**BAĞLANMA KURAMI**

Her birimiz biyolojik olarak doğuştan itibaren bir bağlanma sistemi ile dünyaya geliriz ve bu sistem yaşam boyu çevremizdeki diğer insanlarla bağ kurmamızı sağlar. Öncelikli ve doğuştan gelen stratejimiz ise bağlanma figürlerimize yakınlık kurmaktır. Böylelikle kendimizi daha rahat hissederiz ve güvenlik hislerimizi yeniden kazanırız. Yetişkinlikte de arkadaşlar ve romantik ilişkiler, bağlanma figürü temsillerimizdir.

Bağlanma teorisinin kuramcısı John Bowlby, bir bebeğin birincil bakım veren figürüne/annesine arzu ettiği yakınlığı kurması ve devam ettirmesi için gösterdiği her tür davranışı bağlanma davranışı olarak tanımlar ve bağlanma davranışlarının evrimsel açıdan bebeğin kendini tehlikelerden korumasını hedeflediğini öne sürer. Buna göre çocuk ile bakım sağlayan yetişkin, özellikle anne arasındaki bağ, bir dizi içgüdüsel eğilimle desteklenmektedir.

Anne bebeğinin sinyallerine duyarlı olup yanıtladığında, bebek annesini güvenilir bir liman olarak algılar, böylelikle başkalarına da güvenebilmeyi öğrenir ve çevreyi keşfetmeye yönelebilir. Ancak, bu süreç sekteye uğradığında, yani anne bebeğinin sinyallerini tutarlı bir biçimde yanıtlayamadığı zaman, bebek annesiyle güvenli bir bağ geliştiremez. **Bağlanma teorisine göre bağlanma figürünün ulaşılamazlığı, hem çocuk hem de yetişkinlerin kaygı veya rahatsızlık göstermesinin belirleyicisi olabilir çünkü bağlanma sistemi koruyucu rolünü yerine getirememektedir.** Bu sebeple, güvenli bağlanma geliştiremeyen çocuklar dünyayı tehlikeli, beklenmeyen tehditlerle dolu bir yer olarak algılar.

Bağlanma aslında kişiye değil ilişkiye yönelik bir özelliktir. Ancak yine de çocuğun anneyle olan bağlanma ilişkisi genel olarak diğer ilişkilerindeki bağlanmalar ile benzer nitelik göstermektedir. 8 aylık ile 3 yaş arasında çocuklar anneleri kendilerini yalnız bıraktığında stres belirtileri göstermektedir. Özellikle de aşina olmadıkları bir ortama girdiklerinde. Anneleriyle tekrar bir araya geldiklerinde ise memnun olmaktadırlar. Bir yabancı yaklaştığında anneleri çocuklara sorun olmadığını hissettirmezse yine huzursuz olmuyorlar. Anneleri yanlarındaysa yeni bir ortamı daha rahat keşfediyorlar. Çocuklar sadece bağlandıkları nesnenin varolmasına değil duygusal olarak yanlarında olmasına ve kendilerine güven vermesine ihtiyaç duyuyorlar. Bu ilişki, güvenli bağlanma, kaçınan ve kaygılı-kararsız olarak üç temel biçimde incelenirken daha sonraki yıllarda buna dağınık bağlanma da eklenmiştir.

Bir araştırmaya göre Orta sınıf Kuzey Amerikalıların %70’i güvenli bir biçimde bağlanmış. Güvenli bağlanma hayata uyum sağlamayı kolaylaştırıyor. Genel olarak başka insanlara ve kendine güven duyma ile sonuçlanıyor. Daha özgüvenli, daha iyi sorun çözen, duygusal bakımdan daha sağlıklı ve daha sosyal bireyler haline geliyorlar.

Güvensiz bağlanma tiplerinden olan kaçınan bağlanma ilişkisinde çocukta anneye karşı kayıtsızlık gözlemlenir. Kaygılı-kararsız bağlanma ilişkisinde annenin varlığında bile korkulu ve endişeli, anneye çok yakın olma ihtiyacı gösteren bir bağlanma ilişkisi söz konusudur. Dağınık bağlanmada ise anneye yaklaşma ve anneden kaçınma eşzamanlı olarak görülür.

