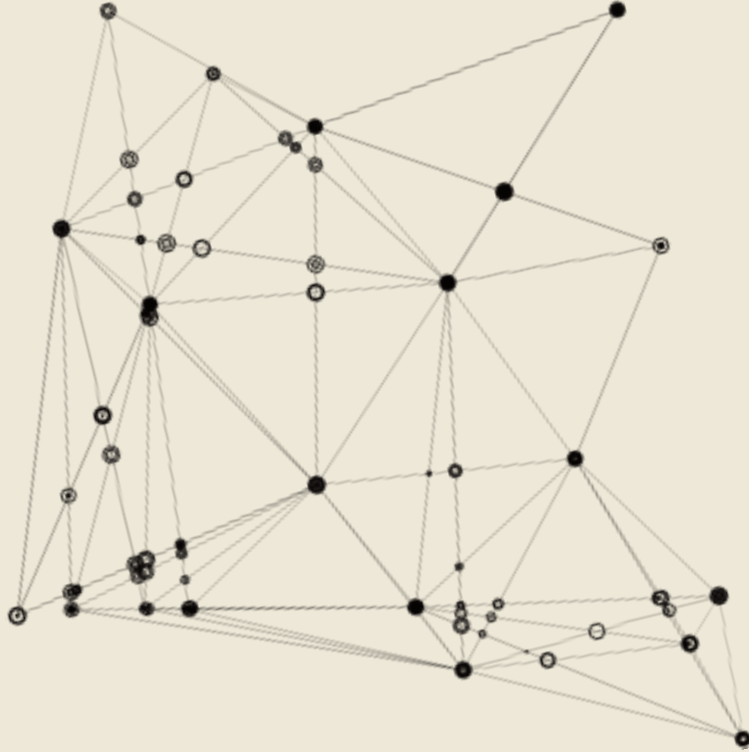
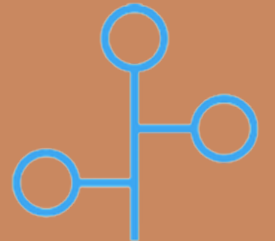


BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
AİLE ÇALIŞMALARI
BİRİMİ



BAĞLANMA



PUAM
AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ

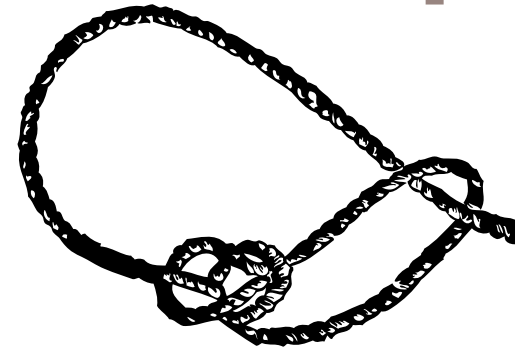
BAĞLANMA STİLLERİ

Bağlanma, doğum öncesi dönemden başlayarak bebeğin dünyaya geldiği ilk günlerden itibaren bakım veren kişi veya kişilerle duygusal olarak kurulan bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Dalgat ve ark., 2021). Yine aynı yazarın belirttiğine göre, erken çocukluk yıllarına dayandırılan bağlanma teorisi, Bowlby ve Ainsworth tarafından kişilerarası ilişkilerde temel düzenleyiciler olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, Bağlanma Teorisi'ni bireyin başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda bireyin kendini güvende hissetmesi olarak açıklayabiliriz. Her birey doğduğu andan itibaren bir bağlanma sistemi ile dünyaya gelir ve bu sistem yaşam boyu kişinin çevresindeki diğer insanlarla bağ kurmasını sağlar (Bretherton, 1994). Bireyin kendini rahat ve güvende hissetmesi bağlanma figürleriyle kurduğu yakınlıkla ilişkili olabilir.



Erken çocukluktan itibaren bireylerin tüm yaşamını etkisi altına alan bağlanma teorisinin temelleri John Bowlby tarafından ortaya atılmış, daha sonraları ise Mary Ainsworth'ün de katkıları ile geliştirilmiştir. Ainsworth bağlanmayı, yapmış olduğu deneysel ve gözlemsel çalışmalarıyla derinleştirmiştir (Dalgarc ve ark., 2021). Bu teori ilk zamanlarda çocuk-ebeveyn ilişkisini daha iyi anlayabilmede değerlendirilmiş olsa da artık yetişkinlerin ilişkilerinin incelenmesinde de sıklıkla rastlıyoruz. Bağlanma teorisinin temelinde insanların güven ya da sevgi gibi ihtiyaçlarının bir başkasından karşılanma ihtiyacı yattığı düşünülürse, bu ihtiyaç çocuklar için ebeveynlerden karşılanabilirken ileri yaşlarda bu figür yerini romantik partnerlere bırakabilir (Salter ve ark., 2015) Yani bir başka deyişle, erken çocukluk döneminde ebeveynlerimizle yaşadığımız deneyimler, ileriki yaş döneminde çevremizdeki insanlara karşı beklentilerimizi de şekillendirebilir.

