniş bilgiler vardır.

Allen ve ark.,^[62] duyguların zihinselleştirmesi için üç aşama belirlemişlerdir. Bunlar:

1. Duyguyu belirleme (adını koyma): Temel duyguların adının koyulması, duyguların altında yatanların belirlenmesi, duygusal çatışma ve kararsızlığın nedenlerinin açıklanması, şu anki ve geçmişteki ilişkilerde duyguların anlamlarına açıklık getirilmesi.
2. Duyguları düzenleme: Duyguların yoğunluğunu artı ya da eksi yönde düzenleyerek, belirli bir duygusal uyanma seviyesinin korunabilmesi, sürekli bir yeniden değerlendirme süreci içerisinde duyguların yeniden değerlendirilmesi

3. Duyguları ifade etme: Duyguların belirlenmesi ve düzenlemenin (artı ya da eksi yönde) ardından, duyguları yalnızca dışa dönük (başkalarına) değil, aynı zamanda içe dönük (kendine) de ifade edebilme.

Güvenli bağlanan bireyler "zihinselleştirebilme yetisine sahiptirler" yani başkalarının zihinlerini yorumlayabilmektedirler.^[37] Bu durum kendi zihinsel durumlarını özellikle de duygularına dayalı zihinsel durumlarını okuyabilme ve anlayabilme yetisini güçlendirmektedir.^[37]

Bağlanma Temelli Terapötik İlişki

Bowlby'nin vurguladığı terapötik görevlerin ortak noktası "terapötik ilişkiyle bireyin, yeni anlayışlar ışığında yeni deneyimler kazanması ve bu şekilde temsili kendilik modelleri ve bağlanma figürlerini irdeleyip değerlendirerek yeniden yapılandırabileceği koşulları sağlama" rolüdür.^[9]

Bowlby^[11] tarafından vurgulanan beş temel terapötik görev şöyle sıralanabilir:

1. Güvenli bir temel sağlama; kişinin yaşamındaki sancılı yönlerin incelenebilmesi için "güvenli bir yoldaş" olmak
2. Başkalarıyla ilişkileri şekillendirmede beklentilerin ve sapmaların incelenmesine yardımcı olmak
3. İlk ebeveynlik deneyimlerinin bugünkü işlevlerle ilişkili olması fikrini desteklemek
4. Kişinin geçmişi görmesine ve daha sağlıklı alternatif düşünme ve hareket etme yollarını hayal etmesine yardımcı olmak
5. Kişinin kendiliğine ve başkalarına dair işler modellerinin rolünü ve terapötik ilişkiyi incelemesine yardımcı olmak.

Kişilerarası İlişkiler Terapisi (KİT)

Kişilerarası İlişkiler Terapisi, erken yaşta deneyimlerin sonraki yaşlarda kişilerarası ilişkiler üzerindeki büyük etkisini kabul eder. Psikososyal ve kişilerarası durumlarla depresyonu açıklamayı temel alan bir yaklaşımdır. "Şimdi ve burada"ya odaklanmakta ve depresif belirtilere neden olan kişilerarası ilişkileri çözmeye çalışmaktadır.^[63]

Kişilerarası İlişkiler Terapisi, Sullivan'ın İlişkiler Kuramı, Bowlby'nin Bağlanma Kuramı ve sosyal rollerle ilgili çalışmalar üzerine temellenmektedir. Psikodinamik ve destekleyici psikoterapilerin

birçok tekniğini benimsemektedir. Kişilerarası İlişkiler Terapisi'nin ilk aşamasında depresyon belirtilerini değerlendirme, belirtileri ilişkilerdeki sorunlarla bağlantılandırma ve terapinin odağının seçimi gerçekleştirilmektedir. İkinci aşamada uzamış yas, sosyal rollerde değişiklikler, kişilerarası ilişkilerde rol çatışması ve kişilerarası ilişkilerde yetersizlik alanlarından birine odaklanılmaktadır. Son aşamada terapinin kazandırdıkları gözden geçirilmekte ve hastanın güçlü yanları desteklenmektedir.^[64]

Terapötik stratejiler, hangi kişilerarası problem alanının hedef alındığına bağlı olarak değişiklik göstermektedir.^[64]

Kişilerarası İlişkiler Terapisi'nde üzerinde durulan dört sorun alanı:

1. Hastanın yaşamındaki önemli kişinin kaybı ve tamamlanmamış yas ile oluşur. Süreç normal insanlardaki süreyi ve sınırı geçmektedir. Kişilerarası İlişkiler Terapisi'nde yas sadece önemli bir kişinin kaybı değil iş, sağlık, fonksiyon kaybı gibi sembolik kayıplarla da oluşmaktadır. Kayıplar üzerine konuşularak bu kayıplarla nasıl başedileceği, uyum sürecinin nasıl olacağı konusunda çalışılır. Hastanın kayıpları konusunda duyguları terapistle paylaşması sağlanır. Hastanın yeni ilişkiler kurması, çok daha gerçekçi hedefler geliştirmesi ve gelecekteki fırsatlar üzerinde durulur.^[64]
2. Kişilerarası Rol Çatışmaları: Kişiler arası ilişkilerde sorunlar genellikle karşılıklı çıkarlar çatıştığı zamanlarda çıkar. Bu çatışmaların çözümlenmesinde kişiye yardım edilir.^[64]
3. Rol Değişiklikleri: Rol değişikliği yaşamsal olarak büyük olaylardır. Bu alan birçok stres etkenine göre sınıflandırılır; yeni bir iş, işten çıkarılma, mezuniyet, emeklilik, evlilik, boşanma, doğum vs. Süregiden depresyon sosyal bağlarda kopmaya yol açabilir.^[64]
4. Kişilerarası İlişkilerde Yetersizlik: Hastaların bu alandaki sorunları öykü alınırken fark edilir, bu hastaların ilişki sürdürmekteki yetersizlikleri atak gelişmesini daha da kolaylaştırabilir.^[64]

Sağlığın her alanında olduğu gibi ruhsal sağlıkta da hastalıkların ve bozuklukların

oluşmadan önce önlenmesi hedeflenmektedir. Terapötik ilişkinin başarılı olmasını sağlayan kişilerarası beceriler ve duyarlılıklar, koruyucu sağlık programları için de değerli özelliklerdir. Bu yöndeki çabalar daha geniş bir ölçüğe yayıldığı takdirde sadece ruhsal bozuklukların nesilden nesile aktarılmasını önlemekle kalmaz, bireylerin yaşam boyu yaşam kalitesini artırmayı da başarabilir.^[5]

Sonuç olarak, bağlanma ilişkilerinin kişilerarası ilişkilere temel oluşturuyor olması, odağında "insan" olan hemşireler ve hekimler gibi sağlık ekibi üyelerinin ilgi alanına girmektedir. Sağlık ve sağlıktan sapmalar konusunda oldukça etkin bir yere sahip olduğu anlaşılan bağlanma ve kişilerarası ilişkiler bağlamında daha kapsamlı bir bakış açısı, başta kendini tanımayı, insanlara daha yararlı olmayı, dahası gelecek nesillerin daha sağlıklı ve mutlu olmasını sağlayacaktır.

Çıkar çatışması beyanı

Yazarlar bu yazının hazırlanması ve yayınlanması aşamasında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansman

Yazarlar bu yazının araştırma ve yazarlık sürecinde herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Schore AN. Affect Regulation and the Origin of the Self. Çeviren: Batan N. Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2013.
2. Özdemir O, Özdemir PG, Kadak MT, Nasıroğlu S. Kişilik gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2012;4:566-89.
3. Stern D. The Interpersonal World of The Infant. Çeviren: Karakaş Ö. Bebeğin Kişilerarası Dünyası. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012.
4. Soysal AŞ, Bodur Ş, İşeri E, Şenol S. Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. Klinik Psikiyatri 2005;8:88-99.
5. Schore AN. Affect Dysregulation and Disorders Of the Self. Çeviren: Benveniste M. Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012.
6. Kesebir, S, Özdoğan Kavzoğlu S ve Üstündağ MF. Bağlanma ve psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2011;3:321-42.

7. Stern D. *Diary of a Baby*. Çeviren: Kohen S. Bir Bebeğin Günlüğü. 1. Baskı. İstanbul: Litera Yayınevi; 2011. s. 63-75.
8. Gülüm İV, Dağ İ. Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Derg* 2014;25:244-52.
9. Kaya N, Kaya H. Hemşirelerin Bağlanma Biçimlerinin Baş Etme Tutumlarına Etkisi. *Türkiye Klinikleri* 2009;29:1563-72.
10. Ciechanowski PS, Russo JE, Katon WJ, Walker EA. Attachment theory in health care: the influence of relationship style on medical students' specialty choice. *Med Educ* 2004;38:262-70.
11. Bowlby J. *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books. Çeviren: Güneri S. Güvenli Bir Dayanak. Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012.
12. Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion* 2003;27:77-102.
13. Çalışır M. Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depres- yonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009;1:240-55.
14. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol* 2001;56:218-26.
15. Hazan, C, Shaver PR. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry* 1994;5:1-22.
16. Geçtan E. *Psikanaliz ve Sonrası*. 14. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2010.
17. Atak H. Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2011;3:163-213.
18. Geçtan E. *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. 19. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2010.
19. Mahler MS, Pine F, Bergman A. *The Psychological Birth of the Human Infant*. Çeviren: Babaoğlu AN. İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. 2. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2003. s. 7-17.
20. Masterson JF. *The Search for the Real Self Unmasking the Personality Disorders of Our Age*. Çeviren: Çamkerten A. Gerçek Kendiliği Ararken. Çağımızın Kişilik Bozukluklarını Ortaya Çıkarma. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012. s. 9-10.
21. Öngider N. Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2013;5:420-40.
22. Winnicott DW. *Playing and Reality*. Çeviren: Birkan T. Oyun ve Gerçeklik. 3. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 1998. s. 7-21.
23. Freud A. *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Çeviren: Erim Y. Ben ve Savunma Mekanizmaları. 2. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2011. s. 8-9.
24. Freud A. *Normality and Pathology in Childhood Assessments of Development* Çeviren: Babaoğlu AN. Çocuklukta Normallik ve Patoloji. 1. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2003.
25. Klein M. *Envy and Gratitude*. Çeviren: Koçak O, Erten Y. Haset ve Şükran. 3. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 1999. s. 9-13.
26. Göka E, Yüksel FV, Göral FS. İnsan ilişkilerinde yansıtılmalı özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2006;17:46-54.
27. Volkan DV. *Psikoterapide Nesne İlişkileri*. 1. Baskı. Bursa: Şahmat Matbaası; 2007.
28. Kohut H. *The Analysis of the Self*. Çeviren: Atbaşoğlu C, Büyükkal B, İşcan C. Kendiliğin Çözülmesi. 2. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 1998. s. 7-19.
29. Ögünç EN, Eren N. Borderline Kişilik Bozukluğu Gösteren Hastalarda Psikodinamik Grup. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing* 2012;3:30-7.
30. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Çeviren: Soylu TV. Bağlanma. 2. Baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık; 2012.
31. Bowlby J. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Çeviren: Kamer M. Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012. s. 87-103.
32. Bowlby J. The nature of the child's tie to his mother. *Int J Psychoanal* 1958;39:350-73.
33. Öztürk MO, Uluşahin A. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 11. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; 2008. s. 94-95.
34. Gerrig RJ, Zimbardo PG. *Psychology and Life*. Çeviren: Sart G. Psikoloji ve Yaşam. 19. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2012. s. 317-23.
35. Tüzün O, Sayar K. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2006;19:24-39.
36. Bowlby J. *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. Çeviren: Günay M. Ayrılma. 1. Basım, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2014, 9-35, 383-400.
37. Levenson H. *Brief Dynamic Therapy*. Çeviren: Turanlı P. Kısa Dinamik Terapi. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2013. s. 15-52.
38. Wachtel PL. *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*. Çeviren: Taylan Bozkurt B. İlişkisel Kuram ve Psikoterapi Uygulaması. 1. Baskı. İstanbul: Litera Yayıncılık; 2011. s. 21-9.
39. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol* 1991;61:226-44.
40. Wachtel PL. *Therapeutic Communication*. The Guilford Publications Çeviren: Benveniste M. 2011. Terapinin Dili. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2013. s. 67-114.
41. Hamarta E, Deniz ME, Durmuşoğlu Saltalı N. Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 2009;9:195-229.

