

BAĞLANMA STİLLERİ VE YENİDOĞAN-ANNE BAĞLANMASI (MATERNAL BAĞLANMA)

Yazar Esra Kinay Gündoğdu

Gönderim Tarihi: 08-Kas-2022 03:34PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1948156894

Dosya adı: NI_DOG_AN-ANNE_BAG_LANMASI_MATERNAL_BAG_LANMA_NT_HAL_RAPORU.docx (27.67K)

Kelime sayısı: 1958

Karakter sayısı: 13930

BAĞLANMA STİLLERİ VE YENİDOĞAN- ANNE BAĞLANMASI (MATERNAL BAĞLANMA)

Özet

Tüm canlılar doğdukları ilk andan itibaren yaşamlarının sürekliliği için fiziksel ve duygusal tüm ihtiyaçlarını karşılayacak, kendilerini yanındayken güvende hissedebilecekleri birilerine ihtiyaç duyarlar. Yenidoğanların genellikle ebeveynlerine karşı hissettikleri bu güçlü duygusal bağ kurma durumu bağlanma olarak açıklanmaktadır. Bağlanma kuramı, 1950'li yıllarda John Bowlby'nin özellikle anneleri tarafından bakım ve sevgi eksikliği yaşamış çocuklarla yaptığı çalışmalar sonucu bu çocukların ileriki yaşamlarında olumsuz ilişkiler kuran bireyler olduğunu fark etmesiyle ortaya atılmıştır. Bağlanmanın sadece yenidoğan ya da çocukluk döneminde kalmadığını, insanın hayatı boyunca sürdüreceği tüm sosyal, duygusal ilişkilerde büyük etkiye sahip bir kavram olduğunu söyleyebiliriz. Maternal bağlanma, anne ve bebek arasında gebelik öncesinden başlayıp daha sonraki dönemlerde artarak devam eden, her iki tarafın yüksek haz duyduğu sevgi bağı olarak tanımlanmıştır. Maternal bağlanmanın güçlü ve verimli olması özgüveni yüksek, olumlu ilişkiler kurabilen, başarılı ve sağlıklı nesillerin yetişmesi demektir.

Bu derlemeyle bağlanma, bağlanma stilleri ve maternal bağlanma konularından bahsedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Maternal Bağlanma

ATTACHMENT STYLES and NEWBORN-MOTHER ATTACHMENT (MATERNAL ATTACHMENT)

Abstract

From the first moment they are born, all living things need someone who will meet all their physical and emotional needs for the continuity of their lives and with whom they can feel safe. This strong emotional bonding that newborns usually feel towards their parents is explained as attachment. Attachment theory was put forward in the 1950s when John Bowlby realized that these children are individuals who have negative relationships in their future lives, as a result of his studies with children who have experienced a lack of care and love, especially by their mothers. We can say that attachment does not remain only in the newborn or childhood period, it is a concept that has a great impact on all social and emotional relationships that a person will maintain throughout his life. Maternal attachment has been defined as the bond of love between the mother and the baby, which starts before pregnancy and continues increasingly in later periods, where both parties feel high pleasure. Strong and productive maternal attachment means raising successful and healthy generations with high self-confidence, able to establish positive relationships.

In this review, attachment, attachment styles and maternal attachment issues are mentioned.