Bağlanma dediğimiz zaman aklımıza iki taraflı bir ilişki gelmektedir, her iki tarafın da karşılıklı ihtiyaçlarını karşılaması ile gelişir (Dalgarc ve ark., 2021). Örnek vermek gerekirse, yeni doğan bir bebek beslenmek, temizlenmek, ısınmak, korunmak, kısaca yaşayabilmek için anneye ya da başka bir bakım verene ihtiyaç duyabilir. Ancak anneler, babalar ya da çocuğa bakmakla yükümlü diğer yetişkinler çocuğun bakımını sadece bir görev olarak algılamazlar, bundan mutluluk duyar ve tatmin olurlar. Çocukla yaşadıkları etkileşimin sonucunda onunla aralarında hissettikleri bağ giderek güçlenir. Bu bağlanmanın oluşmasında bebeklerin bir takım davranış özellikleri etkili olur. Bebeğin, anne ve babasıyla iletişimde kullandığı ve hayatının ilk dokuz ayında geliştirdiği davranışlarına bağlanma davranışları denir ve emme, sokulma/uzanma, bakışma, gülümseme, ağlama bebeğin başlıca bağlanma davranışları olarak söylenebilir (Salter ve ark., 2015).

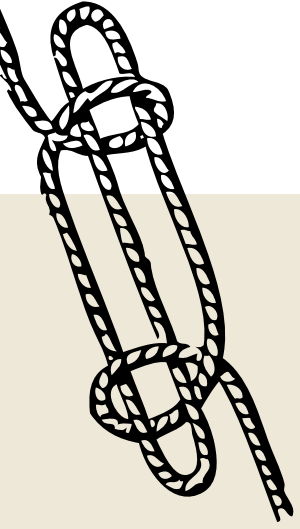


Erken çocukluk yılları hem Bowlby hem Ainsworth için bağlanma teorisinin temellerini oluşturmaktadır, iki kuramcı da erken çocuklukta bağlanmanın nasıl şekillendiğini benzer ve farklı şekillerde açıklamışlardır (Dalgar ve ark., 2021). Yine aynı yazarın ifade ettiğine göre, John Bowlby, erken çocuklukta bağlanma teorisinin dört aşamasının olduğunu belirtmiştir. 0 ile 3. ay arasında ayırt edici olmayan sosyal tepkisellik dediğimiz aşamada dünyaya gelen bebekler bağ oluşturmayıp, sadece ihtiyaçlarının karşılanmasıyla yetinirlerken, ikinci aşama 3-9. aylar arası ayırt edici olan sosyal tepkisellik yani artık birincil bakım veren kişi (anne) ile duygusal bağ kurulmaya başlanır, fiziksel ihtiyaç dışında bebek, bakım veren kişi ile vakit geçirme ihtiyacı hissedebilir (Dalgar ve ark., 2021). Üçüncü aşamada yani 9-30. aylar arasında çocuk güvenli üs (onun kendini güvende hissettiği ve duygusal olarak da doyum sağladığı zamanlar) kurma çabasıyla son aşamada ise 30. aydan sonra gelişen bağlanma örüntüsü doğrultusunda karakter şekillenimi tüm yaşama yön verir haldedir ve kendi bağlanma örüntüsünü oluşturan çocuk, anne dışında başkalarıyla da bağ kurmaya başlar (Dalgar ve ark., 2021).



MARY AINSWORTH

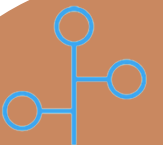
Bu bağlanma evrelerine paralel olarak Mary Ainsworth, erken çocuklukta gözlem çalışmaları yaparak "Yabancı Durum Deneyi"ni ortaya koymuştur (Salter ve ark., 2015). Bu prosedüre göre bebek yirmi dakika boyunca bir oyun odasında gözlemlenir ve bu arada çocuğun bakım vereni (genelde annesi) ile bir yabancı (araştırmacının bir yardımcısı) belirli aralıklarla odaya girip çıkarlar (Bretherton, 1994). Yine aynı yazarın ifade ettiğine göre, odada yaşanan durumlara (yabancı varlığı, annenin yokluğu...) çocuğun verdiği tepkiler videoya kaydedilirken oyun odasında çocuğa yaşatılan deneyim şu şekilde gelişir:



- Anne ve çocuk gözlem odasına alınır.
- Anne ve çocuk odada yalnız bırakılır. Çocuk odayı keşfederken anne ona katılmaz.
- Yabancı girer, anneye selamlaşır, çocuğa yaklaşır.
- İlk ayrılık: Anne sessizce odadan çıkar, çocuk ve yabancı odada kalır.
- İlk birleşme: Anne gelip çocuğu rahatlatır, sonra yine çıkar.
- İkinci ayrılık: Çocuk odada tek başınadır.
- İkinci ayrılığın devamı: Yabancı içeri girer, anne ise halen yoktur.
- İkinci birleşme: Anne girer, çocukla ilgilenir, yabancı sessizce çıkar.



Deney sırasında bebeklerin gösterdikleri bağlanma davranışları; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere 3 farklı bağlanma tipinde sınıflandırılabilir (Dalgas ve ark., 2021).