**Bağlanma Tipleri nelerdir?**

Mary Ainsworth ve arkadaşları tarafından ilk olarak kullanılan “Yabancı Durum” ya da “Yabancı Ortam” olarak adlandırdıkları deneysel bir yöntem ile bağlanma tipleri belirlenmiştir. Bu yöntemde, bebek annesiyle rahat bir laboratuvar odasına alınmış, ardından kısa aralıklarla annesinden ayrılmış ve bir yabancıyla yalnız bırakılmış, sonra tekrar annesiyle bir araya getirilmiştir. Deney sırasında, bebeklerin gösterdikleri bağlanma davranışları 3 farklı bağlanma tipinde sınıflandırılmıştır:

* Güvenli,
* Kaygılı-kararsız,
* Kaygılı-kaçınmacı

Güvenli bağlanan bebekler, anneleri ile birlikte oldukları sırada onlarla sıcak ilişkiler kurmuşlar, çevreyi keşfetmekte hevesli davranmışlar, odaya bir yabancı girdiğinde hafif ama kalıcı olmayan bir endişe yaşamışlar, anne odadan ayrıldığında görülebilir şekilde üzülmüş, anne geri döndüğünde ise onu sıcak bir şekilde karşılamış, rahatlamış ve anneye yakın olmak istemişler. Kaygılı-kaçınmacı  bebekler annelerine ve onların nerede olduklarına ilgi göstermemişler, anneleri odadan ayrıldığında veya odaya geri döndüğünde çok az tepki göstermiş  ya da hiç tepki göstermemişler. Kaygılı-kararsız bebekler annelerinin nerede olduklarına, onların ulaşılabilir olup olmadıklarına aşırı duyarlı olmuşlar, onlarla sık sık sözel ve fiziksel temas kurmaya yoğun bir şekilde ihtiyaç duymuşlardır. Anne odadan ayrıldığında yoğun endişe yaşamış ve geri döndüğündeyse sakinleşmekte zorlanmış, annelerine hem yakın olmak istemiş hem de yoğun öfke ve direnç göstermişler.

**Bağlanma biçimleri, çocuğun yaşamını nasıl etkiler?**

Ebeveyninden “ben buradayım, seni duyuyorum, seni anlıyorum, sana değer veriyorum” mesajlarını alan, anlaşıldığını, değerli olduğunu, kabul edildiğini hisseden ve böylece güvenli bağlanan çocuğun hem kendine ve hem de çevresine güveni olumlu yönde desteklenecektir. Bu mesajları iletebilmenin en temel yolu dünyaya geldiği andan, hatta anne karnındaki dönemden itibaren onun olumlu veya olumsuz tüm duygusal sinyallerini anlamak, duygularıyla bağlantı kurmak, ona anlaşıldığını hissettirmek, duygularını yargılamadan, küçümsemeden veya göz ardı etmeden olduğu gibi kabul ederek ihtiyacına yanıt vermekten geçer.

Yapılan araştırmalar, yaşamın ilk yılında güvenli bağlanan çocukların, güvensiz bağlanan akranlarına göre daha az bağımlı olduklarını ve bunun bir sonucu olarak çevreyi keşfetmekte daha meraklı ve ilgili olduklarını ileri sürmektedir. Güvenli çocuklar, zorluklar karşısında “ben başa çıkabilirim” inancına sahiptirler. Stresli durumlarda yaşadıkları olumsuz duygularla daha iyi başa çıkabilirler. Dolayısıyla, güvenli bağlanan çocuklar sezgilerini kullanarak çevresini yönetmekte daha başarılı olurlar.