Keywords: Attachment, Attachment Styles, Maternal Attachment

1. Giriş

Temellerinin 13. Yüzyıla dayanan bağlanma sözcüğü, bir görevi yerine getirme ya da göreve bağlılık olarak açıklanmaktadır. Fransız yazar J. Jack Rousseau ilk kez anne- bebek arası ilişki olarak kullanan kişidir. Bu ilişkiden yazılarında “annelik sevgisi” olarak bahsetmektedir (Kavlak ve Şirin, 2007; Bell ve ark. 1998). Bowlby, ilk kez 1950-1960’lı yıllarda anne, baba ve çocuk arasında oluşan yakınlığı bağlanma kavramı ile açıklamıştır. Bowlby tarafından ileri sürülen bağlanmanın ilk 6 ayda geliştiği, 1 yaş civarında ise bağlanma davranışının gelişimi tamamladığı belirtilmektedir (Akman ve ark., 2021). Bowlby göre bağlanma, çocuğun bakımını üstlenen kişi ve çocuk arasında oluşan güvene ve karşılıklı sevgiye dayalı bir ilişki olarak kabul edilir (Ali, Letourneau ve Benzies, 2021). Bebek ve ebeveyn arasında ilk günden itibaren oluşan tüm ilişkileri etkileyen bağlanma, yaşam boyu devam eden sevgi, güvenle kurulan duygusal yakınlığı ifade etmektedir. Eş zamanlı olarak devamlılık gösteren bu süreçte bebek, ebeveyninin dikkatini çekmek ve devamlı bir bağ kurabilmek için emme, gülümseme, ağlama, izleme gibi bağlanma davranışları göstermektedir (Çelik Yaşar, 2020). Bebekler dünyada kendilerini koruyabilecek kişiyle yakınlık kurarlar. Yakınlarında kalıp, ayrılıklara direnerek bağlanmanın temel işlevi olan tehlikelerden korunduklarını hissederler (Bowlby, 1979). Yakınlık ilişkisi kurduğu bireyle özellikle stres durumlarında daha da belirginleşen, sürekli ve tutarlı bir duygusal bağ oluşmaktadır. Bebek ve anne arasında bağlanmanın oluşacağı dönemde yaşanabilecek aksamalar ya da yetersizlikler bağlanma sürecini zorlaştırıp, olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Öztürk ve Saruhan, 2013).

Bağlanma- araştırma ve keşfetme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu kuram üç temel ilkeye sahiptir. I. Bebekler bağlanmayı kolaylaştıracak bir davranış listesiyle dünyaya gelirler. II. Çift taraflı yakınlaşma gereksinimi ve yakınlığın sürdürülme ihtiyacı karşılır. III. Bebek yaşantıları sonucunda kendini ve dış dünyayı anlamlandırarak bunu yeni ilişkilerine genelleyip bütünleştirir ve biliş modeli şeklinde içselleştirir (Bowlby 1969; Kesebir ve ark., 2011).

Ainsworth ve arkadaşları tarafından bağlanma stilleri güvenli ve güvensiz bağlanma diye ikiye ayrılmıştır. Güvenli bağlanma geliştiren çocukların bulundukları ortamı keşfetmekten mutluluk duyduklarını fakat kaygılandıklarında, üzüldüklerinde veya korktuklarında bağlandıkları güven üssü olarak kullandıkları annelerine geri döndükleri görülmüştür (Yaşar, 2020). Güvenli bağlanan bebeklerin ebeveyn uzaklaşıp yanından ayrıldığında tepki gösterdiği geri döndükten sonra ise bu davranış yerini rahatlamaya bırakıp çevreyi keşfetmeye devam etmesini sağlamıştır. Güvenli bağlanma ilişkisi geliştiren annelerin ev ortamları gözlemlendiğinde, bebeklerinin ihtiyaçlarını gidermede daha hassas davrandıkları, ağlama, istek ve ihtiyaçlarına zamanında karşılık verdikleri gözlemlenmiştir. Aynı zamanda bu ailelerde büyüyen çocukların daha az ağladığı, etrafı keşfederken annelerini bir aracı olarak kullandıkları söylenebilir (Crain, 2005; Işık, 2020). Saplantılı bağlanma olumsuz bir benlik modelidir. Saplantılı bireyler için başkalarının kabul ve onay kazanmak çok önemlidir. Çünkü bu bağlanma türüne sahip olanlarda değersizlik ve yetersizlik duyguları yoğun yaşanmaktadır (Bartholomew, Shaver, 1998; Arı, 2021). Kaygılı bağlanma stiline sahip çocuklarda ihtiyaç duyduklarında annelerinin yanlarında olup- olmayacağından, desteğinden emin olmayan çocuklarıdır. Bu yüzden ayrılığa direnç gösterir, anne geri geldiğinde sakinleşemezler. Çevrelerini keşfetmeye, araştırmaya karşı daha kaygılıdır. Bu şekilde bağlanma gerçekleştiren anneler davranışlarında ve söylemlerinde tutarsız, çocuklarını kontrol edebilmek amacıyla sık sık terk etmeyle tehdit ederler. Kaçınan bağlanma şeklinde bağlanan çocukların annelerinden yardım alma durumları söz konusu olmadığı için güvenleri yoktur. Devamlı istek ve ihtiyaçları reddedilen bu çocuklar ayrılık durumunda tepki vermezler ve anne döndüğünde bile yakın durmaya çalışmazlar (Kesebir ve ark., 2011).

