



# ERKEN BEBEKLİK DÖNEMİNDE BAĞLANMA VE RUH SAĞLIĞI

DOÇ. DR. DERYA EVGİN



- Bebeklikten itibaren anne-çocuk arasındaki ilişki bireyin kişiliğini, zihinsel ve duygusal süreçlerini ve yaşam boyu tüm ilişkilerini etkileyen önemli bir faktördür.



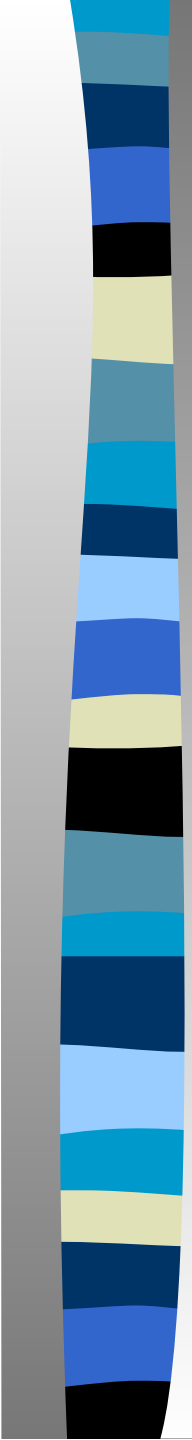
# BAĞLANMA

Bağlanma,

çocuk ve bakım veren kişi arasında gelişen özel, çocuğun bakım veren kişiyi arama ve yakınlık arayışı davranışları ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, dayanıklı ve devamlılığı olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır.

**Bağlanma bir sosyal davranış çeşididir**

J. Bowlby, bağlanma davranış sistemini, çok erken gelişim safhaları süresince koruyucu, güven verici ilişkilere götürücü bebek sinyalleri ve yetişkin tepkilerinin organize örüntüsü olarak sunmuştur.

- 
- Bağlanma, iki insan arasında kurulan anlamlı, özel ve uzun süreli duygusal bağ,
  - Bağlanma davranışı ise bebek ile bakım veren arasında kurulan hem güvenlik hem de keşfetme ihtiyacını giderecek ortamı sağlamak amacıyla fiziksel yakınlığı güçlü tutacak duygusal bağlanma sağlayan her tür davranıştır.

# BAĞLANMA

- Bebeğin, olası zararlara karşı korunmasını garantileyen bakıcıyla yakınlığını sağlamak konusu esas ilgiyi oluşturmuştur.
- Özellikle insanlarda, bakım davranışları üzerinde öğrenmenin etkisinden söz edilir.
- Bakıcı-bebek arasındaki bu bağı etkileyen doğuştan etkenlerden de söz edilmektedir:

- ✓ Ağlama
- ✓ Refleks davranışlar
- ✓ Beden teması
- ✓ Gülümseme ve cıvıldaama
- ✓ Görsel tepkidir.

# BAĞLANMA

## Bağlanmanın Önemi

- Yaşamın ilk yıllarında çocuğun kendisine ve başkalarına ilişkin olarak zihinsel temsiller oluşturmasını sağlar,
- Bu zihinsel temsiller daha sonraki yıllarda yakın kişiler arası ilişkiler için bir rehber, model işlevi görürler.

## Bağlanma davranışının oluştuğu, en az üç davranışla gözlenebilir:

Bebekler,

- Bağlanma objesi ile ilişkiyi sürdürmeye çalışır,
- Bağlanma objesinin yokluğunda sıkıntı gösterir,
- Bağlanma objesiyle birlikteken daha gevşek, daha rahat olmalarına karşın, diğer insanlarla birlikteken daha huzursuzdurlar.



Bağlanma sisteminde 4 temel davranış örüntüsü vardır;

- Yakınlığı arama ve koruma,
- Ayrılığı protesto etme,
- Keşfetme etkinlikleri için bakım vericiyi “güvenli bir üs” olarak kullanma,
- Destek ve güvenlik için bakım vericiyi “sağlam bir sığınak” olarak kullanmadır.

# Bağlanmanın Safhaları

Ainsworth, sosyal bağlanmanın gelişiminde 5 ardışık safha tanımlar:

1. (İlk 3 ay) İlk bağlanmada bebekler emme, yakalama, gülümseme, bakma, sarılma ve görsel izleme davranışlarıyla, bakıcıyla yakınlığı sürdürmeye çalışırlar. Böylece bebekler bakıcılarının biricik özelliklerini öğrenirler.
2. (3-6 ay) Bebeğin bağlanması, birkaç tanıdık figüre tercih yönündedir. Yabancı bir insana göre tanıdığı bir kişiye daha fazla gülümserler, heyecan gösterirler. Bu kişi uzaklaştığında alt üst olmuş gözükürler.
3. (6-9 ay) Bağlanma objesiyle fiziksel yakınlığı aktif olarak ararlar. Belirli yeteneklerinin gelişimi buna katkı sağlar.



# Bağlanmanın Safhaları

3. (6-9 ay) Bağlanma objesiyle fiziksel yakınlığı aktif olarak ararlar. Belirli yeteneklerinin gelişimi buna yardımcı olur.
4. (9-12 ay) Bebekler, bakıcılarıyla ilgili ilk içsel temsili oluştururlar.
5. (Yürüme yaşından itibaren) Yakınlık ihtiyaçlarını tatmin etmek için, ebeveynleri ve diğer bağlanma objelerinin davranışlarını etkilemede çeşitli davranışlar (stratejiler) kullanırlar.