Güvenli Bağlanma

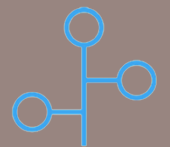
Güvenli bağlanan çocuklar, ebeveynlerinden ya da bakım verenlerinden uzaktayken huzursuz olup olumsuz tepkiler verebilirler ancak tekrar bir araya geldiklerinde çabuk sakinleşip güvenle çevreyi keşfe devam ederler. Bakım veren, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlıdır. Güvenli bağlanmış çocuklar ilerleyen yaşlarda daha empatik, daha yüksek özgüvenli ve daha az agresif davranışlar sergileyebilirler. Güvenli bağlanma temelli çocuklar, yetişkinlik hayatlarında daha uzun ve güven temelli romantik ilişkiler yaşayabilir, daha kuvvetli sosyal ilişkiler kurabilirler, dünya onlar için güvenilir bir yerdir.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Bu tarz bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynleri yanlarındayken bile huzursuz oldukları görülebilir. Güvenli bağlanan çocukların aksine, yaşadıkları güvensizlik duygusundan dolayı huzurlu çevre keşfine yönelemeyebilirler. Bakım veren çocuğa karşı bir duyarlı bir mesafelidir. Ebeveyn ya da bakım verenlerinden ayrıldıklarında huzursuz olurlar ve ebeveyn geri dönse dahi kolayca sakinleşemeyebilirler çünkü onlara duydukları kızgınlığın geçmesi zaman alabilir. Kaygılı-Kararsız bağlanmış çocuklar yabancılara karşı şüphe içinde olabilirler ve bu şüphecilik yetişkinlik hayatlarında da devam edebilir. Dünya onlar için belirsiz bir yer anlamı taşır.

Kaçınan (Kaçınmacı) Bağlanma

Çoğu zaman ebeveynlerine karşı kaçınma davranışları gösterebilirler. Aynı odadayken bile ebeveyn ya da bakım verenle iletişim düşük seviyede olabileceği gibi ayrı ortamdayken de ağlamayabilirler çünkü bakım veren çocuğa karşı mesafeli ve soğuktur. Bu stile sahip olan çocuklar yalnız oldukları düşüncelerine sahiptirler ve annelerinden ayrıldıklarında stres yaşamazlar. Bakım veren kişi ile yabancı birini seçme şansı sunulduğunda hiçbir tercih belirtmezler. Kaçınan bağlanmış çocuğun, bakım veren kişiyi yok sayması özellikle, yetişkinin odadan çıkıp geri döndüğünde gerçekleşir. Çocuk, bağlandığı kişiden bir telkin, temas ihtiyacı hissetmez. Reddedilmemek için yakın ilişkiden kaçınır. Kaçınan bağlanmış çocuklar, yetişkinlik hayatlarında yakın ilişki kurmakta zorlanabilirler. İlişkilerine duygusal yatırım yapmaktan kaçınır ve ayrılık olduğunda olumsuz duyguları çok az hissetme durumları görülebilir. Dünya onlar için güvensiz bir yerdir.



Sonuç olarak, söyleyebiliriz ki yaşamın ilk yılları bağlanmanın oluşumu açısından önemli bir dönem olarak kabul edilmektedir (Bretherton, 1994). Erken çocuklukta çocuğun birincil bakım verenle kurabileceği bağın çeşidi Bowlby ve Ainsworth perspektiflerinden benzer ve farklı noktalardan açıklanabilir: Erken çocuklukta bağlanma tepkilerini Bowlby güvenli üssün kurulması için gerekli ilgi ve sevginin verilmesi gereken dönem olarak tanımlamış, Ainsworth ise güvenli bağlanmayı, kurulan üssün kalitesinin test edilmesi olarak ifade etmiştir (Dalga ve ark., 2021)

Kurulan bağlanma stili bebeklikten başlayarak tüm yaşam boyu göstereceğimiz mizaç özelliklerinin temelini oluşturmaktadır (Salter ve ark., 2015). Bu nedenle, erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın oluşması için kuramın doğru anlaşılması ve ebeveynler/birincil bakıcılar tarafından uygulanması önemlidir. Ebeveyn ve bebek arasında güvenli bağlanmanın erken dönemde sağlanması ve bu sürecin devam ettirilmesi için ebeveynlere gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemde bebek bakımı, ebeveynlik tutumları, anne-bebek bağlanması ve bu bağlanmayı etkileyecek faktörler gibi konularda gerekli bilgi ve destek sağlanması önem taşır.

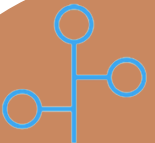
Kaynakça:

Bretherton, I. (1994). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *A Century of Developmental Psychology*, 431-471.

Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E. ve Şahin, A. (2021). Erken çocuklukta BAĞLANMA: John Bowlby ve Mary Ainsworth Açısından incelenmesi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*.

Salter, A. M. D., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.

Yazar: Merve ŞAHİN

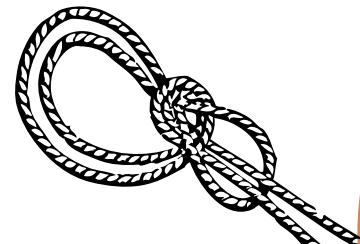


BAĞLANMA STİLLERİ, YETİŞKİNLİK İLİŞKİLERİ VE İLETİŞİM



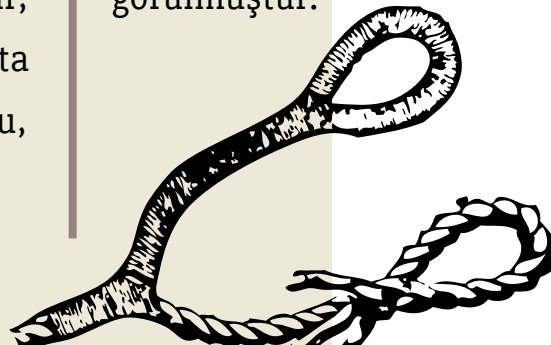
Çizim: Zeynep Özlem Altınok

İletişim, sosyal ilişkilerimizin en önemli kısmını oluşturur. Diğer insanlarla kurduğumuz ilişkilerde iletişim becerilerine ihtiyaç duyarız ve bu beceriler birçok farklı sistemden etkilenir. Bu sistemlerden biri de bağlanma stilleridir. Bağlanma stillerimiz çocukluk dönemimizde şekillenir. İnsanlar doğdukları andan itibaren ilk sosyal ilişkileri bakım verenleriyle kurarlar. Kurdukları bu ilişkiler bebeklerin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak üzere şekillenir. Bu süreç ile birlikte çocuğun bakım verenine bağlanması gerçekleşir. O dönemde şekillenen bağlanma stilimiz ergenlikte ve yetişkinlikteki iletişim becerilerimizi ve kurduğumuz ilişkileri etkiler. İleriki yaşlarda görülen bağlanma davranışı açık şekilde çocuklukta oluşan bağlanmanın devamıdır ve bağlanma davranışının aileden uzaklaşarak aile dışındaki kişilere ve gruplara yöneldiği dönemdir (Aktaş, 2020). Dolayısıyla kişi, ailesi ile kurduğu ilişkiye benzeyen ilişkilere yönelmeye meyillidir.



Konu hakkında yapılan anketlere ve araştırmalara göre; bebek veya çocuk ile anne-baba arasındaki bağlanma, yetişkinlikteki arkadaş ve akran ilişkileri (Schneider, Atkinson ve Tardif, 2001) ile aşk, evlilik ilişkileri (Hazan ve Shaver, 1987) gibi sosyal ilişkilerde başrol oynamaktadır. Belirli metodlar aracılığı ile bebek veya çocuk-ebeveyn bağlanma ilişkilerinin yetişkinlikteki yansıması incelendiğinde; güvenli bağlanmaya sahip olan yetişkinlerin mutlu, samimi ve güven içeren sosyal ilişkilere sahip olduğu saptanmaktadır (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016). Kaçıngan bağlanan kişiler, yetişkinlikte umursamaz olma eğilimdedirler, dolayısıyla arkadaş, aşk ve evlilik ilişkilerinde yakın bir iletişim ve etkileşim içinde bulunmaktan kaçınırlar ve kaygılı bağlanan kişiler yetişkinlik dönemlerinde obsesif, saplantılı ve daha kısıkan davranışlar sergiler, dolayısıyla akran ve romantik ilişkilerinde stresli ve huzursuz olurlar, etkin ve sağlıklı iletişim kurmakta zorlanırlar (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016).

Bağlanma stillerinin oluşum süreci iletişime dayanır ve erken çocukluk döneminde Şekillenen bu stillerin gelecekteki iletişim becerilerine olan etkisi de yadsınamaz. Dolayısıyla, bireyin kendisi, benliği ve başkaları hakkındaki algılarının ve düşüncelerinin oluşmasını ve gelişmesini sağlayan bağlanma kavramıyla çocukta kendisi ve başkaları hakkında gelişen fikirlerin iletişim sürecinde önemli bir rol oynadığı düşünmektedir (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016). Yapılan bir araştırmanın sonuçları incelendiğinde (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016), erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma stili geliştiren yetişkin kişilerin daha sağlıklı, başarılı ve etkin iletişim becerilerine sahip oldukları, dolayısıyla daha anlamlı, pozitif ve doyurucu sosyal ilişkiler kurdukları görülmüştür. Güvensiz bağlanma stili geliştiren kişilerin ise güven duygusunun aynı derecede gelişmemesi sebebiyle yeterli ve etkin iletişim becerilerine sahip olmadıkları, dolayısıyla aile, arkadaş ve evlilik gibi sosyal ilişkilerinde olumsuz davranışlar sergilediği görülmüştür.





Tüm bu bilgiler ışığında, erken çocukluk döneminde geliştirdiğimiz bağlanma stillerimizin yetişkinlik ilişkilerimizde belirleyici olduğu görülmektedir. Bakım verenimizle kurduğumuz güvenli bağlanma, ileriki yaşlardaki davranış şekillerimizi etkilemektedir. Çünkü bir çocuk ilk ilgi görüş tarzını benimseyip gelecekteki ilişkilerinde de bu modelde devam etmeye meyillidir. Ancak bağlanma stilleri kişide hep stabil değildir. Bağlanma stilleri bir spektrum gibi düşünüldüğünde yaşamsal deneyimlerimiz bağlanma tarzımızı etkileyebilir. Örneğin, çocukluğunda güvenli bağlanan kişi çevresi tarafından sürekli zorbalığa maruz bırakıldığında güvenli bağlanma zarar görür ve diğer taraftan kişi sadakat ve özveri içerdiğini gördüğü güçlü arkadaşlıklar kurdukça kişinin kaygılı ya da kaçınan bağlanma stili güvenli bağlanma yönünde değişebilir (Gömleksiz, 2018).

Yazar: Simay GÜNAY

Kaynakça:

Aktaş, E. (2020). Ergenlerin Ebeveyne Bağlanma Stilleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Dışlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Gömleksiz, P. (2018, 21 Ekim). Bağlanma Stillerimiz Değişebilir Mi?

https://www.yakiniliskiler.com/blog_post.php?entry_number=8010&title=Ba%20anma-Stillerimiz-De%20fi%20febilir-Mi

#:-:text=G%3BCvenli%20ba%49Flanan%20birinin%20arkada%59Flar%4B1%20taraf%4Bından,stili mizi%20g%3BCvenli%20ba%49Flanma%20y%3B6n%3BCnde%20de%49Fi%59Ftirebiliyor.

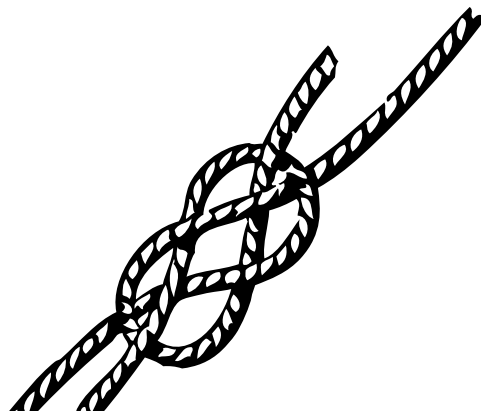
Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Kılıç, T., ve Kümbetlioğlu, M. (2016). Bağlanma stillerinin iletişim becerilerine etkisini araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*

Schneider, B. H., Atkinson, L., ve Tardif, C. (2001). Child-Parent attachment and children's peer relations: A quantitative review. *Developmental Psychology*, 37(1), 86-100.

EBEVEYN BAĞLANMA STİLİNİN ÇOCUĞA YANSIMASI

Her birimiz, yaşamlarımızın ilk anlarından itibaren hayata, ebeveynlerimizin gözlerinden, onların bakış açılarından bakarak başlıyoruz ve bu erken dönem deneyimlerimiz, aslında karakterimizin önemli bir kısmını şekillendirmemizi sağlıyor. Sosyal bir varlık olan bizlerin çevresi ile etkileşimini sürdürmesini sağlayan bağların nitelikleri ise, ebeveynlerimiz ile olan bağlanma biçimimiz tarafından olduğu kadar, ebeveynlerimizin şahsen sahip oldukları bağlanma stilleri ile de belirlenebiliyor. Bir bireyin sahip olduğu bağlanma stili, onun çevresini ve kendisini algılayış biçimini önemli ölçüde etkilediğinden ve buna yönelik tutumlar sergilemesinde rol oynadığından, bir ebeveynin çocuğuna olan davranışları ve yaklaşım biçimi de kendisinin sahip olduğu bağlanma biçimi vasıtasıyla etkilenebiliyor (Atan, 2021).

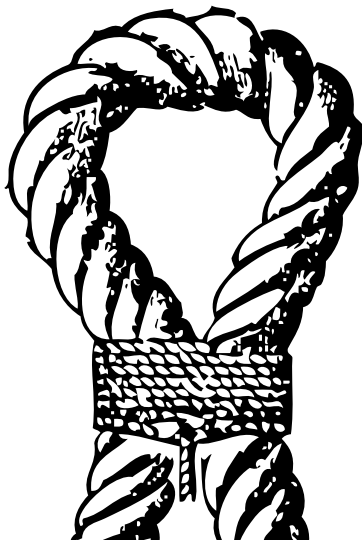


Atan (2021) tarafından yapılan “5-6 Yaş Çocuklarında Sosyal Duygusal Uyumu Yordamada Ebeveyn Bağlanma Tarzlarının Rolü” isimli güncel çalışmanın sonuçları gösteriyor ki, bağlanma stilleri içerisinde kaygılı bağlanmaya sahip kişilerin içe dönüklük ve anksiyete düzeyi de paralel olarak yükselmekte. Buna bağlı olarak, kaygılı bağlanan ebeveynlerin çocukları da daha çekingen, üzgün ve depresif duygulanım gösteren çocuklar olmakta (Atan, 2021). Araştırmacı, bunun sebebi olarak ise kaygılı bağlanma stiline sahip ebeveynlerin değersizlik duygusu taşıyor olmak, kendini sevilmeye layık görmemek, insanlara yaklaşımdan ve onlara bağlanmaktan korkmak gibi özelliklerini çocukları üzerine yansıtmaları şeklinde açıklıyor. Özellikle çocuklarının akran ilişkilerinde fazla kaygılı ve bağımlı olduğunu düşünen ailelerin, çocuklarının stres verici olaylara ve buna bağlı olarak fiziksel semptomlar göstermeye meyilli olduklarını akıllarında bulundurmaları faydalı olabilir (Feeney, 1999). Aynı zamanda, bir uzman desteğine ihtiyaç duyulan noktalarda aileler, uzman tarafından çocuklarının şikayetlerine karşı daha sakin ve tutarlı bir biçimde yanıt vermek konusunda desteklenebilirler (Feeney, 1999).

Diğer yandan, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin diğerlerinden aşırı bağımsız yaşamaya meyilli oldukları, kimseye ihtiyaçları olmadan yaşayabilecekleri inancını taşıdıkları ve başkalarını negatif değerlendirmeye yatkın olabilecekleri belirtiliyor (Bartholomew ve Horowitz, 1991; aktaran Atan, 2021). Kaçınan bağlanan ebeveynlerin çocukları ise, ebeveynlerinde var olan bu yatkınlıkların yansıması eşliğine çevrelerine karşı uyumlanmada negatif anlamda etkilenebiliyorlar (Atan, 2021).

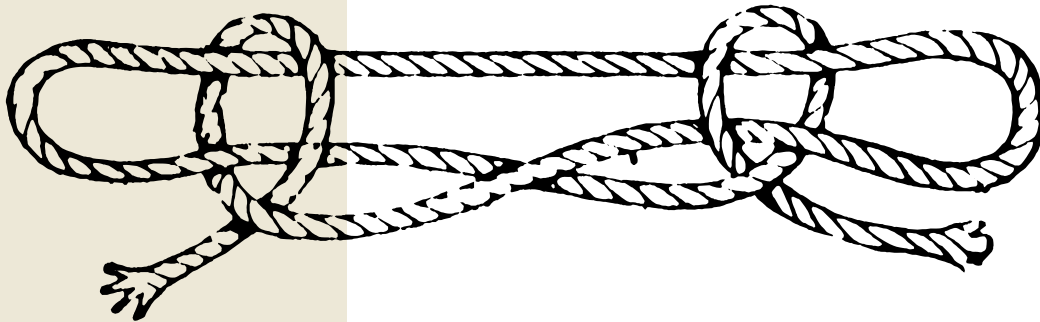


Aynı çalışma, ebeveynler her ne kadar yüksek seviyelerde güvenli bağlanma sergilerse, çocukları da o kadar yüksek düzeyde sosyal yetkinlik -çocukların yaşlılarıyla yaşadığı sorunlara çözüm yolu arama ve iş birliği gösterme kapasitesi (Çorapçı ve ark., 2010; aktaran Atan, 2021)- gösteriyor. Araştırmacı, güvenli bağlanmaya sahip olan ebeveynlerin çocuklarını mücadele etmeleri gereken noktalarda cesaretlendirme ve zorlandıkları deneyimlerinde onları rahatlatma becerilerine sahip olduğunu belirtmekte. Aynı zamanda, güvenli bağlanmanın bir diğer getirisi olan etrafındaki kişiler ile rahat bir şekilde iletişimde kurabilme özellikleri sayesinde bu ebeveynler, çocuklarının karakteristik özelliklerini ve doğal yapısını daha kolay bir şekilde algılayarak buna uyumlanabilmekteler (Demir ve ark., 2017; aktaran Atan, 2021).



Var olan çalışmaların da gösterdiği üzere, ebeveynlerin sahip olduğu bağlanma stilleri ve bunun beraberinde gelen davranış kalıpları, çocukların kendi bağlanma stillerini oluşturmalarında çok önem taşıyor. Dolayısıyla bir çocuğun ailesiyle, akranlarıyla veya herhangi bir yaşantısıyla kurduğu ilişki biçimini daha net bir şekilde anlamlandırmak isteyen ebeveynler için yararlı olabilecek yollardan bir tanesi, kendi yaşantılarını daha derinlemesine incelemek ve bu yaşantılar sonucunda çocuklarına yansıttıkları örüntüleri keşfetmeye çalışmak olarak düşünülebilir. Bu anlamda ebeveynler, çocukları ile olan ilişkilerine hem kendilerinin hem de çocuklarının bakış açısını kapsamlı olarak tanıyabilmek ve aralarındaki bağı daha güvenli hale getirebilmek adına aile terapisinden yararlanabilirler (Shek, 2010). Aynı zamanda etkili dinleme, “ben” dili kullanımı ve terapötik mektuplar yazmak gibi uygulamalı pratikleri içeren ebeveyn eğitim programlarına dahil olmak da ilişkilerini geliştirmek adına çok yararlı olacaktır (Shek, 2010).

Yazar: Zeynep Özlem Altınok



Kaynakça:

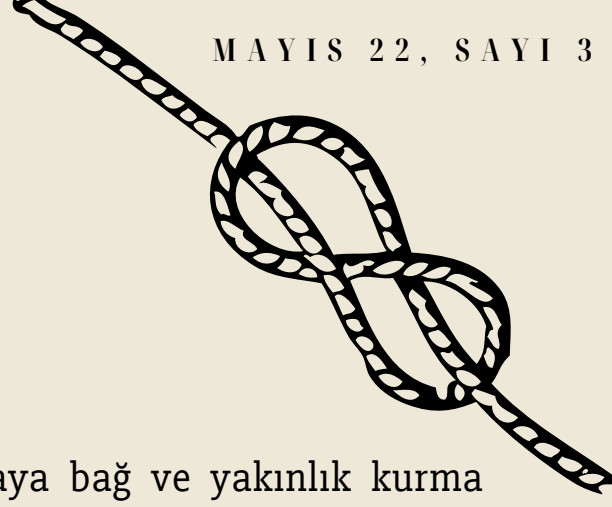
Atan, A. (2021). 5-6 Yaş Çocuklarında Sosyal Duygusal Uyumu Yordamada Ebeveyn Bağlanma Tarzlarının Rolü. Turkish Studies - Education, 16(2), 563-575.

Daniel T. L. Shek (2010) Parent-Adolescent Trust and Parent-Adolescent Relationships in Chinese Families in Hong Kong: Implications for Parent Education and Family Therapy. The American Journal of Family Therapy, 38(3), 251-265

Feeney J. A., (1999). Implications of Attachment Style For Parents of Health and Mental Illness. Child: Care, Health and Development, 26(4), 277-288. School of Psychology, University of Queensland, Queensland, Australia.



Bağ Odaklı Ebeveynlik



Bağlanma kuramının öncüsü John Bowlby, dünyaya bağ ve yakınlık kurma ihtiyacı ile geldiğimizi söyler. En başta hayatta kalabilmemiz, daha sonrasında yaşamda sağlam adımlarla hareket edip sağlıklı ilişkiler inşa edebilmemiz için duygusal bağımızın güçlü olduğu bağlanma figürlerimize ihtiyacımız vardır (Bowlby, 1958; Ainswoth ve Bowlby, 1991; Sroufe, 2005).

Peki ebeveyn olarak bebeğimizle oluşturacağımız bu bağın bir tanımı var mıdır? Herkes için ortak bir yolu, yordamı var mıdır?

Bağ-odaklı ebeveynlik (Attachment Parenting), her ebeveynlik yolculuğunun kendine has olduğunun altını çizer. Bu yolculuk an be an, deneyimlerinizle, yaptığınız seçimlerle şekillenir. Ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal bağ, ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarını sezgisel ve doğal bir yerden hissetmesi, bu ihtiyaçları karşılayıp bebeği güvende hissettirmek için çaba göstermesi ve bebeğin gönderdiği sinyallere cevap verebilmesi temellenir. Bu sebeple, her ebeveyn-çocuk arasındaki bağ biriciktir.

Peki bağ odaklı bir ebeveyn olma yolunda bilinçli olarak yapabileceklerimiz de yok mu?



API (Attachment Parenting International), bağ odaklı ebeveynlik yolcuğunda kolaylaştırıcı rehber niteliğinde olabilecek sekiz yapıtaşı sunuyor:

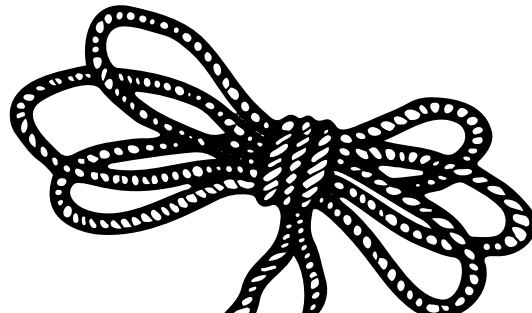
1.Bilgi Edinmek ve Hazırlanmak: Yeni bir bebeğiniz olacağı haberi aynı zamanda sizin de yeni bir ebeveyn olacağınız haberidir. Bu sreğte, duygusal ve zihinsel olarak bir ebeveyn olacağınıza kendinizi hazırlamak yapabilecekleriniz arasındadır. Hamilelik ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerinizi geride bırakmak bu sreğ için önemlidir. Aynı zamanda bebeklerin dünyası, gelişimi ve bakımı, emzirme vb. konularda hakkında bilgi sahibi olmak, bebeğin gelişiyle değişecek olan yeni düzeninizi oluşturmak ile vaktinizi geğirebilirsiniz. Bilgi sahibi oldukça, daha özgüvenli ve daha az kaygılı hareket ediyor olabilirsiniz.

2.Bebeğimizi/ Çocuğumuzu Sevgiyle Beslemek: Çocuğu beslemek, karnını doymaktan çok daha fazlası; aslında sevme davranışının ta kendisi. İster yeni doğmuş olsun ister sofrada oturacak yaşta olsun, yemek zamanlarını aranızdaki bağı, yakınlığı ve iletişimi güçlendirmek için değerlendirebilirsiniz. Özellikle de emzirmek, bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamamanın en güçlü yoludur. Emzirme esnasında bebeğinizi yalnızca fiziksel olarak doyurmuyor, ayrıca ten temasını, göz temasını sağlayarak güvenli bağlanmanın oluşması için ideal ortamı yaratıyor olursunuz. Ayrıca emzirmeyi bebek önderliğinde, onun mesajlarını takip ederek geręekleřtirmek iletişiminizi güçlendirecektir: Örneğin bebeğiniz refleks olarak parmağını emdiği zaman, ya da ağlamaya başladığında sizlere acıktığının bir sinyalini gönderiyor olabilir. Bebeğinizi tanımaya çabaladıkça acıktığında size hangi sinyalleri gönderdiğini anlayabiliyor olacak, bebeğiniz de acıktığını anlatacağı zaman sizin onu anlayacağınıza ve ihtiyaçını karşılayacağınıza dair bir güven duyacaktır.