Anne ve bebek arasındaki bağlanmanın oluşumunda planlı gebelik olması, gebeliğin istenmesi, lohusalık döneminde yaşanan anksiyete, annenin güven duygusu, kültürel sebepler, sosyo-ekonomik koşullar, ebeveynler arası ilişkiler, ebeveyn desteği, kadının çevresiyle sosyal ilişkileri, bebek ve annenin sağlık durumu, annenin çocuk bakım bilgisi gibi faktörler etkilidir (Çam ve Keskin, 2007).

Güvenli bağlanma yaşayan çocukların herhangi bir tehdit durumunda bağlanma sisteminin harekete geçtiğini ve duygu düzenlemesinden yararlandığı belirtilmiştir. Güvensiz bağlanma yaşayan bireylerde ise tehdit durumlarında ikinci başa çıkma stratejilerini kullanma eğitimi daha yatkın ve bağlanma yakınlığından faydalanmadıkları görülmüştür. Güvensiz bağlanan kişilerin bağlanma yakınlığında yaşadıkları problemler nedeniyle sıkıntı toleransı daha düşük, duygulanım bozukluğu geliştirme riskinin ise daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Gillath, Karantzas ve Fraley, 2016; Bryant & Chan, 2017 ; Bryant & Hutanamon, 2018; Doolan, & Bryant, 2021). Bağlandığı figürden ayrılan bebeklerde ilerleyen yaşlarda yorgunluk, hastalık gibi birçok problemle karşılaşmaktadır. Doğumdan sonra türlü sebeplerle annesinden ayrılmak zorunda kalan bebeklerde özel bakıma alınma, beslenme problemleri, gelişim gerilikleri, beslenme reddi, yüzlerinde devamlı bir mutsuzluk ifadesi ve sosyal çevrelerinden geri çekilme gibi birçok sıkıntı yaşanmaktadır. Ayrılma durumunda bazı bebeklerde nörolojik sistem işleyişinde sıkıntılar yaşandığı, kalp atım hızının ise normalin üzerinde olduğu belirtilmiştir (Kesebir ve ark., 2011).

Maternal bağlanma, anne ve bebek arasında doğumdan hemen önce başlayıp, doğumdan sonraki aylarda devam eden doyurucu etkileşim sonucu geliştirilen sevgi bağı oluşum süreci olarak tanımlanmıştır. Bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişimi için anne ile aralarında bu sevgi bağının önemi çok büyüktür. Maternal bağlanmanın bebeğin duygusal ve fiziksel gelişimini yüksek oranda etkileyen ve etkilerinin tüm yaşam sürecine yayıldığı, çocukluk ve yetişkinlik yıllarını kapsayan etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Durualp ve ark., 2017). Annelik rolünün benimsenmesinde en önemli unsurlardan bu süreçtir. Bu süreçte anne ve bebeğin birlikteliklerinden doğan yakınlık, sıcaklık ve süreklilik ile daha mutlu olmaları sağlanmaktadır.