Güvensiz bağlanan çocuklar ise, çevrelerine karşı çok daha az merak duyar ve çekingen tavırlar sergilerler. Pek çok çalışma, erken  çocukluk döneminde güvenli bağlanan çocukların ileriki yıllarda sosyal ilişkilerinde daha yetkin olduklarını göstermektedir. Okul öncesi dönemde güvenli bağlanan çocukların güvensiz bağlanan akranlarına göre daha iyi sosyal beceriler gösterdiklerini ve okula daha kolay uyum sağladıklarını da ileri sürmektedir. Güvenli bağlanan çocukların ilkokul yıllarında arkadaşları arasında daha çok kabul edildiklerini ve daha fazla arkadaşlarının olduğunu da ortaya koyar. **Ayrıca, güvensiz bağlanan çocuklara göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri bulunmuştur.**

Erken çocukluk döneminde kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin, ileriki okul yıllarında dikkati odaklama, sürdürme ve diğer öğrenme süreçleriyle ilişkili olduğu da gösterilmiştir. Güvenli bağlanan çocukların ders notlarının daha yüksek olduğu,  hedef odaklı ve işbirlikçi olmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanan çocukların ise akademik süreçlerde daha çok zorlandıkları görülmüştür. Güvenli bağlanan çocukların öğretmenleriyle başarılı bir bağ kurdukları ve başarılı olacaklarına dair kendilerine güvenleri olduğunu gösterilmiştir. Bu çocuklar sınıf ortamında zorlu görevleri almaya heveslidir ve öğrenmeye yönelik motivasyonları yüksektir. Ayrıca, güvensiz bağlanma olumsuz duygulanım ve ruh sağlığı için de bir risk faktörüdür. Güvenli bağlanma ise, olumsuz duyguları yönetmek için içsel bir kaynaktır ve yaşamda karşılaşılan güçlükler karşısında dirençli ve esnek olmayı sağlar.

Bağlanma daha önce de belirttiğim gibi aslında kişiye değil ilişkiye yönelik bir özelliktir. Yani her bir ilişkimizde farklı bir bağlanma ilişkisi yaşarız. Ancak yine de çocuğun anneyle olan bağlanma ilişkisi genel olarak diğer ilişkilerindeki bağlanmalar ile daha benzer nitelik göstermektedir. Bu ilişki önceleri, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olarak üç temel biçimde incelenirken daha sonraki yıllarda buna dağınık bağlanma da eklenmiştir.

Güvensiz bağlanma biçimlerine sahip bireyler, bağlanma ile ilişkili olarak farklı yaklaşımlar sergiler. Kaçınan bağlanma ilişkisinde çocukta anneye karşı kayıtsızlık gözlemlenir. Kaygılı-kararsız bağlanma ilişkisinde annenin varlığında bile korkulu ve endişeli, anneye çok yakın olma ihtiyacı gösteren bir bağlanma ilişkisi söz konusudur. Dağınık bağlanmada ise anneye yaklaşma ve anneden kaçınma eşzamanlı olarak görülür.

**Bağlanma, Mizaç ve Çocuk Yetiştirme**

Anne-çocuk bağlanma ilişkisinin niteliği ile ilgili çocuğun mizaç özellikleri ve ebeveyn davranışları arasındaki bağlantıya dair literatürde farklı yaklaşımlar vardır. Bir yaklaşıma göre, anne-baba davranışlarındaki duyarlılık, güvenli bağlanma ilişkisindeki farklılıkların temel sorumlusudur. **Yani çocuğun mizaç özellikleri ne olursa olsun çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verebilen ve davranışlarını çocuğun kişisel özelliklerine göre uyarlayabilen ebeveyn, güvenli bağlanma ilişkisini oluşturabilir.**

Günümüzde genel kanı, mizacın güvenli ya da güvensiz bağlanmayı değil, güvensiz bağlanmanın tipleri arasındaki farklılıkları açıkladığı şeklindedir. Yani ebeveyni duyarsız çocuklardan ürkek/korkulu mizaca sahip olanlar kaygılı-kararsız tipte bağlanma, ürkeklik düzeyi/ korku düzeyi düşük çocuklar ise kaçınan tipte bağlanma gösterme eğilimindedirler.

Başka bir yaklaşım, **ayırıcı yakınlık** yaklaşımıdır. Buna göre, bazı mizaç özelliklerine sahip çocuklar çevreden gelen hem olumlu hem de olumsuz etkilere daha açıktır.

Bir diğer açıklama ise ailenin çocukla küçükken nasıl ilgileniyorsa büyüme sürecinde de bu ilginin aynı kaldığı ve sürekli duygusal destek sağlanmasının olumlu bir gelişmeyi ortaya çıkardığı yönündedir.

Genel olarak çocuğun aynı bakıcı tarafından her gün görüldüğü, bakıcının da sıcak, duyarlı, çocuğun ihtiyaçlarına cevap veren, mutlu biri olduğu, çocuğun, gelişimine uygun, ilgi çekici aktivitelerde bulunduğu bakım, yüksek kalite çocuk bakımıdır. Bakım ne kadar yüksek kalitedeyse çocuğun sonraki sosyal ve akademik uyumu da o kadar yüksek olmaktadır.

**Ahlaki Gelişimin bir Aracı Olarak Suçluluk Duygusu**

Tabii ki çocuklar her zaman verici, yardımsever, özenli değildirler. Yıkıcı, bencil, hatta çevrelerine zarar verici de olabilirler. 2-3 yaş arasında, özellikle bakıcılarının otoritesine meydan okudukları sıkıntılı bir dönem geçiriyorlar. Bu süreçte çocuğun suçluluk duygusu geliştirmesi çok önemli. Yakın zamana kadar gelişim psikologları suçluluk duygusunu olumsuz açıdan ele almaktaydılar. Bazı suçluluk duygusu biçimleri gerçekten zararlı. Özellikle çocukların kontrol edemeyecekleri konularda ya da kendi iradelerini ortaya koydukları her seferinde suçluluk hissetmeleri olumsuz bir durum (Anksiyete temelli suçluluk). Ama kendi ellerinde olan yaralayıcı davranışlar için suçluluk duymaları sağlıklı bir sosyal gelişim için elzem.

**Empati temelli suçluluk:** Suçluluk duygusu saldırganlığın ve bencilliğin azalmasına, şefkat ve yardımseverliğin artmasına olanak sağlıyor.

**Oyun**

Çocukların oyun oynadığı arkadaşlarının da çocukların gelişimi üzerinde önemli bir etkisi var. Çoğu kültürde kızlar kızlarla, erkekler erkeklerle oynuyor. Çocuklar kendi cinsiyetlerinden çocuklarla oyun oynayarak toplumsal cinsiyet temelli davranışları öğreniyorlar. Toplumsal cinsiyet, kadın ya da erkeğe atfedilen, kültürden kültüre değişen farklılıklar setidir. Çocuklar cinsiyet farklılıkları ile ilgili genelleme yapma ve abartma eğilimindedir. Araştırmalar, oyun oynamanın memelerin uzun dönem hayatta kalmalarını ve nesillerini devam ettirmelerini sağlayacak becerileri edinmeleri için evrimsel olarak geliştiğine dair kanıtlar sunmaktadır.

Akran gruplarında kızlar ve erkekler bir çeşit alt kültür oluşturuyorlar denebilir. Erkek çocuklar daha rekabetçi, geniş ve hiyerarşik gruplar oluşturuyor. Kızlar daha işbirlikçi, daha küçük ve samimi gruplar oluşturuyorlar.

Piaget, yetişkinlerin gözetiminde olmadan oynanan oyunun ahlaki gelişim için elzem olduğunu iddia ediyor. **Yetişkinler tepelerinde olmayınca çocuklar kendi aralarında tartışarak kendi sorunlarını çözüyorlar.** Vygotsky’ye göre kendilerini kontrol etmeyi öğreniyorlar.

Farklı yaş gruplarından çocukların bir arada oynaması da önemli. Örneğin, böylece aralarında daha az rekabet görülüyor.