İlk yılın ikinci yarısı boyunca çocukların özel bir kişiye Bağlanma geliştirmesiyle ilgili iki işaret:

- ✓ Yabancı anksiyetesi
- ✓ Ayrılma anksiyetesidir.

# YABANCI ANKSIYETESİ

Yabancı anksiyetesi, bebeğin tanımadığı yetişkinlerin varlığındaki rahatsızlık ve gerginliğidir.

Bebeklerin yabancıya tepkileri,

- Bakıcının ne kadar yakında olduğu,
- Yabancıнын bebeğe nasıl yaklaştığı,
- Yabancılarla daha önceki deneyimlerinin nasıl olduğu,
- Bakıcının yabancıya tepkisinin nasıl olduğuna göre değişir.

# AYRILMA ANKSİYETESİ

Ayrılma anksiyetesi, bebeğin ebeveyni uzaklaştığı zaman gösterdiği şiddetli öfke ve üzüntü gibi tepkileridir.

Ayrılma, iki farklı davranış biçimini açığa çıkarabilir:

- Bağlanmayı teşvik edebilir.
- Ayrılığın uzunluğuna bağlı olarak itiraz, üzüntü veya uzaklaşmayı açığa çıkarabilir.

Ayrılma anksiyetesinin temelinde yakın teması sürdürme isteği vardır

İlişkinin (contact) önemi:

- 1-) Fiziksel ihtiyaçları karşılamak
- 2-) Çocuğun fiziksel engellerin üstesinden gelmesine yardım etmek
- 3-) Korunma veya rahatlığı sağlamak.
- 4-) Yeni ve uyarıcı etkileşimi sağlamak olmalıdır.

# BAĞLANMANIN NİTELİĞİ

- Bağlanmanın niteliği aileden aileye ve tek ebeveynli çocuktan diğerine değişiklikler gösterir.
- Bebek için ebeveynin varlığı ve bebeğin çeşitli iletişim çabalarına cevap verme yeteneği, güvenli bir bağlanma açısından önemlidir.
- Mary Ainsworth, bağlanma kalitesindeki bu farkları belirleyebilmek için bir laboratuvar tekniği geliştirmiştir.
- ” Yabancı Ortamı (Strange Situation)” denilen bu teknik, 1-2 yaşları arasındaki bebek ve onların bakıcılarının standart bir laboratuvar sürecinde gzlemlenmelerini içerir.
- 20 dakikalık bir süre içinde ocuk, bağlanma sistemini teşvik etmeye uygun olan bir dizi olaya maruz bırakılır.

# YABANCI ORTAMI DENEYİ BÖLÜMLERİ

Bl	Olaylar	Gözlenen bağlanma davranışı	Süre
1	G., A'ye ve B'ye oyun odasını tanıtır ve çıkar		30 sn
2	B.oyuncaklarla oynarken A oturur. 2dk boyunca B oyuncaklarla ilgilenmezse Aonu oyuncaklara götürür	Güvenli temel olarak ebeveyn	3 dk
3	Y. içeri girer, oturur ve 1 dk A. ile konuşmadan oturur. 2. dk A ile konuşur. 3. dk da B ile oynar.	Yabancıya tepki	3 dk
4	A. odadan çıkar, Y, oturur. B'ye müdahale etmez ama ilgili görünür ve eğer B sıkıntı gösterirse onu teselli eder. B sakinleşmezse 3. dk da A odaya girer	Ayrılık anksiyetesi	3 dk
5	A. B'ye seslenerek içeri girer, Y. odadan çıkar. A., B'yi selamlar ve oturur gerekiyorsa teselli eder. Geleceğini söyleyerek tekrar odadan çıkar	Yeniden buluşmaya tepki	3 dk
6	B. Odada yalnız bırakılır. B huzursuz olursa bu bölüm bitirilir.	Ayrılık anksiyetesi	3 dk
7	Y.odaya girer ve gerekiyorsa B'yi teselli eder. B. sakinleşmişse, ilgili bir tavır alarak oturur. Eğer B. sakinleşmemişse bölüm bitirilir.	Yabancı tarafından rahatlatılabilme	3 dk
8	A. döner, B'yi selamlar, gerekiyorsa teselli eder ve B'nin ilgisini yeniden oyuncaklara çekmeye çalışır.	Yeniden buluşmaya tepki	3 dk

# Bağlanma Stilleri

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, yabancı ortam deneyi ile Bowlby'nin kuramını sınınamışlardır.

## Güvenli bağlanma (secure)

- ❖ Bağlanma objesini güvenlik üssü olarak kullanan,
- ❖ Yabancı karşısında anneye yönelen,
- ❖ Ayrılmaya tepkisi kısmen huzursuz olan,
- ❖ Bağlanma objesi ile yakınlık ve teması arayan,
- ❖ Yeniden birleşmeden sonra kolayca sakinleşen,
- ❖ Buluşma sonrası keşfe devam eden bebeklerdir.

## Kaçınmacı bağlanma (avoidant)

- ❖ Annenin varlığında ilgisiz gibi duran,
- ❖ Ayrılma anından çok fazla etkilenmiyor görünen,
- ❖ Yabancıya da anneye verdiği tepkiyi veren veya anneyi çok durgun karşılayan,
- ❖ Yeniden birleşmeden sonra da anneleri ile temas kurmaktan kaçınan,
- ❖ Dikkatini daha fazla oyuncaklara verir görünen bebeklerdir.

# Bağlanma Stilleri

## **Dirençli (kaygılı/kararsız) bağlanma (resistant)**

- ❖ Ayrılma öncesinde çevreyi keşif yerine anneye sıkıca yapışan,
- ❖ Ayrılmaya yoğun bir kaygı ve kızgınlık gösteren,
- ❖ Yabancı ile iletişimi reddeden,
- ❖ Yeniden birleşmeden sonra kolayca sakinleşmeyen (kızgınlık, direnç, vurma, itme gösteren) çocuklardır.

## **Organize olmamış, dağınık (disorganize-disoriented) bağlanma**

- ❖ Çok güvensiz olan,
- ❖ Ayrılmaya karşı davranışlarında çelişkiler gösteren (anne kucağına aldığı uzaklara bakan veya tepkisiz, depresif duyguyla yaklaşan),
- ❖ Dağınıklıklarını, şaşkın bir yüz ifadesiyle ortaya koyan,
- ❖ Sakinlemenin ardından biraz bağırarak veya garip donuk bir duruş sergileyen çocuklardır.

# Bağlanma Davranışına Etki Eden Faktörler

Anne ve çocuk arasındaki etkileşim sonucu gelişen bağlanma davranışına

- çocuğun ve annenin temel kişilik özelliklerinin,
- kültür,
- çocuk yetiştirme biçimlerinin,
- çocuğun kabul ya da reddedilmesi ve
- çocuğun davranışlar sonucu elde ettiği kazanımlar gibi pek çok faktör etki etmektedir.



- Annenin özellikleri  
?

Nasıl seveceğini  
bilmeden sevmek,  
sevdiğimiz kişiyi  
yaralar.

J.N. Harb

Finiz-biziz başlanmasi  
üzünle...



# Çocuğun özellikleri

- Çocuğun huyu, mizacı, sağlık problemlerinin olup olmaması gibi çocuğa ait özellikler bağlanma davranışının niteliğini belirleyen diğer etmenlerdir.
- Zor çocuk olarak adlandırılan çocukların beslenme ve ortama uyum sağlamada zorluk çekmeleri bakımlarını da zorlaştırmaktadır.

# Anne ve çocuk arasındaki uyum,

- Özellikle huy, kişilik ve becerilerinin uyumu bağlanma davranışını etkileyen bir diğer etmendir.
- Uyum, anne-çocuk arasındaki sağlıklı bağın kurulabilmesini sözel olmayan ipuçlarının değerlendirilmesini ve uygun tepkilerin verilebilmesi kolaylaştırmaktadır.
- Uyumun oluşabilmesi için öncelikle annenin çocuğunu iyi tanıyıp ihtiyaçlarına uygun cevaplar vermesi gerekmektedir.



# Kültür

- Bağlanma yaşantılarının gelişmesinin, etkili olan bir değişken kültürdür.
- Kişiliği büyük oranda etkileyen bağlanma yaşantısı, hem kültürün bir ürünü hem de o kültürün bir sonraki nesli nasıl yetiştireceğini belirleyen temel unsurlardan biridir.
- İçinde yaşanan kültürün birey, aile ve çocuğa ilişkin atıfları bağlanma ilişkilerinde farklılıklar oluşturmaktadır.

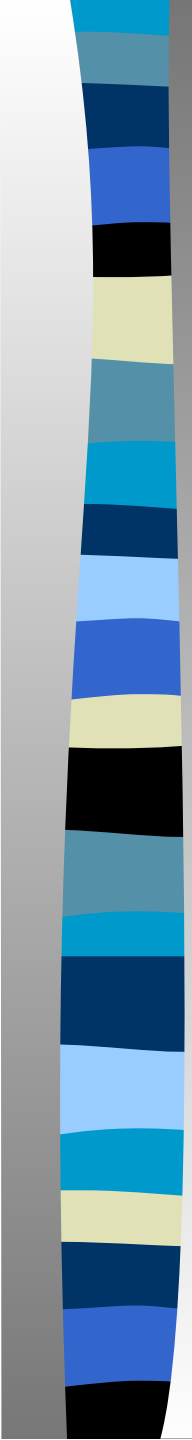


# Aile sistemi;

- annelik ve babalık rollerinin benimsenmesi,
- ana babanın çocukluk öyküleri,
- kendi ana babaları ile olan bağlanma ilişkileri gelişim düzeyleri ve
- anne babanın birbirleri ile ilişkileri çocuğun bağlanma davranışlarını etkileyen diğer değişkenler olarak sıralanabilir.

# Gelişim Süreci Boyunca Bağlanma Davranışı ve Bağlanma Stilleri

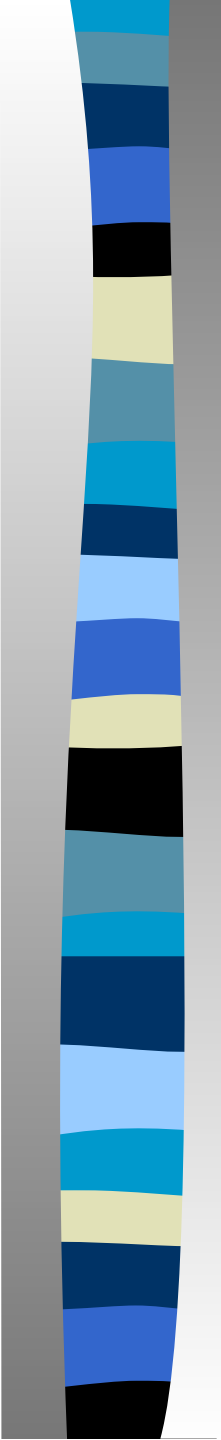
- Bowlby, bağlanma davranışının beşikten mezara kadar uzanan yaşam boyu devam eden bir süreç içerisinde geliştiğini ve erken yaşlarda oluşan zihinsel modellerin fazla bir değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir.

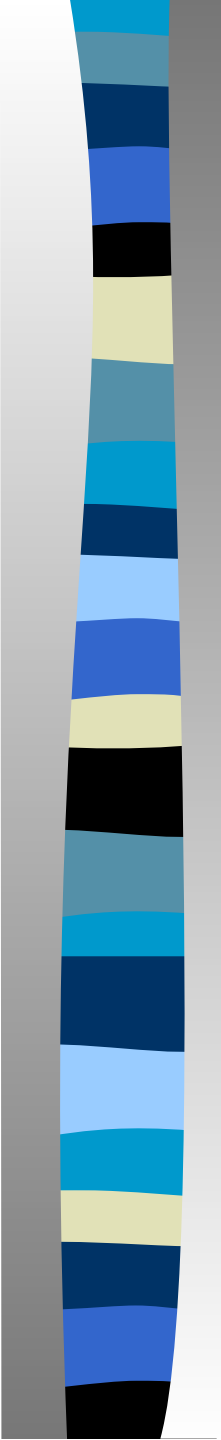
- 
- Çocuklukta anne-babaya bağlanma baskınken ergenlik döneminde arkadaşlar, erişkinlikte ise romantik ilişkinin yaşandığı kişiler baskındır.
  - Ancak ergenlik ve genç erişkinlikte arkadaşlar ve romantik ilişkide ki kişiler temel bağlanma süreçlerini oluşturmalarına rağmen anne-babaya bağlanma hala önemini sürdürmektedir.

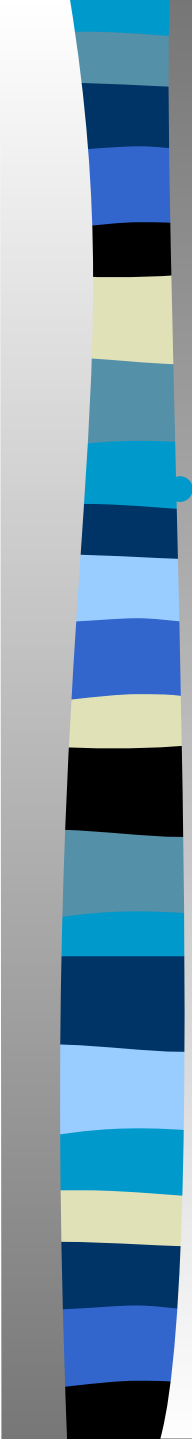
# BAĞLANMA BOZUKLUKLARI

- Çocuğun ebeveyni ile olan olumsuz yaşantıları sonucu gelişen güvensiz bağlanma stilleri, kişinin yakın ilişkilerinde sorun yaratmakla birlikte stres yaşantılarını oluşturduğu durumlarda da işlevsel olmayan tepkilerin ortaya çıkmasına neden olduğu için psikopatolojiye yakınlık oluşturmaktadır.



- 
- Her bir bağlanma biçiminin klinik görünüşleri ileriye ve geriye dönük fenomenolojik yansımaları birbirinden farklıdır.
  - Doğanın özgün modeli, güvenli bağlanmadır.
  - Güvenli olmayan bağlanmalar ise doğanın bozulmasıdır ve bozukluklar oluşturur.

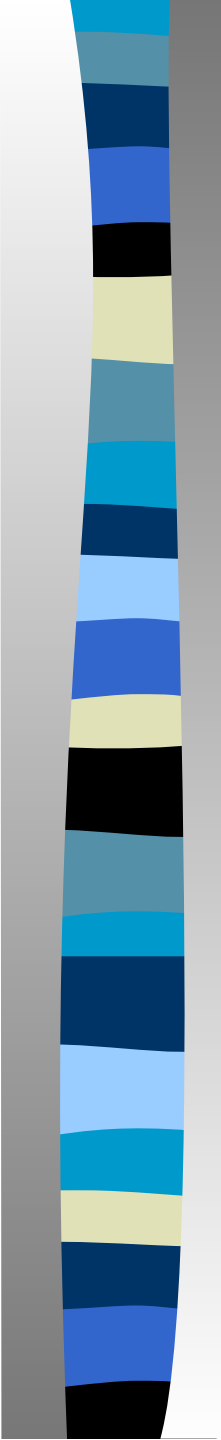
- 
- Doğası gereği **kaygılı kararsız bağlanma**, anksiyete ve depresif bozukluklarla; **kaçınılan bağlanma**, davranış bozuklukları ve diğer dışa vuruk patolojilerle ilişkilendirilmektedir.

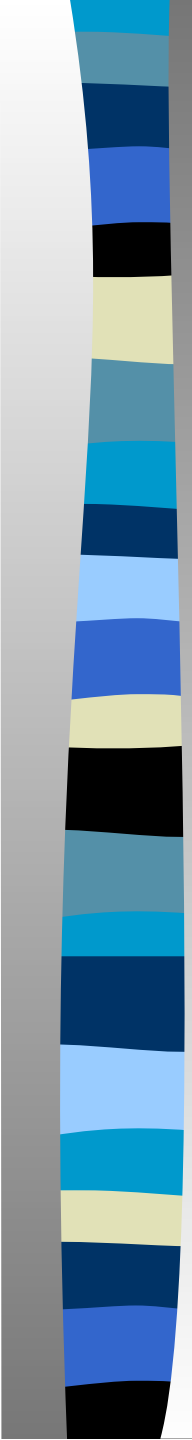


Tanımlanamayan bağlanma da dissosiyatif bozukluk olarak isimlendirilen kişide kimlik, bellek, algı ve çevre ile ilgili duyular gibi normalde bir bütün halinde çalışan işlevlerin bozulmasına neden olan bozukluklarla ilişkilendirmektedir.

# Benlik ve kişilik gelişimi açısından bağlanma bozuklukları

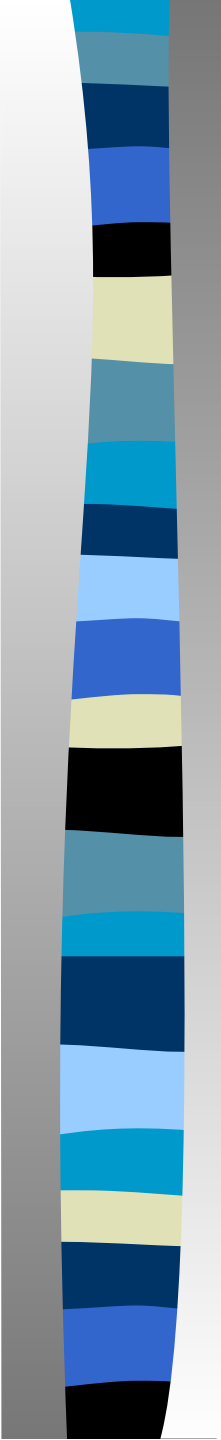
- Kendilik bozuklukları, kişilik gelişimini engelleyen bağlanma bozukluğudur. Bu bozuklukların temelinde, örtülü olarak gelişen, sağlıklı ayrılma süreçlerini engelleyen bağlanma ilişkileri yer alır. Güvensiz bağlanma görülür.

- 
- Bağımlı kişilik bozuklukları; bir diğer bağlanma bozukluğudur. Bunda kişi uysal, yapışkan ve ayrılma korkusuna yol açacak şekilde aşırı düzeyde kendisine bakılma gereksinimi hissetmektedir.

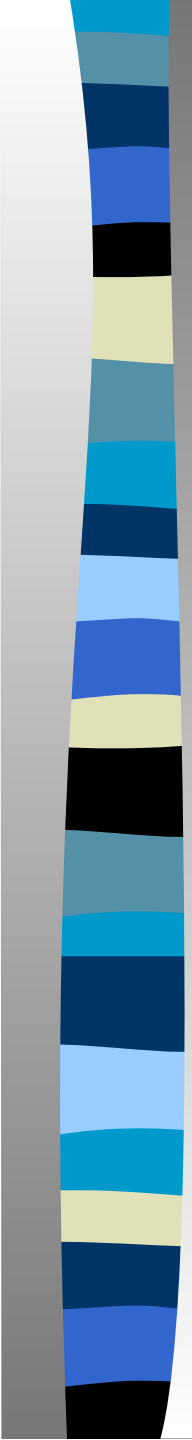
- 
- **Borderline kişilik bozukluğu;** güvenli olmayan bağlanma bozukluğu ile ilişkili bir diğer bozukluktur. Sınırdaki kişilik bozukluğu olarak tanımlanan bu bozuklukta kişi, gerçek ya da hayali bir terk edilmekten korkar.
  - Ayrıca **narsistik ve çekingen kişilik bozukluklarının** erken dönem bağlanma yaşantılarından kaynaklanan bağlanma bozuklukları ile ilişkili olduğu savunulur.

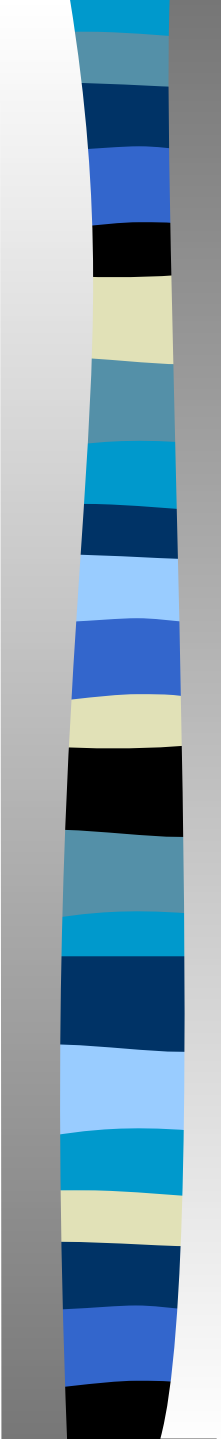
# Sosyal Kişilerarası İlişkiler Açısından Bağlanma Bozuklukları

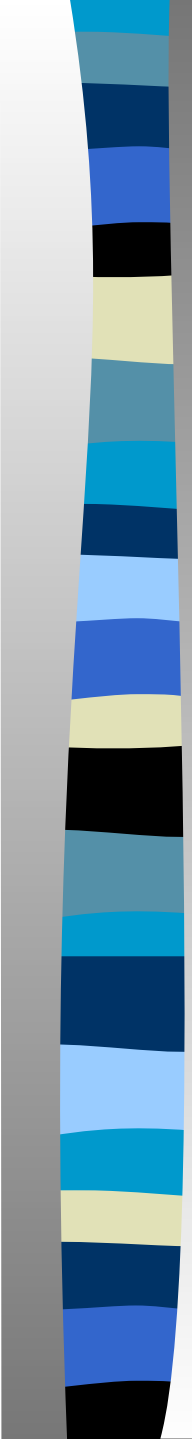
- Bağlanma yaşantılarıyla oluşan zihinsel modellerin, yaşam boyu tüm kişilerarası ilişkilerde etkili olduğu kabul edilmektedir.

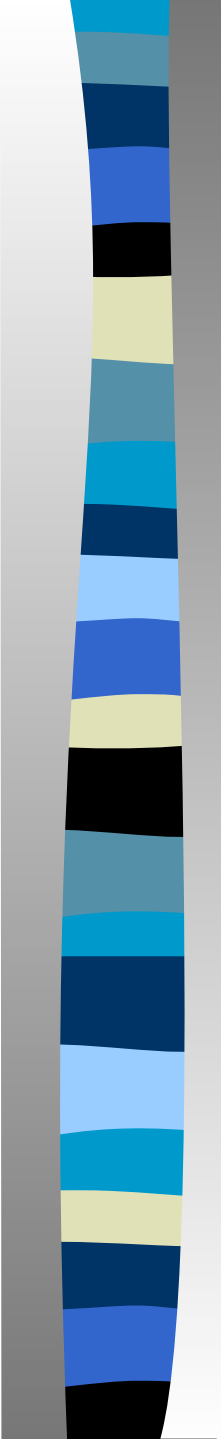
- 
- Güvenli bağlanma geliştiren çocukların,
    - ilişkilerinde kendi sınırlarını belirleyebildikleri,
    - akran zorbalığına maruz kalmadıkları,
    - kendilerini koruyabildikleri,
    - stresle başa çıkmada yapıcı stratejileri kullandıkları;

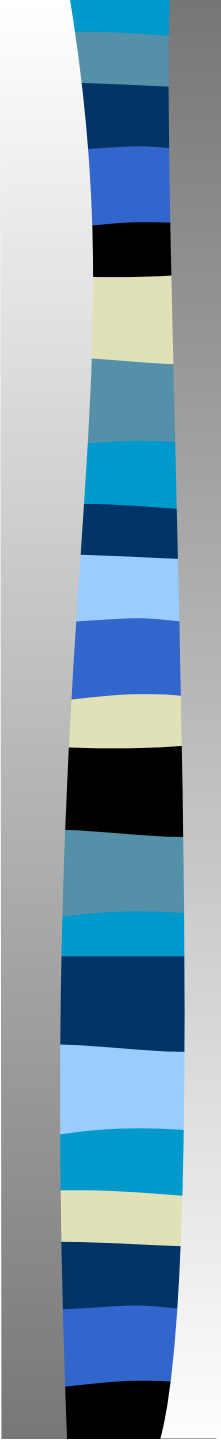


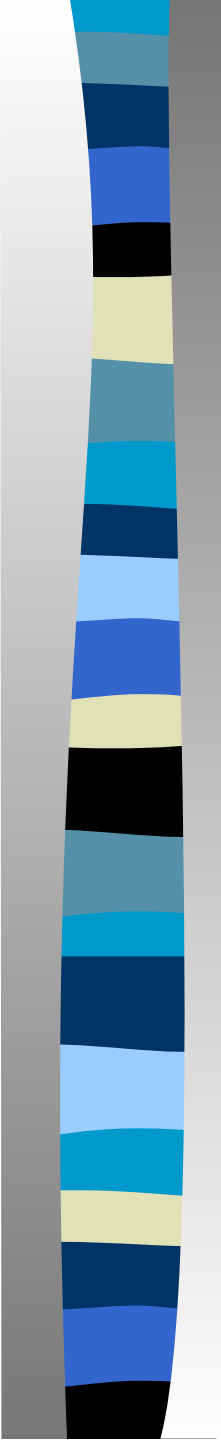
- 
- kaçınma tipi güvensiz bağlanma geliştiren çocukların
    - başkalarına güven duymadıkları,
    - onları düşmanca algıladıkları gözlemlenmiştir.

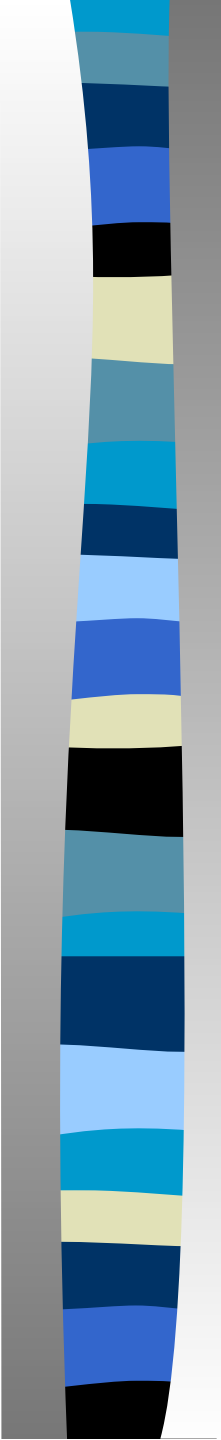
- 
- Benzer şekilde güvenli bağlanan yetişkinler, ilişkilerinde güven, samimiyet ve yakınlık duyguları hissederken; diğer insanları iyi niyetli ve güvenilir stres altında iken sosyal ve psikolojik destek olarak algılama eğilimindedirler.