Farklı yaklaşımlarla da maternal bağlanmanın açıklandığını görülmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre annenin çevre ile etkileşimi sonucu gözlemlendiği bağlanmalar, geçirdiği deneyimler sonucu oluşmaktadır. Bağlanmanın kalıtsal aktarımın yanı sıra sosyal öğrenme yoluyla nesiller arası aktarımın olabileceğini savunur. Maternal bağlanmayı biyolojik sebeplerle açıklandığında beyin bazı nörokimyasal maddelerin etkisi altındadır. Bu maddenin temelinde Vasotossin hormonu vardır. Oksitosin ve vasopressin bu maddenin temelinde yer alır. Beyinde bağlanma ile ilgili özel alanların var olduğu ve gebelikte salgılanan bu hormonların kadınları anne olmaya hazırladığı düşünülmektedir. Doğum sırasında ve sonrasında artan bazı hormonlar annelerin kaygı düzeyini azaltıp, bebeklerinin bakımını üstlenmesine ve annelik davranışını geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Maestripieri, 2001; Levine ve ark., 2009; Doğruyol ve Yetim, 2019; Döndar, 2021). İlk yıllarda anne- bebek arasında güvenli bağlanma oluşmadığı takdirde bebeklerde fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ve dil gelişimde problemler yaşanır. Olumsuz maternal bağlanma yaşayan bebeklerin ihmal ve istismara daha açık olduğu söylenebilmektedir (Kavlak ve Şirin, 2009). Bu şekilde bir bağlanma uzun vadede anneleri doğum sonrası depresyon yaşamaya savunmasız hale getirdiğine ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır (Kurt ve Çelikay Söyler, 2021).

Maternal bağlanmada ten tene temas (kanguru bakımı), ortak oda paylaşımı, annenin bebek bakımında aktif rolü, erken dönemde emzirmeye başlaması anne- bebek arası bağlanmayı arttıracak faktörlerdir (Çınaklı ve Arslantaş, 2021).

Doğumun gerçekleşmesinin hemen ardından en erken dönemde ten temasının başlatılması anneyi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak pozitif yönde etkilemektedir. En kısa sürede ten temasında bulunan annelerin bebeklerinin ihtiyaçlarını karşılama hassasiyetleri daha hızlı geliştiği, emzirmeye daha erken başladıkları ve daha uzun süreli emzirdikleri belirtilmiştir. Oksitosin ve prolaktin ve hormonlarının uyarılması emzirme sürecine destek olması yanı sıra rahim involüsyonu hızlandırıp doğum sonrası kanamaların azalmasına yardımcı olmaktadır. Pospartum dönemde hormonların bir diğer etkisi de bağlanmayı kolaylaştırıp lohusalık dönemi hüznünü ve depresyon riskini azaltmaktadır. Ten tene temas yenidoğanın yaşama uyumunu kolaylaştırmaktadır. Yaşam bulgularının stabil hale gelmesine, nörolojik sisteminin gelişimine, beslenmeye erken başlamasına ve kilo alımının artmasına, hastane çıkışının hızlanmasına, enfeksiyon kapma riskinin azalmasına, daha az ağlamasına, sağlıklı uyumasına, daha az sağlık problemleri yaşamasına katkıları ten tene teması daha da önemli kılmaktadır (Yerlikaya ve Çalım, 2021).

Bebeklerin dünyaya geldiği andan, altıncı aya kadar sadece anne sütü ile beslenmeleri en sağlıklı beslenme şeklidir. Yapılan araştırmalarda emzirmeye doğumun hemen ardından başlanması anne için rahatlatıcı, meditasyon etkisi yarayan bir durum olduğu, anne- bebek bağlanmasını olumlu yönde katkılarının olduğu belirtilmiştir. Bazı durumlarda annelerin bebeklerini erken dönemde emzirmeden kestiği gözlenmiştir. Özellikle bu durumlar incelendiğinde nedenleri arasında çalışan annelerin iş hayatına geri dönmesi, anne sütünün yetersiz olduğuna inanmaları, doğumdan hemen sonra tekrar hamile kalması, emzirme eğitimi konusunda sağlık çalışanlarının yetersiz bilgiye sahip olması, bebeğin memeyi reddetmesi olarak sıralanabilir (Tonkuş ve Muslu, 2021).

Anne normal bir doğum gerçekleştirdiyse aynı odada kalmalı ve mümkünse annenin yanına bir beşik içerisinde verilmelidir. Bu duruma “rooming-in” (oda paylaşımı) denir. Aynı odada kalarak hem annenin sorumluluğu başlatılmış olur hem de istediği vakit bebeğini emzirebilir. Uzun süreli anne- bebek ayrı kalması durumunda ilişkileri olumsuz etkilelenebilir (İşler, 2007).