42. Waters HS, Rodrigues LM, Ridgeway D. Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *J Exp Child Psychol* 1998;71:211-34.
43. Özbaran B, Bildik T. Bağlanmanın nörobiyolojisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2006;13:137-42.
44. Magnavita JJ. Personality Guided Relational Psychotherapy. Çeviren: Helvacıoğlu B, Gök E, Benveniste M, Karakaş Ö. *Kişilik Yönelimli İlişkisel Psikoterapi*. 1. Baskı. İstanbul: Litera Yayıncılık; 2013. s. 113-145.
45. Hartman H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. Çeviren: Büyükkal B. *Ben Psikolojisi ve Uyum Sorunu*. 2. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları; 2011. s. 46-54.
46. Andersen SM, Przybylinski E. Kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtma: Kişi algısı üzerine yapılan sosyal bilişsel araştırmaların klinik etkileri. *Psikoterapide Bütünleşme Dergisi* 2014;24:23-40.
47. Tolan Ö, Duy B. Kadın merkezlerine başvuran kadınlarda kişilerarası tarzlar, depresyon ve öznel iyi olma. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015;24:390-414.
48. Tüzün O, Sayar K. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2006;19:24-39.
49. Eraslan Çapan B. Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2009;9:129-42.
50. Arslan E, Arslan C, Arı R. Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının, bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 2012;1:7-23.
51. Lundy BL. Father-and mother-infant face-to-face interactions: Differences in mind-related comments and infant attachment? *Infant Behavior and Development* 2003;26:200-12.
52. Erözkan A. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *Eğitim Bilimleri Dergisi* 2007;26:59-72.
53. Eldoğan D, Barışkın E. Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Sosyal Fobi Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi* 2014;29:108-15.
54. Doğan T, Sapmaz F. Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2012;10:585-601.
55. Kalin NH, Shelton SE, Lynn DE. Opiate systems in mother and infant primates coordinate intimate contact during reunion. *Psychoneuroendocrinology* 1995;20:735-42.
56. Osofsky JD, Cohen G, Drell M. The effects of trauma on young children: a case of 2-year-old twins. *Int J Psychoanal* 1995;76:595-607.
57. Phelps JL, Belsky J, Crnic K. Earned security, daily stress, and parenting: a comparison of five alternative models. *Dev Psychopathol* 1998;10:21-38.
58. Miller A. *Das Drama des Beqabten Kindes und die Suche*. Çeviren: Avşar E. *Yetenekli Çocuğun Dramı*. 1. Baskı. İstanbul: Profil Yayıncılık; 2006. s. 15-33.
59. Yalom I. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Çeviren: Tangör A, Karaçam Ö. *Grup Terapisinin Teoriği ve Pratiği*. 1. Baskı. İstanbul: Kabalcı Yayınevi; 2002. s. 40-9.
60. Durrani H. Otizmlı çocuklarda sanat terapisi yoluyla bağlanmayı kolaylaştırmak: Bir vaka çalışması. *Psikoterapide Bütünleşme Dergisi* 2014;24:151-66.
61. Greenberg L. *Emotion-Focused Therapy*. Çeviren: Kızıltaş S. *Duygu Odaklı Terapi*. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2012. s. 42-99.
62. Allen JG, Fonagy P, Bateman AW. *Mentalizing in Clinical Practice*. Çeviren: Yelkener S. *Klinik Uygulamada Zihinselleştirme*. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları; 2013. s. 84-158.
63. Prochaska JO, Norcross JC. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Çeviren: Arık M, Benveniste M, Kaya Ö, Baba B, Çelenk R, Gaşgil L, ve ark. *Psikoterapi Sistemleri*. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları; 2010. s. 248-29.
64. Başoğul C, Buldukoğlu K. Depresif bozukluklarda psikososyal. *Girişimler Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2015;7:1-15.