- 
- Buna karşın kaygılı, kararsız bağlanma geliştirenlerin ilişkilerinde aşırı kıskanç, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı ve sık sık duygusal iniş çıkışlar yaşayan kişiler oldukları;
  - kaçınan bağlanma geliştirenlerin diğerlerinden uzak kalmayı tercih ettikleri, yakınlık kurmakta sıkıntı yaşadıkları ve ilişkiye duygusal yatırım yapmadıkları gözlemlenmiştir.

- 
- Tepkisel bağlanma bozukluğu; çocukluk döneminde bağlanma yaşantıları ile gelişen bir bozukluktur. Bu bozukluk 5 yaşından önce başlayan sağlıklı çocuk bakımına bağlı olarak gelişen, ilişki kurmada ve diğer toplumsal etkinliklerde yaşına uygun olmayacak şekilde davranış geliştirmeyeyle karakterizedir.

- 
- Tepkisel bağlanma bozukluğunun iki tipi vardır. İlki ketlenmiş yada bastırılmış tip olarak isimlendirilir.
  - Bu tip, bebeğin duygusal destek sağlamayan ve ihtiyacı olduğunda onu rahatlatmayan bakım vericisi ile olan ilişkisinden kaynaklanır.

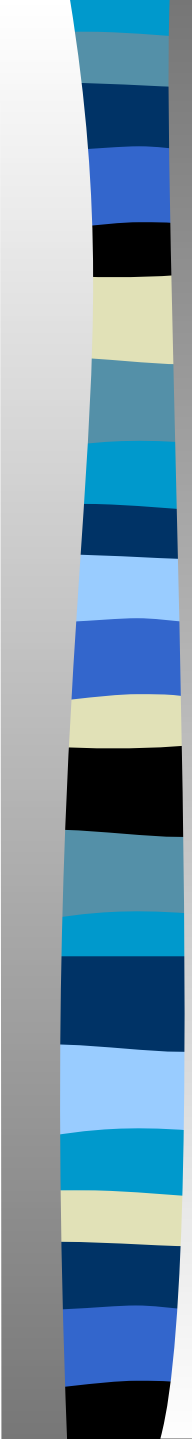
- 
- Ketlenmemiş ya da belirgin tipinde ise, uygunsuz ve özgül olmayan bağlanmalar vardır.
  - Çocuk, yabancılarla uygun olamayan şekilde yakınlık ve rahatlık, yardıma gereksinim ihtiyacını abartma ve kronik gergin görüntü, zarar verici davranışlar, zayıf dürtü kontrolü ve uygun olmayan çocuksuluk davranışları görülmektedir.

- 
- Her iki tipte de ihmal, yetersiz ilgi, yoksunluk, bağlanma figürünün tutarsız tutumu göze çarpar.

## Bilişsel Algısal Açıdan Bağlanma Bozuklukları

- Anneyle olan güvenli bağlanma ilişkilerinin, çocuğunda güvenli bağlanma geliştirmesini ve zihinsel fonksiyonlarını olumlu yönde etkilemesini sağlamaktadır.
- Güvenli ve kayıtsız bağlanmada olumlu benlik algısı söz konusudur.



- 
- Bowlby, anne-çocuk arasındaki ilişkinin çocuğun kendine ve diğer insanlara dair zihinsel temsiller oluşturacağı ve bu içsel çalışan zihinsel modellerin yaşam boyu tüm ilişkilerde aktif olarak belirleyici olacağını savunmaktadır.



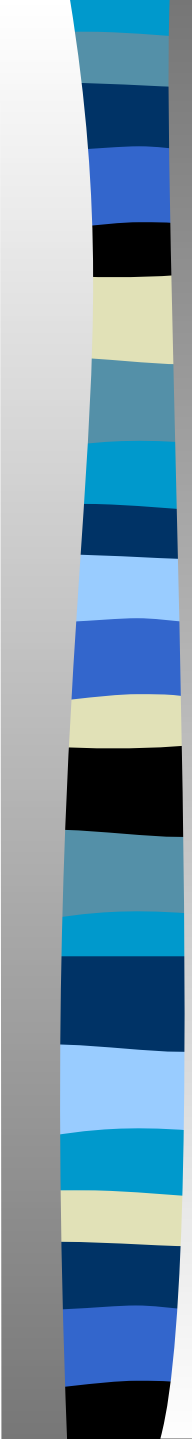
# Duygu durumu açısından bağlanma bozuklukları

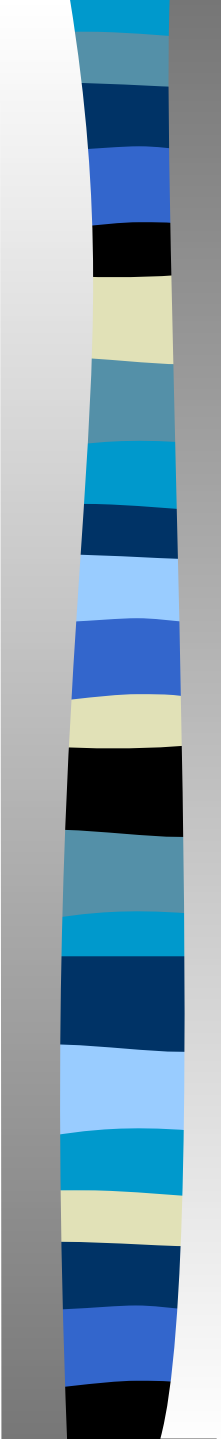
Farklı bağlanma stilleri farklı duygusal profillere sahiptir.