Maternal bağlanma sürecine etki eden bir diğer faktörde teknoloji ve tanılama araç-gereçlerinin varlığıdır. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte gebeliğin erken dönemde fetüsün anne karnından ultrasonla görüntülenebilmesi, hamile kadınların bilgilendirilmesi maternal-fetal ilişkisinin erken dönemde kurulmasını ve olumlu etki bırakmasını sağlar. Gebelik yaşı da maternal bağlanma için önemli bir etken olarak kabul edilmektedir. Gebelik yaşının ilerlemesiyle fetal hareketlerin hissedilmeye başlanması bağlanmayı daha da arttırdığı belirtilmektedir. Maternal bağlanmayı negatif yönde etkileyen etmenler, gebelikte yaşadığı stres, depresyon, ruhsal travmalar, annenin kaygı ve endişelerinin yüksek olması gibi durumlar olduğu ortaya konulmuştur (Lindgren, 2003; Hart ve McMahon, 2006; Nacar ve Ökkaya, 2019)

2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Özetlemek gerekirse anne olmak eşsiz bir duygu aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik açıdan zorlu bir süreçtir. Bağlanma kişinin yakınlık ilişkisi kurması ve sürdürmesini sağlayan içgüdüsel eğilimli bir süreçtir. Çocuklar ihtiyaç duyduklarında bağlanma figürü olarak gördükleri kişinin yanında olduğunu, ihtiyaçlarını karşılayacağını bilmeye gereksinim duyarlar. Bağlanma stilleri birçok değişkene bağlı olarak farklılaşabilmekte ve yaşam boyu sosyal-duygusal ilişkileri üzerinde etkili bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anne- bebek arasındaki sağlıklı maternal bağlanma çocuğun kendine ve çevresine karşı algısının sağlam temeller üzerine inşa edilmesine yardımcı olacaktır. Gebelikle başlayıp doğum sonrasına kadar devam eden bu süreci olumlu ve olumsuz etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Annelerin bağlanma stilleri aslında kendileri anne olduklarında maternal bağlanma sürecindeki bebeklerine karşı geliştirdikleri tavrı etkisi altına almıştır.

Olumsuz bağlanma stiliyle yetişmiş anne ya da anne adayları geçmiş yaşantılarının etkilerini hafifletmek için psikoterapi alabilirler. Sağlık kuruluşlarında güvenli bağlanma, maternal bağlanma konuları ile ilgili rehberlik hizmeti sunulabilir. Annelerin doğumdan hemen sonra bebekleriyle ten ve göz temasında bulunmaları, emzirmeleri, aynı odada kalmaları gibi durumlara daha fazla özen gösterilmeli, anneye stresle başa çıkma yolları hakkında bilgiler verilmeli, gerekli görüldüğü yerlerde psikoterapi hizmeti sunulmalıdır. Annelere bebeklerin birincil ihtiyaçları hakkında bilgilendirme yapılabilir. Sağlık kuruluşlarında bulunan hemşireler ya da ebeler tarafından bakımlarının nasıl yapılacağı uygulamalı bir şekilde gösterilmelidir. Annenin mutluluk düzeyini arttıracak etkinliklere önem verilmelidir. Konu hakkında multidisipliner bir yaklaşım içerisinde olunmalıdır. Konu hakkında ilgili akademisyenlerin nitel ve nicel araştırmalar yapması hem sağlıklı bilgi almak isteyen bireylere ışık olacak hem de farklı değişkenlerin konu hakkında ilişkileri ile konuyu daha da aydınlatacaktır.

BAĞLANMA STİLLERİ VE YENİDOĞAN-ANNE BAĞLANMASI (MATERNAL BAĞLANMA)

ORJİNALLİK RAPORU

%1

BENZERLİK ENDEKSİ

%0

İNTERNET KAYNAKLARI

%0

YAYINLAR

%1

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi
Öğrenci Ödevi

%1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleştirmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat