

# Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi

Merve Çıkılı Uytun<sup>1</sup>,  
Didem Behice Öztop<sup>2</sup>,  
Ertuğrul Eşel<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Çocuk ve Ergen Psikiyatristi, <sup>2</sup>Doç. Dr., Erciyes  
Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve  
Hastalıkları AD, Kayseri - Türkiye  
<sup>3</sup>Prof. Dr., Erciyes Üniversitesi Ruh Sağlığı  
ve Hastalıkları AD, Kayseri - Türkiye



## ÖZET

Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi

Bebeklik döneminde temelleri atılan bağlanma davranışı yaşam boyu etkisini sürdürmektedir. Bu dönemde birincil bakım veren (genelde anne) ve bebek arasında gelişen bağlanma, ergenlikle birlikte akranlara doğru yönelmektedir. Erişkinlik dönemine gelindiğinde ise duygusal ilişki kurulan eş ilk sırayı almaktadır.

Temel olarak değişmeden devam eden bu bağlanma örüntüleri, kişinin kişisel ve sosyal hayatı, profesyonel ilişkileri, stres kontrolü, fiziksel ve psikolojik sağlığı ve kognitif gelişimi gibi birçok alanda etkili olmaktadır. Bebekliğinde güvenli bağlanma geliştirmiş olan bireyler, ergenlik ve erişkinlik dönemindeki ilişkilerini de sağlıklı olarak kurabilmekte, hayatlarındaki problemler ile daha iyi baş edebilmekte ve daha az sorun yaşamaktadırlar. Bunun tersine, güvensiz bağlanma geliştirmiş olan bireyler ise ergenlik ve erişkinlik dönemlerindeki ilişkilerinde sorun yaşarlar, ilişkileri problemli ve hayatlarındaki sorunlar ile başa çıkmakta zorlanırlar. Ayrıca, güvensiz bağlanmanın ergenlik ve erişkinlik dönemindeki birçok psikopatolojinin gelişmesinde rol oynadığı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bağlanma örüntüleri, hem çocukluk döneminde hem erişkin dönemde psikiyatrik uygulamalar açısından genel bir çerçeve belirlenmesini sağlamaktadır.

Bu gözden geçirme yazısında, temel olarak Bowlby'nin bağlanma kuramı çerçevesinde, bağlanmanın nörobiyolojisi, ergenlik ve erişkinlik döneminde bağlanma davranışları ve erişkin dönemde bağlanmayı değerlendirmede kullanılan testlere genel bir bakış sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Bağlanma, ergen bağlanması, yetişkin bağlanması

## ABSTRACT

Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood

The attachment behaviour, which begins to be established during infancy, may continue its influence all lifelong. In this period, the attachment developed between primary caregiver (usually the mother) and the baby, is inclined toward peers during puberty period. When she/he reaches adulthood, the partner with whom an emotional relationship is established takes the first place.

These attachment patterns which continue without any basic change have an influence on several areas such as the personal and social life, professional relationships, stress control, physiological and psychological health, and cognitive development of an individual. Those who developed a safe attachment during their infancy can establish healthier relationships during their puberty period and adulthood and they are able to cope with the problems in their life better and experience less problem. On the contrary, the individuals who developed insecure attachment, experience problems with their relationships during their puberty period and adulthood, have problematic relationships and have difficulty in coping with the problems in their lives. Moreover, it is considered that insecure attachment has a role in the development of many psychopathologies during puberty and adulthood. In this respect, attachment patterns provide a general framework for the psychiatric applications in both childhood and adulthood.

In this review, a general viewpoint is presented for the neurobiology of attachment, attachment behaviours during puberty and adulthood and the tests used to evaluate attachment within the scope of Bowlby's attachment theory.

**Key words:** Attachment, adolescent attachment, adult attachment

Yazışma adresi / Address reprint requests to:  
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Merve Çıkılı,  
Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi  
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Polikliniği, 38039,  
Melikgazi, Kayseri - Türkiye

Telefon / Phone: +90-352-207-6666/20853

Elektronik posta adresi / E-mail address:  
mervecikili@yahoo.com

Geliş tarihi / Date of receipt:  
8 Şubat 2012 / February 8, 2012

Kabul tarihi / Date of acceptance:  
16 Nisan 2012 / April 16, 2012

## GİRİŞ

Bağlanma davranışı, yaşam zorluklarıyla daha rahat baş etmek için uygun olarak görülen başka birine yaklaşmak ve bu kişiyle birlikteliği sürdürmek için bireyin gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlanmaktadır (1).

Bağlanma biçimi, yaşamın erken dönemlerinde

belirlenen ve süreklilik gösterdiği düşünülen, kişinin diğer insanlarla ilişki kurma örüntüsünü şekillendiren bir fenomendir. Bağlanma, anne-çocuk arasında oluşan bağlanma ile başlar ve yaşam boyunca farklı şekillerde devam eder. Eşlerin birbirine bağlanması, arkadaşların birbirine bağlanması, bir takıma, ülkeye, bir dine bağlanma, tutku ve aşk bağlanma davranışının yaşam boyu süren diğer şekilleridir. İlk temel ilişki olan anne çocuk

ilişkisi, yaşamın sonraki dönemlerdeki diğer bağlanmalar için örnek teşkil etmektedir (2). Sağlıklı ve güçlü bir şekilde yaşanan bağlanma sonucunda, çocuk kendine ve başkalarına güvenebilecek, dünyayı keşfedebilecek ve karşılaştığı hayat değişikliklerine uyum sağlamak öğrenebilecektir. İlk temel ilişkide ortaya çıkan yetersizlikler ya da meydana gelen aksamalar ise bağlanmayı olumsuz yönde etkileyecektir. Değişmez değilse de bağlanma güvenli veya güvensiz olarak bir kez belirlendikten sonra çok az değişiklik göstermektedir. Bowlby'nin çalışmalarından başlamak üzere, güvensiz bağlanma biçimi daha sonraki yaşam dönemlerinde yaşanan ilişkilerde de güvensizlik ve duygusal güçlüklerle yol açabileceği gibi, aynı zamanda çeşitli psikopatolojilerin de belirleyicisi olarak düşünülmektedir (3,4). Yani bağlanma davranışı, yaşam boyu kişisel ve sosyal hayatı, profesyonel ilişkileri, stres kontrolünü, fiziksel ve psikolojik sağlığı ve hatta kognitif gelişimi etkilemektedir (5). Goldfarb ve Spitz'in araştırmalarında da yetimhanelerde bakım görmüş, ancak sıcak, yakın bir ilişkiden mahrum kalmış çocukların, bedensel ve ruhsal açıdan yeterince gelişemedikleri, zekâ geriliği ve anksiyete bozukluklarının ortaya çıkma riskinin daha fazla olduğu gösterilmiştir (6,7). Goldfarb'ın, yarısı yetimhanelerde büyümüş, yarısı ise dört aylık olduklarında evlerinden alınarak evlatlık verilmiş çocuklar üzerinde yaptığı diğer bir araştırmada, gruplar arasında zeka seviyeleri bakımından anlamlı ölçüde fark bulması, bağlanmanın gelişimsel açıdan önemini vurgulamaktadır (8-10).

Bağlanma sistemi bazı açılardan, beden ısısını, kan basıncını ve benzerlerini düzenleyen fizyolojik sistemlere benzer. Fiziksel yakınlığı korumaya karşı gerçek veya o şekilde algılanmış bir engel kaygı ile sonuçlanır ve kaygı sırasında yakınlığı yeniden korumak amaçlı bağlanma davranışları başlar. Böyle davranışlar, yakınlığı korumak için konulan amaca ulaşmaya kadar ısrarlı bir şekilde devam eder. Kaygı kutusunda tutmak için gerekli yakınlık derecesi çocuğun yaşını, duygusal ve fiziksel durumunu, algısal çevresel tehdidi de içeren bir dizi iç ve dış etmenle ilişkilidir. Yakınlığın sağlanıp korunması güvenlik ve sevgi duygularına yol açarken, ilişkide herhangi bir kesinti genellikle kaygıya, bazen de üzüntü ya da kızgınlığa neden olur. Bowlby (3), bağlanmanın duygusal bir bağ olduğu görüşündedir.

## BAĞLANMA KURAMI

İlk olarak Bowlby'nin 1958'de bağlanma terimini kullanması ile bağlanma kuramının temellerinin atıldığı kabul edilmektedir. Bowlby'nin bu konudaki araştırmaları ise, 1944 yılında 44 çocuk hırsızını incelediği çalışması sırasında, çocuk ve ergen hırsızların, bebeklik ve erken çocukluk döneminde annelerinden uzun süre ayrı kaldıklarını fark etmesi ile başlamıştır (11). Psikoanalitik gelenekte eğitilmiş olan Bowlby'nin bu çalışmadan ve özellikle 1951 yılında yayınladığı Dünya Sağlık Örgütü raporundan sonra, psikoanalitik kurama ilişkin doyumsuzluğu artmış ve sorularına yanıt arayışı, farklı yönler yönmesine neden olmuştur (12). Çünkü psikoanalitik kuramın "çocuklar annelerini, onunla açlık güdüsünün doyurulması arasında bir çağrışım kurdukları için severler" görüşü ile kendi gözlemlerinin çeliştiğini fark etmiştir. Öyle ki, görevliler tarafından beslenip bakılmalarına karşın, bu kurumlardaki çocukların aşırı sıkıntılı, kaygılı ve hatta gelişmede başarısız olduklarını görmüştür (13).

Böylece, Bowlby kendi ifadesi ile insan sosyal davranışını "beşikten mezara" etkileyecek olan uyum ve kontrol sisteminin bir icraatı olarak gördüğü bu teoriyi geliştirirken, hakkında bir biyografik eser yazacak kadar saygı duyduğu Darwin'den, psikanalizden, organizmik fonksiyonel bir sistem teorisinden, etolojiden ve hayvan psikolojisinden yararlanmıştı (14,15).

Bowlby ve Ainsworth, daha sonra, bağlanma davranışlarının Piaget'in bilişsel gelişim olarak tanımladığı süreçlerle benzer bir süreçte geliştiğini belirtmişlerdir (16,17). Piaget (18), bebeklerin çevrelerini etkileyerek, yeni ve karmaşık şartlara adapte olabileceklerini ve davranışsal şemalar geliştirebileceklerini belirtmiştir. Buna bağlı olarak Bowlby, bebeklerin, kendileriyle yakın ilişkide bulunan bakıcıya ait içsel çalışma modelleri geliştirdikleri kanısına varmıştır: Böylece bağlanma figürüyle ilişkilerinde çocukların rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçları karşılanırsa, çocuk tamamlayıcı içsel modeli geliştirebilir (3,13). Eğer bağlanma figürü çocuğun rahatlık, korunma ve keşfetme ihtiyaçlarını gidermede yetersiz ve güvensiz tutum gösterirse, çocuklar kendilerini değersiz ve yetersiz olarak hissedeceği bir içsel çalışma modeli geliştirir (19). Bowlby'e (20) göre bu modeller, daha sonraki yakın ilişkilerde düşüncelere, duygulara ve davranışlara yol gösterirler.

## BAĞLANMANIN GELİŞİMİ

Anne-bebek arasında bağlanma gebelikte başlamaktadır (21). Doğum öncesi dönemde fetüs, annenin duyulanımlarına yanıt verebilmektedir. Yirmi altıncı haftada fetüsün algılama, tepki gösterebilme ve işittiği bilgileri yakalama yeteneklerinin olduğu bildirilmektedir (22,23). Bu dönemde bağlanma biçimi, annenin bebekliğindeki kendi bağlanma biçiminden etkilenir. Aynı zamanda anne, gebelik ve loğusalık döneminde, kendisinin bebekken annesine bağlanma geliştirdiği süreçte yaşadığı güçlük ve çatışmaları tekrar yaşayabilir (21,24). Eğer anne, kendi anne babası ile sıcak, sevgi dolu ve güvenli bir bağlılık ilişkisi kurmuşsa, bu durum evliliğine ve çocuğu ile olan ilişkisine de yansımaktadır (25,26).

Anne ve bebek arasındaki bağlanma ilişkisi baba ve kardeşlerin katılımı ile de güçlenmektedir. Bu sosyal desteğin niceliği ve niteliğiyle anne-bebek bağlanması arasında kuvvetli ilişkinin olduğu bildirilmektedir (27).

Bowlby'nin bağlanma kuramının temelinde, doğumlarında olgunlaşmadıkları için, insan bebeklerinin yalnızca bir yetişkinin onlara bakmaya ve korumaya istekli olduğunda yaşayabilecekleri varsayımı bulunmaktadır (14,20). Bowlby'e göre insanların doğuştan gelen psikobiyojik sistemleri vardır. Bu sistem, bebeğin yaşamını sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu şeyleri karşılayacak olan diğer önemli insanlarla bağ oluşturması için bebeği güdüler. Bebeklerin, bakım veren kişi ile etkileşimini sağlamaya yardımcı davranışlar (emme, izleme, gülümseme, ağlama, dokunma) ile donanımlı olarak dünyaya gelmiş olmaları da bu bağın gelişmesini sağlar. Bebeğin doğuştan getirdiği bu özellikler, bakım veren ile düzenli ve tutarlı bir etkileşim sonucu giderek gelişir (20,28).

Çocuklar, görünüşte bağlanma davranışlarını ulaşılabilir herhangi bir kişiye yönlendirebilirler. Ancak gerçekte, yaşamın 6. ya da 7. ayına kadar bütün normal bebekler bu davranışları kendi seçimlerine bağlı olarak, kendisiyle yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz ettikleri bir tek kişiye yöneltilirler. Bebekler için önemli olan kişi, kendi sıkıntı ya da zorlanmalarına olumlu tepki veren kişidir. Ayrıca, bu tepkinin kalitesi de önemlidir. Böylece tanıdıklık ve olumlu tepkisellik tercihleri belirler ve bağlanma kişisi seçilir (3).

Bağlanma gelişim sürecini dönemlere ayırdığımızda; doğumdan 8-12 haftaya kadar olan bağlanma öncesi dönemde, bebek annenin uyarıları ile hareketlenir. Çevresindeki kişilere yönelme davranışı gösterir, ancak kişileri ayırt edebilme yetisi yoktur ya da çok kısıtlıdır. Bağlanmanın ilk işaretleri 8-12 haftadan 6 aya kadar uzanan ikinci dönemde ortaya çıkar. Bu dönemde bebek, anneyi yabancılardan ayırt etmeye ve dikkatini daha çok anneye yönlendirmeye başlar. Bağlanmanın tam olarak gözlemlendiği üçüncü dönem, 6-24 ay arasındadır. Bağlanma yaklaşık olarak ilk yirmi dört ay içinde şekillenmektedir (20,22). Yirmi beşinci aydan sonra, anneden bağımsız olan bebeğin, annesiyle geliştirdiği karmaşık bir ilişki vardır. Sürecin sona erme noktasına, "amacı koşullara göre düzeltilmiş ortaklık" adı verilir. Burada yakınlığı korumanın amacı, çocuğun, doyumunu erteleme ve bakıcının ulaşılabilirliğini bilişsel olarak temsil edebilme yeteneğine göre ayarlanmıştır. Bu noktada bakıcı ve çocuk, aralarındaki ilişkinin koşullarını görüşmeye veya pazarlık etmeye başlayabilir ve her biri kendi amacı hakkında sözel iletişime girebilir, amaçlarını eşgüdümlü hale getirebilirler. Böylece bebeklik döneminde bağlanma davranışı geliştirilmiş olur (1,3,20).

## BAĞLANMANIN NÖROBİYOLOJİSİ

Canlılardaki bakım verme davranışı, bazı nörokimyasal maddelerin etkisinde gelişmektedir (29). Bu maddelerin evrimsel olarak öncülü, vasotosindir. Vasotosin maddesi annelik davranışını düzenlemektedir. Memelilerde annelik, bakım verme, çocuğu koruma ve cinsellik gibi davranışlarda etkili olan vazopressin ve oksitosin, tek bir aminoasit değişimi ile vazotosin maddesinden türemiştir (30). Vazopressin ve oksitosin erkek ve dişi beyinde farklı davranış şekillerine neden olmaktadır. Oksitosin, vazopressine göre daha çok dişilerin cinsel ve sosyal davranışında etkiliyken; vazopressin erkek cinsel davranışında daha fazla etkili olmaktadır ve daha çok saldırganlık ile ilişkilidir (31,32). Oksitosin, babaların çocuklarına karşı daha az saldırgan ve destekleyici olmasını sağlarken, vazopressin ise annelik davranışının daha saldırgan yanı ile ilintilidir. Bu durum, annenin çocuğunu kötülükten korumasına yardımcı olması şeklinde açıklanabilmektedir. Oksitosinin,

özellikle ilk doğumda annelik davranışının başlatılması için gerekli olduğu ve anneliğin devamında gerekli olmadığı, ilk doğumdan sonraki doğumlarda ise artık oksitosin gerekmez annelik davranışının sürdüğü bildirilmektedir. Annenin ilk doğumu değilse, oksitosinin bloke edilmesi annelik davranışını engellemektedir (33). Ayrıca, oksitosinin annenin bebeğin işaretlerini anlayabilmesinde ve onu tanımada da olumlu bir katkı yaptığı ileri sürülmektedir (34). Erişkin kadın-erkek bağlanmasına (arkadaşça veya olgun aşk) eşlik eden sükûnet, güvenlik ve emosyonel birliktelik duygularını sağlayan sistem de oksitosin ve vazopressin (VP) gibi nöropeptidlerle ilişkili olan sistemdir (35).

Vazopressin de ayrılma sıkıntısını azaltmakta ve sosyal belleğe etkide bulunmaktadır (32). Eğer bir ikilinin sosyal ilişkisi oksitosin, vazopressin ve opioid düzeylerinde yükselmeye yol açıyorsa, bu ikilinin daha sonra da vakit geçirdikleri saptanmıştır (36,37). Bu bulgu araştırmacılar tarafından, sosyal bağlanmada olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlayan hormonların, aynı zamanda bu duyguların belleğe kaydedilmesini de kolaylaştırdığı şeklinde yorumlanmaktadır (36,37). Arkadaşça sosyal ilişki ve cinsel davranışları kolaylaştıran bu maddeler, aynı zamanda bu ilişkilerin sonucu oluşan anıları da güçlendirmektedir. Bellek işlevlerinde önemli bir yeri bulunan hipokampusun, oksitosin ve vazopressin hormonlarına karşı yüksek oranda duyarlılığı belirlenmiştir. Sosyal bağlanmanın bağımlılık ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, yapay opioidlerden morfinin hayvanların ayrılmaya bağlı ağlamasını azalttığı, bunun da opioidlerin mü reseptörleri aracılığıyla yaptığı gösterilmiştir (38). Canlılarda mü reseptörü ile en çok etkileşen, yani ayrılık sıkıntısını en fazla azaltabilen madde, endojen opioid benzeri bir molekül olan beta endorfindir. Yazında, yapay opioidlerin, sosyal ilişkiyle sağlanan doyum ve haz duygularına benzer duygular oluşturarak bağımlılık yaptıkları ve opioid bağımlılığının temelinde, sosyal ilişki ve kişisel yaşantılardan elde edilen doyumun duyumsanamayıp, bu duyguların yapay farmakolojik ajanlar ile sağlanmaya çalışılmasının yattığı varsayımı ileri sürülmektedir (29,38). Farmakolojik olarak bu etki elde edildiğinde, sosyal izolasyon meydana gelmekte, tam tersi olarak opioid etkisinde azalma sonrasında da sosyal arkadaşlık için istek artmaktadır. Deneysel olarak

arkadaş ortamından uzaklaştırılan farelerde opioid kullanım sıklığının arttığı gösterilmiştir (29). Oksitosinin aynı zamanda beyin opioid sisteminin hassasiyetini artırdığı, böylece organizmanın opioid toleransını azalttığı gösterilmiştir (38). Bu bulgu, annelerin çocuklarıyla büyüdüklerinde de ilgilenebilmesini ve onlarla vakit geçirmekten haz alabilmesini sağlamaktadır (39).

Annelerin babalardan daha fazla bebekle ilgilenmelerinin ve daha doğal bakım verme davranışı sergileyebilmelerinin temeli de kültürel ve sosyal nedenler dışında, nörobiyolojik farklılıklara da dayanmaktadır (29). “Anne” beyni daha fazla bakım verme için hazırlanmıştır. Limbik sistemin evriminde dişilerin beyni, bebeğin stresli çağrılarına daha çok duyarlılık gösterme, çocuklarla daha yakın ilişki içinde olma ve daha çok oyun oynamak üzere yapılanmıştır (29).

Bir karşılıklılık içeren anne çocuk ilişkisinde, eğer çocuk iyi bakım alırsa, beyin de biyokimyasal düzenini “her şey yolunda” olarak oluşturmada ve kaydetmekte, eğer çocuk reddediliyor veya ihmal ediliyorsa, nöronal düzenekler de ona göre oluşmaktadır (13,20,32,40).

## ERGENLİK DÖNEMİNDE BAĞLANMA

Yaklaşık 60 yıl önce son yayınlanan kitabında Freud, “anne ve bebek arasındaki ilişkinin bebeğin ilk ve en uzun süreli ilişkisi olduğunu ve bu ilişkinin hayat boyu kuracağı diğer ilişkilerin prototipi olduğunu” söylemiştir. O zamanlar için kabul görmeyen bu görüş, Bowlby tarafından modifiye edilmiş ve korunmuştur (1,41).

Ergenlik dönemi biyolojik, mental ve sosyal değişimin ön planda olduğu özel bir dönemdir. Ayrıca, insan gelişiminde nörolojik değişimin hızla yaşandığı son dönemdir. Cinsel gelişim ve cinsel ilginin artmasına bağlı olarak, önemli değişikliklerin olduğu bu dönemde, bağlanma özellikleri de önemli ölçüde revizyona uğramaktadır. Bu değişim hem güvenli hem de tehlikeli olan dünyada, güvenle yaşamak ve ileride kendi çocukları ve eşine karşı bağlanmanın oluşabilmesi için yaşanması gereken bir değişimdir (42).

Ergenlik döneminde aile dışındaki ilişkiler yoğunlaşır ve ebeveynlerden bağımsızlaşmaya doğru yol alınır. Bu dönemde, akranlarla olan ilişkiler ön plana geçer. Cinsel gelişim ile birlikte bu dönemde, bağlanma kapsamında

sadece güvenlik değil, aynı zamanda üreme de ele alınmaya başlar. Ergenlikteki baskın bağlanma örüntüleri artık cinselleştirilmiştir. Davranışların köken aldığı ikinci temel motivasyon olan cinsel ilginin ortaya çıkmasıyla, bağlanmaya ilişkin güvenliğin sağlanmasına yönelik stratejiler tekrar düzenlenir. Burada, güvenli üs diyalektiği tekrar ele alınır. Güvenli bir ergen için hedefteki ilişki, genelde ergenin kendisine cinsel anlamda güvendiği, karşı tarafın onu kabul ettiği ve aynı zamanda kendi cinsel tercihlerini ve duygularını rahatlıkla söyleyebildiği bir ilişki şeklidir. Bu, oldukça karmaşık bir hedefdir, çünkü bu ilişki aileleri, akranları ve sosyal ortamı da içermektedir. Bağlanma açısından bakıldığında, ergenlik dönemindeki cinsellik, aynı zamanda eş seçimi konusunu da gündeme getirir. Bu noktada konu, iki genç insanın kendi içsel işleyiş modellerinin etkisi altında bir araya gelmesidir. Buna bağlı olarak, reddedilme ya da kabul edilme, mevcut deneyim dağarcığı ile uygunluğu ya da uygunsuzluğuna göre anlam bulacaktır (43).

Ebeveyne karşı geliştirilen güvenli bağlanma; benlik saygısı, yaşam kalitesi, affektif durum, psikolojik iyilik hali, kimlik ve okula karşı geliştirilen uyumla ilişkili bulunmuştur (42). Güvenli bağlanma geliştirmiş olan çocuk ve ergenler, kolayca ilişki kurabilirler, ilişkilerinde daha az agresyon gösterirler ve stresle daha iyi başa çıkabilirler (44).

Güvensiz bağlanma geliştiren ergenler, bu dönemde aile içerisinde problemler yaşamaya başlarlar. Çünkü çoğunlukla böyle ergenler, ebeveynleri tarafından bireyselliklerinin ellerinden alındığına dair bir düşünce geliştirirler. Ebeveyni bireyselliğine yönelik tehdit olarak algıladığı için ebeveyni ile çatışma içerisine girer ve ebeveyn, sık sık bu çatışmadan dolayı ergene yönelik bezginliğini dile getirir (21). Ayrıca bu ergenler, çoğu zaman ailesi dışındaki ilişkilerinde de sorunlar yaşamaktadırlar. Örneğin, ambivalan bağlanma organizasyonu olan bir ergen için cinsel duygular oldukça kafa karıştırıcı olabilir. Bunlar korku, terk edilme ve hostile özellikli bağlanma duygularıyla, tedirgin ve tereddüt edici davranışlar içerir. Çünkü burada içsel işleyiş modelleri, genellikle ön görülemeyen yakın ilişkiler üzerine kurulmuştur (43,45).