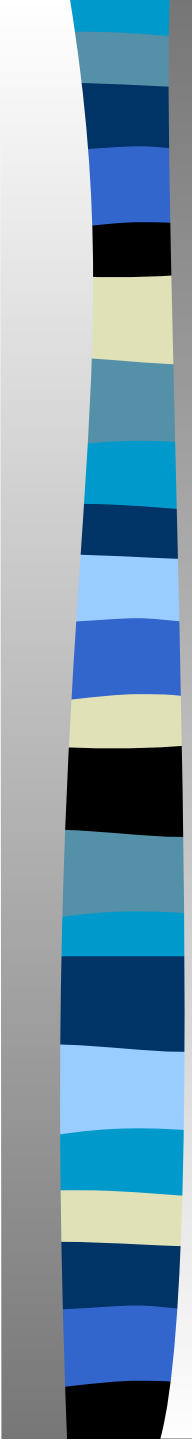
- Ayrılık anksiyetesi
- Depresyon

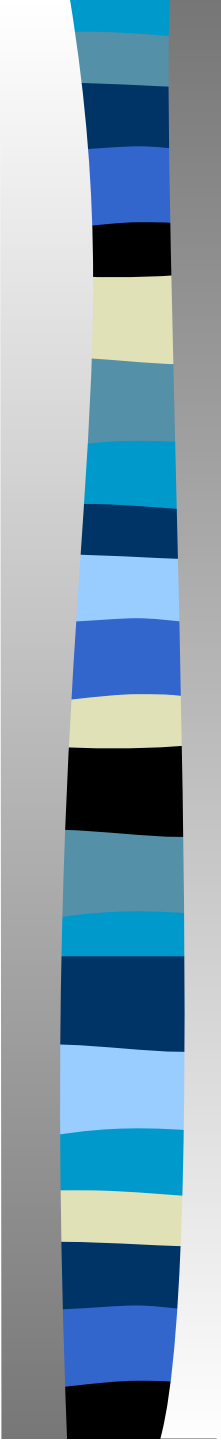
## Sonuç olarak;

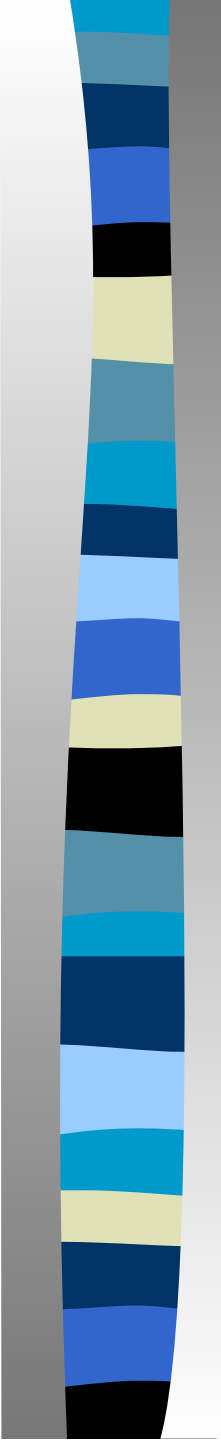
- Erken dönemde oluşan bağlanma yaşantıları, bireyin kişilik gelişimini hem de kişilerarası ilişkilerinin yaşam boyu etkilemektedir.
- Çocuk, bebekliğinden itibaren başta annesi ve bakımına katkı sağlayan bireyler olmak üzere onun için önemli olan kişilerle kurduğu ilişkilerden yola çıkarak kendine ve diğerlerine ait zihinsel algılar ve modeller oluşturmaktadır

- 
- Bu modeller, kişiliğinin yapı taşlarını oluşturan benlik algısını, ilişkilerde yaşayacağı duygularının ve sergileyeceği davranışlarının belirleyen depolar olarak işlev görmektedir.
  - Çocuk, deneyimlediği bu ilişkilerden yola çıkarak başkaları ile de benzer ilişkiler kuracaktır.
  - Eğer bu ilişkilerde uyum sağlayıcı olmayan, sağlıklı bir işleyiş gelişirse bağlanmada sağlıklı olacaktır.

- 
- Bağlanmanın sağlıksız olduğu durumlarda ortaya çıkan bağlanma bozuklukları, çocukluktan itibaren yaşam boyu kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek uyumsuzlukların, sorunların oluşmasına neden olacaktır.

- 
- Tüm bu bilgiler ışığında, sağlıklı nesiller yetiştirmek, çocukların güvenli bağlanma geliştirmelerini sağlayacak uygun ortamlar hazırlamak için anne babanın eğitilmesi gerekmektedir.
  - Bu eğitimler çocuk sahibi olmaya hazırlanma sürecinde başlayan ve çocuğun tüm gelişim dönemlerinde sürececek olan bir süreç olarak planlanmalıdır.

- 
- Ailenin yanı sıra okul, çocuğun gelişiminde rol oynayan bir diğer faktördür.
  - Temel değer ve tutumlarının belirlendiği, ailenin dışında başkaları ile etkileşime girilen yer olan okulda eğitimcilerinde benzer eğitimlerle donatılması çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesine zemin hazırlayacaktır.

- 
- Eğitimlerde çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemi ve bu dönemin kişilik, dil, zihinsel, fiziksel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişimsel özellikleri, ana baba tutumları, iletişim becerileri, uygun duygu ifadelerinin öğretilmesi gibi bilgi ve becerilerin edinilmesini sağlayacak bilgiler yer almalıdır.





- Böylece anne babalar ve eğitimciler bilinçli ve farkındalığı yüksek ebeveynler olarak sağlıklı çocuklar, sağlıklı nesiller yetiştirebileceklerdir.