Kaçıngan bağlanma organizasyonu geliştirmiş olan bir ergen ise, sadece sevgisiz bir cinsel deneyim,

karşısındakini memnun etmeye yönelik ya da rastgele cinsel deneyim gibi savunmacı bir davranış içine girebilir. Bu kişilerin genelde çevrelerindekiyle güvenmedikleri için kişileri kontrol altına almaya eğilimli oldukları, öfkelerini doğrudan ifade edemedikleri, bütünlük duygusuna sahip olamadıkları, öz değer duygusunu sürdüremedikleri tespit edilmiştir (46,47). Ayrıca bu ergenler, bağlanma geliştirdikleri ebeveynleriyle ilişkili sorun yaşadıklarında hızla depresyona girerler.

Güvensiz ve organize bağlanma geliştirmiş olan ergenlerde ise kendilerini yalnızlığa itilmiş hissetme, düşük benlik saygısı, stres ile baş etmede organize bir davranış gösterememe, sıklıkla fiziksel şiddet uygulama ve kurallara uymama davranışları gözlenmektedir. Ayrıca bu ergenler, cinsel baş etme mekanizması olarak sık sık masturbasyona başvururlar (21,48).

Sonuç olarak, bağlanma ve bağlanma ilişkileri daha çok çocukluk dönemine özgü olarak açıklanmasına rağmen, ergenin yaşamında da önemini korumaktadır (42,49). Bu açıdan bakıldığında, ergenin ebeveynin desteğine ihtiyacı hiç bitmez, ancak ergen daima kendini ebeveynlerinden bağımsız bir birey olarak algılamak ister (21). Ebeveyn davranışları ve etkileşim biçimi daha sonraki yıllarda yakın ilişkilerdeki beklenti, inanç ve tutumları yönlendiren "içsel çalışma modellerinin" içeriğini oluşturur. Ergenlerde de içsel çalışma modeli, ergenin bağlanmasıyla ilgili zihinsel sürecini, kişiler arası ilişkilerini yansıtır ve yaşamı boyunca değişmeden kişi üzerinde etkisini sürdürür (50). Bağlanma davranışının sinirsel temellerinin değişmeden kalması, bağlanma davranışsal sistemi ve dinamiklerinin yaşam boyunca hemen hemen aynı kalmasının bir diğer nedeni olarak düşünülmektedir. Bu açıdan yapılan bir çalışmada, Erişkin Bağlanma Görüşmesi kullanılarak güvensiz-kaçıngan grupta sınıflandırılmış olan yetişkinlerin, görüşme boyunca elektrodermal aktivitelerinde yükselme olduğu bulunmuştur. Bu durum, bu bireylerin emosyonel sistemlerini bastırdıklarını veya deaktive ettiklerini göstermektedir. Ayrıca, bu çalışmada güvensiz bağlanma göstermiş olan yetişkinlerin, romantik ilişki kurdukları eşleri ile tartıştıkları sırada elektrodermal aktivitelerinin arttığı, güvenli üs komut bilgisi düşük olan bu bireylerin, bağlanma ile ilişkili durumlarda artmış deri iletkenliği gösterdikleri sırada bağlanma

sıkıntısıyla ilişkili sesler çıkardıkları da gözlenmiştir. Sonuç olarak, bu ve diğer birçok çalışma, bağlanma davranışının yaşam boyu etkisinin devamının nedeni olarak nörobiyolojik temellerin de rol aldığı görüşünü ortaya koymaktadır (51).

## ERİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BAĞLANMA

Çocukluk döneminde ebeveynlere karşı geliştirilen bağlanma ilişkisi, erişkinlik döneminde uzun dönem etkisini sürdürebilecek olan romantik ilişkiye dönüşmektedir. Aşkın ve sosyal bağlanmanın işlevi, bu dönemde, üremeyi kolaylaştırmak, güvenlik duygusu sağlamak ve anksiyeteyi azaltmaktır (35). Bu ilişki biçiminde bireysellik ön planda gibi görünse de ilişkinin uzun süre devam edebilmesi için bağlanmaya ihtiyaç duyulur. Romantik ilişkilerde doğurganlık, cinsel birleşme ön planda ise de ilişki sürecinde sürekli ebeveynle çocuk ilişkisi yaşanmak istenir, fakat kişi o dönemde artık bir ebeveynidir (21).

İnsanların bebeklik döneminde ebeveynleriyle kurdukları ilişki ile yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkileri çeşitli açılardan benzerlikler göstermektedir. Bir çocuğun, bağlanma figürü yanında olduğunda ve gereksinimlerine duyarlılık gösterildiğinde kendisini güvende hissetmesi gibi, yetişkinler de eşleriyle birlikte olduklarında ve gereksinimlerine doyum bulduklarında kendilerini güvende ve rahat hissederler. Bu durumda, eş, bireyin, örneğin iş yaşamında yaratıcı projeler geliştirmesini (bebeklik dönemindeki çevreyi keşfetme sürecindeki gibi) sağlayan güvenli bir temel olma özelliği taşır (52). Birey kendisini gergin, hasta veya tehlike içinde hissettiğinde eşi güvenlik, rahatlık ve koruma sağlar. Bir başka deyişle, aşk yaşantısı, güvenlik duygusu sağlayan yetişkin bir eşle yaşanan duygusal bir bağdır (21).

Temel dinamikleri benzer olmasına rağmen yetişkin bağlanmasının bebeklik bağlanmasından belirgin farkları da bulunmaktadır (53). İlk olarak, çocukluk bağlanmaları en yaygın biçimleri ile tamamlayıcıyken, erişkin bağlanmaları karşılıklıdır (16,17,53,54). Her ortak aynı zamanda hem bakım verici hem bakım alıcıdır. Üstelik, bağlanma ilişkisi dışsal, gözlenebilir etkileşimler düzeyinden, içsel olarak temsil edilen inanç ve beklentilere doğru ilerler (55). Bebekler tam olarak rahatlamak için

fiziksel temasa gereksinim duyarken, erişkinler için gerektiğinde birisine dokunabilecekleri düşüncesi de rahatlatma sağlamaktadır. Önemli olan hissedilen güvenlidir (3). Bunu başarmak için yetişkinler, bebeklerden daha fazla seçeneğe sahiptirler (28). Diğer bir farklılık da bebekler için asıl bağlanma kişisi genelde anne veya babası iken, yetişkinlerin bağlandığı kişi genelde bir akraba veya cinsel bir ortaktır. Böylece yetişkin bağlanma ilişkileri bağlanma, bakım ve cinsel ilişkiyi içeren üç davranışsal sistemin bütünleştirilmesini içermektedir (3,53). Bununla ilgili olarak, yakınlık arayışını neyin güdülediğine ilişkin farklılıklar vardır. Kaygı ve sıkıntı bütün yaşlar için temel güdüleyiciler olarak görülmektedirler. Ancak, yetişkin yakınlık arayışı ayrıca koruma ya da rahatlatma veya cinsel etkinlikte bulunma isteği sonucu olabilir (3).

Bağlanmanın ebeveynlerden akrabalara aktarımında; akrabalar, bebeklik ve çocukluk sırasında, öncelikle ana babasının sorumlu olduğu işlevleri yerine getirmeye başladıklarında bağlanma bir noktadan sonra akrabalara geçecektir. Akrabalardan sonra ise duygusal ilişki kurulan eşlere aktarılacaktır. Yazından edinilen bilgilere göre bu geçiş yavaş yavaş olmaktadır (3).

Crowell ve arkadaşları (56) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, evlilik öncesi ve evlilik sonrası bağlanmaları değerlendirilen bireylerde, evlilik öncesinde güvenli bağlanma gösterenlerin %96'sının evliliklerinde de güvenli bağlanmalarının devam ettiği görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma gösterenlerin %79'u evliliklerinde de kaçınmacı bağlanma gösterirken, %27'si endişeli gruba kaymıştır. Bu durum bize, bağlanma davranışının evlilikte de büyük oranda değişmeden kaldığını göstermektedir.

**Tablo 1: Bağlanma davranışlarının temeli**

	Ana baba	Akrabalar
<b>Bebeklik</b>	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs	
<b>Erken çocukluk</b>	Güvenli sığınak Güvenceli üs	Yakınlığı koruma
<b>Geç çocukluk\erken ergenlik</b>	Güvenceli üs	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak
<b>Yetişkinlik</b>		Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs

## Erişkinlerde Bağlanmayı Değerlendirmede Kullanılan Yöntemler

Bağlanma kuramının giderek önem kazanmasıyla birlikte, erişkin dönemde bağlanmanın değerlendirilmesine yönelik araştırmalar da artmıştır. Erişkin bağlanma ile ilgili araştırmalar, bağlanma biçimiyle birleşmiş zihinsel modellerin içeriklerini anlamaya ve ilişkilerin farklı modellerinin ilişkisel yaşantılarına odaklanmıştır. Bunlar temel alınarak, erişkinlerde bağlanma örüntülerini değerlendiren çeşitli yöntemler geliştirilmiştir.

### 1. Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Adult Attachment Interview)

Bağlanma konusunda genel bir yaklaşım oluşturabilmek için Main ve Goldwyn (55) tarafından, bireyin çocukluğundaki bağlanma ilişkilerine ve geçmiş deneyimlerine verdiği kişisel anlamlar hakkında yapılandırılmış bir görüşme geliştirilmiştir. Bu görüşmede, 18 soru ile ebeveynin kendi çocukluğuyla ilgili bağlanma davranışına ait duygu ve davranışları sorgulanmakta ve sonuçları, bebeklerde uygulanan yabancı durum testinin (57) sınıflandırılması kullanılarak skorlanmaktadır. Bu skorlama, bu zamana kadar değiştirilmiş ve genişletilmiştir. Bu skorlamada her bir ebeveynin çocuklukta deneyimlerine göre durumları: Sevgi gösteren, reddeden, ihmal eden, fazla karışan ve baskıcı olarak sınıflandırılmıştır (55). Şunu belirtmek gerekir ki, yetişkin bağlanma sınıflandırmaları çocukluk bağlanmalarının gerçek deneyimlerinden çıkarılamaz, ancak yetişkinlerin bu çocukluk deneyimlerini şu andaki açıklama ve yorumlama şekillerine dayanır. Örneğin, çocukluğunda çok zor ve travmatik deneyimler geçirmesine rağmen, yetişkin olarak bunları bir çözüme ulaştırmış olan yetişkin, güvenli grupta sınıflandırılabilir (28).

Yetişkin Bağlanma Görüşmesi sonuçlarına göre, erişkinlerdeki bağlanma davranışları; güvenli\özzerk (secure\autonomous), güvensiz\kaçınan (insecure\dismissing), güvensiz\anksiyöz (insecure\preoccupied) ve kararsız\düzensiz (unresolved) bağlanma, olarak sınıflandırılmaktadır.

Güvenli bağlanan bireyler çeşitli çocukluk deneyimlerini açıklarlar ve bu bireylerin erken dönem ilişkilerine

dair dengeli bir bakışları vardır. Yardımlaşmacı konuşurlar. Bağlanma ilişkilerine değer verirler ve bağlanma ile ilgili deneyimlerini gelişimleri için önemli görürler. Deneyimin iyi ya da kötü olmasına bakmaksızın bağlanmayla ilgili deneyimlere dair betimlemeler ve değerlendirmelerde tutarlıdır.

Güvensiz bağlanan bireyler anılarını hatırlamakta ve anıların anlamlarını değerlendirmede başarısız ve tutarsızdır. Güvensiz\kaçınan olarak sınıflandırılan bireyler, erken bağlanma ilişkilerinin gelişimindeki önemini inkâr ederler, hatıralarını hatırlamakta zorlanırlar ve hatıralarını genelde normalleştirirler. Bağlanmayla ilgili deneyimlere ve ilişkilere karşı kayıtsızdır. Güvensiz\endişeli olarak sınıflandırılan bireyler geçmiş yaşantılarına dair konfüzyon sergilerler ve ebeveynleri ile mevcut ilişkilerinde, aktif öfke veya pasif davranma dikkat çekmektedir. Konuşurken kızgın, pasif ya da korkak olabilirler. Cümleler genellikle çok uzun, gramer bakımından karışık ya da anlamsız kullanımlarla doludur. Kararsız\düzensiz olarak sınıflandırılan yetişkinler ise bağlanma ile ilişkili olarak kayıp ve\veya istismar gibi travmalar bildirirler. Bu bireyler uzun bir sessizliğe veya övgü dolu bir konuşmaya dalabilirler ve diğer kategorilerin kriterlerini karşılamazlar. Görüşmelerde nadir olarak görülen, ebeveynlerden birini aşırı idealize etme ve diğerine aşırı kızgınlık gösterme gibi durumlar “sınıflandırılmayan” bir kategori olarak tanımlanmıştır (54).

Birçok çalışma ile görüşmenin tutarlılığı kanıtlanmıştır (54,58-61) ve yapılan araştırmalarda sınıflandırmaların hiç birinde cinsiyet farkı bulunmadığı gösterilmiştir (62).

Bu görüşme kullanılarak yapılan birçok çalışmada, annenin bağlanma özellikleri ile çocuğun bağlanma davranışı ve çocuğun fiziksel ve psikolojik gelişimi arasında oldukça kuvvetli bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur (24,54,59). Ayrıca, bireyin çocuklukta bağlanma paterni ile erişkinlik dönemindeki bağlanma paterninin benzerlik gösterdiği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (58,59).

### 2. Bağlanma Görüşmesi (Attachment Interviews)

Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak ve kişinin kendisinin ve başkalarının içsel çalışma modeli olan

iki tipten yola çıkarak, 4 ayrı bağlanma biçimi Bartholomew ve Horowitz (63) tarafından oluşturulmuştur. Dört prototip bağlanma modeli, bireyin benlik imajı (pozitif ya da negatif) ve başkalarının imajlarının (pozitif ya da negatif) birleşimleri kullanılarak tanımlanmıştır. Şekilde bu sınıflandırma görülmektedir (Tablo 2).

Tanımlanan erişkin bağlanma biçimleri arasında ilki, güvenli bağlanma biçimidir. Güvenli (secure) bağlanma biçiminde, kendini değerli hissetme ve sevilebilir olduğu duygusu, genellikle diğer insanların kabul edecekleri ve buna cevap vereceklerine dair beklentilerle birleştirilir. Güvenli bağlanması olanlar, hem kendileri hem de başkaları konusunda pozitif bakış açısına sahiptirler. Sıkıntılarını kabul ederek, başkalarından yardım ve destek talep ederek, yapıcı bir biçimde kendi zor duygularını ifade etmede rahatlar. Güvenli bireyler daha az güvenli bireylerle karşılaştırıldığında, stres kaynağı olayları daha az tehdit edici olarak değerlendirirler. Bu kişilerin, kendilerinde stres oluşturan durumun nedenleri ile başa çıkabilecekleri konusunda yeteneklerine güvenleri vardır. Duygularını açık bir biçimde ifade ederler. Destek aramayı stres yaratıcı durumlar ile başa çıkmak için bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanırlar. Durumları açıkça tartışırlar ve çatışmalardan kaçınmak yerine onlara çözüm bulurlar. Ayrıca, güvenli bireyler kızgınlığın psikolojik işaretlerinin farkındadırlar. Uyuma yönelik problem çözümlerine ortak olurlar. Kızgınlıklarını, kontrollü ve düşmanca olmayan bir biçimde ifade ederler. Sonuç olarak, güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerde pozitif duygu yaşanması yaratıcı problem çözmeyi geliştirir. Saplantılı (preoccupied) bağlanma biçimi ise, kendini değersiz hissetme (sevilmeye layık görmeme) duygusuyla başkalarına yönelik olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Saplantılı biçime sahip olanlar; kendilerine güveni az, başkalarını destekleyici olarak algılayan, bu destekten olumlu şekilde faydalanamayan, kendini açma düzeyleri az olan bireylerdir. Kendileri ile ilgili bakış açıları negatif, başkaları ile ilgili bakış açıları pozitifdir ve temelde kaygılıdırlar.

Negatif duygularını abartılı ve sürekli bir biçimde eşlerinin onayını arayarak gösterirler. Kayıtsız (dismissing) bağlanma biçiminde, kişi kendini değerli hissetme ve sevilebilir olduğu duygusunu diğer insanlara karşı olumsuz beklentilerle birleştirir. Böyle kişiler yakın ilişkilerden kaçınarak, hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korurlar ve bağımsızlıklarını ve incinemezliklerini sürdürürler. Kayıtsız bağlanması olanlar temelde kaçınmacıdırlar. Çünkü kendileri ile ilgili olumlu, ama başkaları ile ilgili olumsuz görüşlere sahiptirler. Negatif duyguları baskı altında tutma eğilimindedirler ve kaçınma stratejilerini temel başa çıkma stratejileri olarak kullanırlar. Korkulu (fearful) bağlanma biçiminde, kendini değersiz hissetme ve sevilmeye layık görmeme duygusu ile diğerlerinin olumsuz, güvenilmez ve reddedici olarak algılanmasına yönelik beklentiler birleşir. Bu bağlanma biçimine sahip kişiler başkalarıyla yakın bağlar kurmaktan kaçınarak, başkalarından beklenen reddedilmeye karşı kendilerini korurlar. Korkulu bağlanması olanlar, kendileri ve başkaları ile ilgili negatif modellere sahiptirler ve kaygılı/kaçınan olarak sınıflandırılabilirler. Kaygılı/kaçınanlar, başkaları ile yakın ilişki kurmak arzusunda olmalarına karşın, ilişkilerinde aşırı yakınlıktan kaçınırlar. Çünkü incinebilecekleri konusunda kaygılıdırlar (54,61,64-66).

Bu görüşme kullanılarak yapılan çalışmalarda cinsiyet farkı bulunmuştur. Kadınlarda daha çok korkulu bağlanma, erkeklerde ise daha çok kayıtsız bağlanma biçimi görülmüştür (63).

### 3. Mevcut İlişki Görüşmesi (Current Relationship Interview)

Crowell ve Ainsworth'un öğrencisi olan Everett Waters tarafından Yetişkin Bağlanma Görüşmesi çiftler için uyarlanmıştır. Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'ne oldukça benzeyen bu görüşme, ebeveynlerin sadece kendilerini değil, eşlerini de değerlendirmektedir. Sonuçları da Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'ne benzer

**Tablo 2: Dörtlü bağlanma modeli**

	(OLUMLU)	(OLUMSUZ)
(OLUMLU) <b>BAŞKALARI MODELİ</b> (OLUMSUZ)	<b>GÜVENLİ</b> Yakınlık kurma konusunda rahat ve bağımsız	<b>SAPLANTILI</b> İlişkilere takıntılı, sürekli ilişkilerini düşünme
	<b>KAYITSIZ</b> Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	<b>KORKULU</b> Yakınlıktan korkan ve sosyal ilişkilerden kaçınan



şekilde güvenli, güvensiz-anksiyöz, güvensiz-kaçıngan olarak sınıflandırılmaktadır (54).

Crowell ve Waters, yüzlerce nişanlı çift ile yaptıkları Erişkin Bağlanma Görüşmesi ve Mevcut İlişki Görüşmesi'ni kullandıkları çalışma sonucunda, ebeveynleri ile güvenli bağlanma geliştirmiş olan bireylerin, nişanlılarına karşı, diğer bağlanma şekillerini gösterenlere göre daha çok güvenli bağlanma geliştirdiklerini bulmuşlardır. Ayrıca güvenli bağlanma geliştirmiş olan kadın ve erkeklerin romantik ilişki kurdukları eşleri hakkındaki düşünceleri önemli ölçüde güvenli üs ile ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanma geliştirmiş ve eşlerini güvenli üs olarak görebilen bireyler yardım isteyebilirler, ihtiyaçlarını açıklayabilirler ve zor problemlerin çözümü konusunda destekleyicidirler. Güvensiz bağlanma geliştirmiş olan bireyler ise eşlerini güvenli üs olarak kullanmak konusunda yetersizdirler (54).

#### 4. Yetişkin Bağlanma Q-Sort (Adult Attachment Q-Sort)

Q-sort, orijinal skorum sisteminden türeyen ve Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'ne alternatif bir testtir. Duygusal regülasyon ile bağlanma stili arasındaki ilişkiyi vurgular. Bu görüşme iki boyutlu olarak tanımlanmıştır: Güvenli\anksiyöz ve deaktif\hiperaktif. Güvenli bireyler görüşmede tutarlılık gösterir ve işbirliği içindedirler, ayrıca anılarında destekleyici bağlanma figürlerinden bahsetmektedirler. Deaktivasyon stratejileri, kaçınan stratejilere karşılık gelmektedir. Buna karşın hiperaktif stratejiler, birçok anksiyöz durumda aşırı detaycılığı ve aktif bir öfkeyi yansıtmaktadır (54).

Q-sort kullanılarak yapılan çalışmalarda erkeklerin daha çok kaçınan bağlanma gösterdikleri bulunmuştur (67).

#### 5. Evlilikle ilgili Q-Sort (Marital Q-Sort)

Bu test, Q-sort ilişkideki bağlanmayı iki boyutta değerlendirir: Partnerin güvenilirliği ve psikolojik olarak hazır olmak. Güvenlilik ölçeği, partneri güvenli bir üs olarak kullanılabilirliği değerlendirir. Buna karşın, hazır olma durumu ise, bir partner için güvenli üs olabilmeyi değerlendirir. Birey kendi hakkında ve ebeveynleri hakkında birer Q-sort doldurur. Bağlanma güvenliği, bu

ikisinin kombinasyonu sonucu değerlendirilir (54).

Bu test ile yapılan çalışmalarda kadınların kocalarına daha fazla güvendiği bulunmuş, fakat hazır olma durumu konusunda cinsiyet farkı görülmemiştir (68).

#### 6. Yetişkin Bağlanma Stilleri (Adult Attachment Styles) ve Uyarlamaları

Hazan ve Shaver, yetişkinlik döneminde çeşitlilik gösteren yakın ilişkilerin, bağlanma süreciyle ilintili olan temel ilkeler çerçevesinde anlaşılabilirliğini öne sürmüşlerdir (69-71). Bu ölçek ile özellikle kişisel ilişkilerde farklı bağlanma stiline sahip bireylerin eşlerine karşı göstermiş oldukları temel davranış örüntüleri değerlendirilmiştir. Hazan ve Shaver tarafından oluşturulan gruplamaya göre şu şekilde sınıflanabilir:

**Güvenli Bağlanan Eşler:** Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, eşlerine kolaylıkla yaklaşabilirler ve onlara bağlı olmaktan da mutludurlar. Terk edilme ve insanların onlara onların istediğinden daha fazla yakınlaşmaları yönünde kaygıları yoktur. Uzun süreli ilişkiler kurarlar. Özellikle uzun süreli eşlerle yaşanan cinsellikten hoşlanırlar; hem kendilerine hem de diğer insanlara duydukları saygı ve güven yüksektir. Diğer insanların iyi niyetli, iyi kalpli, güvenilir ve sevmeye değer olduklarını düşünürler, stres altındayken sosyal destek ararlar. Eşlerine karşı olumlu, yapıcı ve iyimserdirler. Eşlerine karşı güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip bireylerden daha affedici ve empatiktirler (70).

**Kaygılı/Kararsız Bağlanan Eşler:** Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, çoğunlukla, eşlerine onların olduğundan daha fazla oranda yakınlaşma ihtiyacındadırlar. Bununla birlikte, eşlerini de kendilerine yeterince yakın olmamakla suçlarlar. Terk edilme korkusu bu bağlanma stiline en belirgin özelliklerindedir.

İlişkileri, derin bir biçimde yaşanmakla birlikte kısa sürelidir ve kolayca aşık olurlar (70). İlişkilerinde aşırı derecede kıskanç, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı, sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşayan kişiler olarak tanımlanmışlardır (28). Eşlerine karşı kıskançlık ve güvensizlik gösterirler (71).

**Kaçınmacı Bağlanan Eşler:** Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, aşırı kırılabilir ya da hayal kırıklığına uğrama eğiliminde olup, beklentilerinin eşleri tarafından

karşılanamadığını düşünürler. Eşlerine güven duymazlar. Eşleriyle cinsel ilişki esnasında bir başka insanı düşerler, bir aşk yaşantısı olmadan da ilişkiye girme olasılığı yüksektir (71). İnsanların genellikle iyi kalpli, iyi niyetli ve sevgiye değer olmadıklarını ve eşleri tarafından sevilmediklerini düşünürler. Terk edilmişlik konusunda pek de üzülmezler (70). Hazan ve Shaver (71), kaçınan bağlanma stiline bireylerin annelerinin, soğuk, reddedici ve dürüst olmadıklarını, babalarının da dürüst olmadıklarını ve tutarsız olduklarını düşünmektedirler.

Çalışmalarda sınıflar arasında cinsiyet farkı bulunmamıştır (54,71).

### 7. İlişki Anketi (Relationship Questionnaire)

Bu ankette, Bartholomew ve Horowitz'in (63) bağlanma görüşmeleri anketinde olduğu gibi, sonuçlar dört kategoride sınıflandırılmıştır. Güvenli bağlanması olan birey, yakın ilişkilerde ve bağımsızlık konusunda rahat ve yalnız kalma ya da reddedilme konusunda endişesi olmayan kişidir. Kaçınmacı bağlanması olan birey bağımsızlığını sağlayamamıştır ve kendisine yetersizdir. Saplantılı bağlanması olan birey, büyük bir samimiyet arzular, yalnız kalma konusunda ve değer verdikleri kadar değer görmeyeceği konusunda endişelidir. Korkulu bağlanması olanlar ise yakın ilişkilerde rahat değildirler, zarar görmekten korkarlar ve gerçeği söylemekte zorlanırlar (54,63).

Lise öğrencileri arasında bu anket kullanılarak yapılan büyük bir çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha çok kaçınan ve saplantılı bağlanma gösterdikleri, kadınların ise erkeklere göre daha çok güvenli veya korkulu olarak bağlandıkları görülmüştür (54).

### 8. Karşılıklı Bağlanma Anketi (Reciprocal Attachment Questionnaire)

Bu anket bireyin yetişkin bağlanma ilişkisinin kalitesini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Kişiden en az 6 aydır ilişkide olduğu ve kendisine en yakın bulunduğu kişi (aileden birisi olmayacak) hakkındaki hislerini derecelendirmesi istenir. Bu anket güvenli üs, ayrılık protestosu, yakınlık arayışı, kaybetme korkusu, karşılıklılık, hazır bulunabilme ve bağlanma figürünü kullanabilme ölçeklerini içermektedir (54).

### 9. İlişki Niteliği Ölçeği (The Relationship Quality Scale)

Pierce ve arkadaşları (72) tarafından 1991 yılında geliştirilen İlişki Niteliği Ölçeği (The Relationship Quality Scale), bireyin yakın ilişkideki özel sosyal desteğine yönelik soru formu şeklinde geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, sosyal desteğin "özel ilişki algıları" yönüne işaret ederek, bireylerin yaşamlarında özellikle destek almayı umdukları kişilerden algılanan desteği tanımlamak ve ölçülmesinin kolaylaştırmak amacıyla geliştirilmiştir. Yirmi beş madde ve üç faktörden oluşan ölçek, sosyal destek, ilişkideki derinlik ve çatışma alt boyutlarından oluşmaktadır (73).

Karakurt (74) tarafından, bir aydan daha uzun süreden beri romantik ilişkisi bulunan 306 üniversite öğrencisinin temel bağlanma boyutları ile (bağlanma zihinsel boyutları ve bağlanmada kaygı ve kaçınma boyutları) romantik kıskançlıktaki temel süreçler (kıskançlık boyutları, yetersizlik ve bağımlılık duyguları ve kıskançlıkla başa çıkma) arasındaki ilişkiler bu ölçek kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonucunda; korkulu bağlanmaya sahip bireylerin, güvenli bağlanmalardan daha yüksek düzeyde davranışsal kıskançlık gösterdikleri; saplantılı bağlanmaların da güvenli bağlanmalardan daha yüksek düzeyde olumsuz ve yetersizlik duygusu taşıdıkları bulunmuştur. Kıskançlıkla başa çıkmaya ilişkin olarak, güvenli bağlanan bireylerin ilişkiyi korumaya daha fazla, içselleştirme ve dışsallaştırma yöntemlerine daha az yatkın oldukları; kayıtsız bağlanmaların ise daha düşük düzeyde ilişkiyi korumaya yönelik oldukları; saplantılı bağlanma özelliği gösterenlerin ise en yüksek düzeyde içselleştirme gösteren grup oldukları görülmüştür.

### BAĞLANMA VE PSİKOPATOLOJİ

Bowlby'nin çalışmalarından başlamak üzere güvenli bağlanma biçimi daha sonraki yaşam dönemlerinde psikopatolojinin belirleyicisi olarak düşünülmüşken, güvenli bağlanma sağlıklı süreçlerle ilişkilendirilmiştir (75). Nedeni her ne olursa olsun, anne-bebek bağlanmasında yaşanan kesilmeler ve aksamalar bebeğin hem içinde bulunduğu dönemde, hem de sonraki yaşantısında bazı psikolojik zorlanmalar yaşamasına, kimi

zamanda psikopatoloji tablolarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (76).

Güvensiz bağlanma biçimlerinden olan kaygılı bağlanma anksiyete bozuklukları ve depresif bozukluklarla ilişkilendirilirken, kaçınan bağlanma davranış bozukluğu ve diğer dışı vuruk patolojilerle ilişkilendirilmiştir. Dağınık bağlanmanın (dezorganize/dezoryante) ise dissosiyatif bozukluklarla birlikteliğinden sözedilmiştir (77).

Uzunlamasına yapılan çalışmalarda, güvensiz bağlanmanın unipolar depresyonun başlamasıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (78).

Panik bozukluk, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve kronik ağrı bozukluğunun güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkileri çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (64). Ergenlerle yapılan bir çalışmada, psikopatoloji göstermeyen grubun %73.3'ü güvenli bağlanma biçimine sahipken, psikopatoloji gösteren grubun sadece %13.3'ünün güvenli bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür. Kararsız bağlanma anksiyete, depresyon, düşünce bozuklukları ve sosyal kabul görme gereksinimi, sınır kişilik bozukluğu ile ilişkili bulunurken; kaçınan bağlanma davranım

bozukluğu, madde kötüye kullanımı, antisosyal kişilik bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (79).

## SONUÇ

Son yıllarda anne-çocuk ilişkisi konusunda yapılan araştırmaların önemli bir bölümünü bağlanma konusunun oluşturduğu görülmektedir. Bu durumun en önemli nedeni ise, anne-baba çocuk ilişkisini araştırmanın her iki nesil için de giderek önem kazanmasıdır. Ayrıca, bağlanmanın çift yönlü bir süreç olmasına ve yaşam boyu devam ediyor olmasına yapılan vurgunun artması, ergenlik ve erişkinlik döneminde yapılan bağlanma araştırmalarına ve bu alandaki görüşme yöntemlerinin geliştirilmesine de hız kazandırmıştır. Çünkü sağlıklı bir bağlanma geliştirmek, tüm hayat boyunca sağlıklı iletişim, güçlü ilişkiler, iyi bir fiziksel sağlık ve psikopatolojiler yönünden daha az riskin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir ve erişkin hayatta erişkinin bağlanma paternine dair bilgiye sahip olmak, bireyin tüm alanlarda daha rahat anlaşılabilmesine ve mevcut psikopatolojilerin nedenlerinin ortaya çıkarılıp, psikoterapilerinin planlanmasına olanak sağlamaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment And Healthy Human Development. New York: Basics, 1988.
2. Karabekiroğlu K. Anne bebek etkileşimi ve bağlanmanın biyolojisi. 21. Ulusal Çocuk ve Ergen Kongresi Özet Kitabı, 2011, 37-38.
3. Hazan C, Shaver PR. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychol Inq* 1994; 5-1:4-17.
4. Bowlby J. Attachment. Second ed., New York: Basic Books, 1982.
5. Rees CA. Thinking about children's attachments. *Arch Dis Child* 2005; 90:1058-1065.
6. Spitz RA, Wolf KM. Anaclitic depression: an inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study Child* 1944; 2:313-342.
7. Goldfarb W. The effects of early institutional care on personality. *J Exp Educ* 1943; 12:106-129.
8. Goldfarb W. Psychological privation in infancy and subsequent adjustment. *Am J Orthopsychiatry* 1945; 15:250-260.
9. Goldfarb W. Variations in adolescent adjustment of institutionally reared children. *Am J Orthopsychiatry* 1947; 17:449-457.
10. Goldfarb W. Infant rearing and problem behavior. *Am J Orthopsychiatry* 1943; 13:249-260.
11. Bowlby J. Kırk dört çocuk hırsız: Kişilikleri ve yaşamları. *Int J Psychoanal* 1952; 25:107-127.
12. Hazan C, Shaver PR. Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychol Inq* 1994; 5:1-22.
13. Bowlby J. Attachment. Penguin Books 1971; 250-400.
14. Bowlby J. The Making And Breaking Of Affectional Bonds. Londra: Tavistock 1979; 129.
15. Bowlby J. Charles Darwin: A New Life. New York: Norton, 1991
16. Ainsworth MD. Attachment beyond infancy. *Am Psychologist* 1989; 44:709-716.
17. Ainsworth MDS, Bowlby J. An ethological approach to personality development. *Am Psychologist* 1991; 46:333-341.

18. Piaget J. *The Development Of Thought*. New York: The Viking Press, 1977.
19. Hamarta E. Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2004.
20. Bowlby J. *Attachment And Loss*, Vol. 1. New York: Basic, 1982.
21. Keskin G, Çam O. Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Yeni Symposium* 2009; 47:53-57.
22. Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. *Synopsis Of Psychiatry*. Baltimore, Maryland: William & Wilkins, 1994; 161-165.
23. Soysal AŞ, Bodur Ş, İşeri E, Şenol S. Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri* 2005; 8:88-99.
24. Benoit D, Zeanah CH, Barton ML. Maternal attachment disturbances in failure to thrive. *Infant Ment Health J* 1989; 10:185-202.
25. Zeanah CH, Benoit D, Barton M, Regan C, Hirshberg LM, Lipsitt LP. Representations of attachment in mothers and their one year old infants. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1993; 32:278-286.
26. Zeanah CH, Boris NW, Larriey JA. Infant development and developmental risk: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1997; 36-2:165-178.
27. Lowinger S, Dimitrovsky L, Strauss H, Mogilner C. Maternal social and physical contact: links to early infant attachment behaviors. *J Genet Psychol* 1995; 156:461-476.
28. Çakır S. Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008.
29. Panksepp J. *Textbook of Biological Psychiatry*. New Jersey: Wiley-Liss Publication, 2004.
30. Insel TR, Harbaugh CR. Lesions of the hypothalamic paraventricular nucleus disrupt the initiation of maternal behavior. *Physiol Behav* 1989; 45:1033-1041.
31. Insel TR. Oxytocin, a neuropeptide for affiliation: evidence from behavioral, receptor autoradiographic, and comparative studies. *Psychoneuroendocrinology* 1992; 17:3-35.
32. Özbaran B, Bildik T. Bağlanmanın nörobiyolojisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2006; 13-3:137-144.
33. Debiec J. From affiliative behaviors to romantic feelings: a role of neuropeptides. *FEBS Lett* 2007; 581:2580-2586.
34. Swain JE, Lorberbaum JP, Kose S, Strathearn L. Brain basis of early parent-infant interactions: psychology, physiology, and in vivo functional neuroimaging studies. *J Child Psychol Psychiatry* 2007; 48:262-287.
35. Eşel E. Aşkın biyolojik ve evrimsel temelleri. *Yeni Symposium* 2007; 45:21-27.
36. Young LJ. The neurobiology of social recognition, approach, and avoidance. *Biol Psychiatry* 2002; 51:18-26.
37. Winslow JT, Insel TR. Neuroendocrine basis of social recognition. *Curr Opin Neurobiol* 2004; 14:248-253.
38. Insel TR. Is social attachment an addictive disorder? *Physiol Behav* 2003; 79:351-357.
39. Francis DD, Young LJ, Meaney MJ, Insel TR. Naturally occurring differences in maternal care are associated with the expression of oxytocin and vasopressin (V1a) receptors: gender differences. *J Neuroendocrinol* 2002; 14:349-353.
40. Winslow JT, Insel TR. The social deficits of the oxytocin knockout mouse. *Neuropeptides* 2002; 36:221-229.
41. Waters T. Learning to love: from your mother's arms to your lover's arms. *The Medium (Voice of the University of Toronto)* 2004; 30-19:1-4.
42. Allen JP, Moore CM, Kuperminc G, Bell K. Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Dev* 1998; 69:1406-1419.
43. Güvenir T. Bağlanma Kuramı: In Aysev AS, Taner YI (editors). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*, İstanbul, 2007, 48-50.
44. Sroufe LA. Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attach Hum Dev* 2005; 7:349-367.
45. Finnegan RA, Hodges EVE, Pery DG. Preoccupied and avoidant coping during middle childhood. *Child Dev* 1996; 67:1318-1328.
46. Tyrell CL, Dozier M. Effective treatment relationships for persons with serious psychiatric disorders: The importance of attachment states of mind. *J Consult Clin Psychol* 1999; 67:725-733.
47. Rosenstein DS, Horowitz HA. Adolescent attachment and psychopathology. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64:244-253.
48. Cooper MI, Shaver PR, Collins NI. Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74:1380-1397.
49. Lapsley N, Varshney, Aalsma M. Pathological attachment and attachment style in late adolescence. *J Adolesc* 2000; 23:137-155.
50. Meeus W, Oosterwege A. Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *J Adolesc* 2002; 25:93-106.

51. Warren SL, Bost KK, Roisman GI. Effects of adult attachment and emotional distractors on brain mechanisms of cognitive control. *Psychol Sci* 2010; 21:1818-1826.
52. Bartholomew K. Adult attachment processes: individual and couple perspectives. *Br J Med Psychol* 1997; 70:249-263.
53. Weiss RS. Attachment in Adults: In Parkes CM, Hinde JS (editors). *The Place of Attachment in Human Behavior*. New York: Basic, 1982;171-184.
54. Crowell JA, Treboux D. A review of adult attachment measures: implications for theory and research. *Soc Dev* 1995; 4:294-327.
55. Main M, Goldwyn R. Adult Attachment Scoring and Classification System. Yayınlanmamış nüsha. Department of Psychology, University of California, Berkeley: Masterson JF.'nın "Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları" adlı kitabından. Litera Yayıncılık 2008; 25-26.
56. Crowell JA, Treboux D, Waters S. Stability of attachment representations: the transition to marriage. *Dev Psychol* 2002; 38:467-479.
57. Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E. *Patterns Of Attachment: Assessed In The Strange Situation And At Home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.
58. Waters S, Merrick S, Treboux D, Crowell J. Attachment security in infancy and early adulthood: a 20-year longitudinal study. *Child Dev* 2000; 71:684-689.
59. Fonagy P, Steele M, Moran G, Steele H, Kennedy R, Mattoon G, Target M, Gerber A. The capacity for understanding psychiatric classification and response to psychotherapy. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64:22-31.
60. Crowell JA, Treboux D, Gao Y, Fyffe C, Pan H, Waters E. Secure base behavior in adulthood: measurement, links to adult attachment representations, and relations to couples' communication skills and self-reports. *Dev Psychol* 2002; 38:1-19.
61. Waters E, Crowell J, Treboux D, Merrick S, Albersheim L. Attachment security from infancy to early adulthood: a 20-year longitudinal study. *Biennial Meeting of the Society for Research in Child*, 1995.
62. Van Ijzendoorn MH, Rutgers AH, Bakermans-Kranenburg MJ, Swinkels SH, van Daalen E, Dietz C, Naber FB, Buitelaar JK, van Engeland H. Parental sensitivity and attachment in children with autism spectrum disorder: comparison with children with mental retardation, with language delays, and with typical development. *Child Dev* 2007; 78:597-608.
63. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol* 1991; 61:226-244.
64. Kesebir S, Kavzoğlu SÖ, Üstündağ MF. Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2011; 3-2:321-332.
65. Horowitz LM, Rosenberg SE, Bartholomew K. Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *J Consult Clin Psychol* 1993; 61:549-560.
66. Kenneth M. Attachment theory in adult psychiatry. Part 1: Conceptualisations, measurement and clinical research findings. *Advances in Psychiatric Treatment* 2006; 12:440-449.
67. Borman-Spurrell E, Allen J, Hauser S, Carter A, Cole-Detke H. Attachment In Young Adulthood: How Different Measures Of Adult Attachment Relate To Adjustment. Manuscript in preparation, Harvard University, 1994.
68. Kobak R, Hazan C. Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *J Pers Soc Psychol* 1991; 60:861-869.
69. Feeney JA, Noller P. Attachment style as predictor of adult romantic relationships. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58-2:281-291.
70. Solmuş, T. Bağlanma Ve Aşkın İki Yüzü. 1. Baskı. Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2008.
71. Hazan C, Shaver PR. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 1987; 52:511-524.
72. Pierce GR, Sarason IG, Sarason BR. General and relationship based perceptions of social support: are two constructs better than one? *J Pers Soc Psychol* 1991; 61:1028-1039.
73. Özabacı N. İlişki Niteliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim* 2011; 36-162:159-166.
74. Karakurt G. The impact of adult attachment styles on romantic jealousy. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara, 2001.
75. Nakash-Eisikovits O, Dutra L, Westen D. Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2000; 41:1111-1123.
76. Tüzün O, Sayar K. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2006;19: 24-39.
77. Bloom KC. The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nurs Res* 1995; 44:284-289.
78. Bifulco A, Kwon J, Jacobs C, Moran PM, Bunn A, Beer N. Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2006; 41:796-805.
79. Brown LS, Wright J. The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychol Psychother* 2003; 76-4:351-367.