3.Bebeğimizin İhtiyaçlarına Hassasiyetle Cevap Vermek: Bağ-odaklı ebeveynler, tüm duyguların ifadesini -tekrarlayan öfke nöbetlerini bile- bebeklerinin ihtiyaçlarını aktarabilmek ve iletişim kurabilmek için gösterdikleri bir çaba olarak kabul ederler. Bebeğin gösterdiği bu çaba, cezalandırmak ya da görmezden gelmek yerine son derece ciddiye alınmalı ve anlamak için çalışılmalıdır. Çevreden gelebilecek "Her ağladığında kucağına alırsan şımarır" gibi cümlelere kulak tıkamak ve bebeğinizin ihtiyaçlarına hassasiyet göstermek onun zor zamanlarda ihtiyaçlarının karşılanacağına dair bir güven oluşturmasını sağlayacaktır.

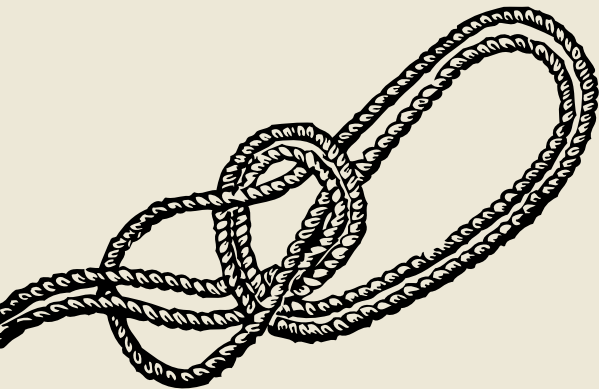
4.Ten Teması ve Dokunuş: Bebeklerin sağlıklı gelişiminde fiziksel dokunuşların çok önemli bir yeri vardır. Bağ-odaklı ebeveynlik anne-baba-bebeğin ten temasını mümkün olduğunca artırmanın güvenli bağlanmanın inşasında ve bebeklerin hem fiziksel hem duygusal gelişimi için destekleyici olacağını söylüyor. Birlikte banyo yapma, bebek masajı ve bebek taşıma, (babywearing) Kanguru Sling kullanma günlük yaşantıda ten temasını artırmanın basit yollarındandır.

5.Uyku Düzeni/Güvenli ve Sağlıklı Bir Uyku Düzeni Kurmak: Bağ odaklı ebeveynlik, bebeklerin ihtiyaçlarına gece boyu, uyku esnasında da hassasiyet gösterir. Bebeğe kendini güvende hissedeceği bir uyku alanı oluşturmayı, bebeğin mizacını, ihtiyaçlarını da ön plana alarak aynı odada uykuyu tavsiye eder.



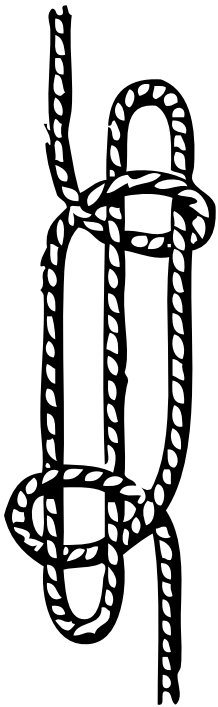
6.Tutarlı ve Devamlı Bir Şekilde Koşulsuz Sevgimizi Hissettirmek: Bebekler tutarlı, sevgi dolu, duyarlı bakıcıların fiziksel varlığına yoğun bir ihtiyaç duyarlar. Günlük ilgi, oyuncu ve sevgi dolu etkileşimler, sağlıklı bağlanmanın yapıtaşlarıdır. Yaşamınızda bebeğinizden önceki rutinlere geri dönerken bebeğinizi bu rutinlere uydurmaya çalışmak yerine bebeğinizi de dahil edebileceğiniz yeni rutinler yaratmayı deneyebilirsiniz. Örneğin egzersizlerinizi yürüyerek, bebeğinizi kanguru ile taşıyarak yapabilirsiniz; iş için veya özel bir davet için gece davetlerine katılmanız gerektiğinde partnerinizle ya da güvendiğiniz bir diğer bakım veren ile iş bölümü yapabilirsiniz. Bebeğinizin kısa süreli ayrılıklara hazır olup olmadığına, onu dinleyerek ve yine onun öncülüğünde karar verebilirsiniz.

7.Pozitif Disiplin Uygulamak: Bağ-odaklı ebeveynlik, bebeğinize/çocuğunuza olumlu davranışları öğretmek ya da olumsuz davranışları bıraktırmak için ödül-ceza sisteminden ziyade, şiddetsiz iletişim ile ebeveynlerin rehberlik ettiği, olumlu davranışı modellediği, çocuğun ihtiyaç duyduğu sınırları şefkatle verdiği bir tutumu önerir.



8.Denge: Bağ odaklı ebeveynlikte hem kişisel hayatınızı hem de aile yaşantınızın bir dengeye sahip olması önemli kabul edilir. Ebeveyn tükenmişliğinden kaçınmak ve psikolojik iyi oluşunuzu dengede tutabilmek için düzenli destek alabildiğiniz bir aę yaratmanız, sağlıklı bir yaşam stili edinmeniz, anne baba olarak uyumlu ve sağlıklı bir ilişkiye sahip olmanız bebeğinizin fazlasıyla yararına olacaktır.

Yazar: Elif Sabuncuoğlu



Kaynakça:

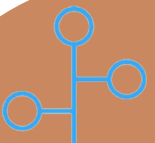
Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991). "An Ethological Approach to personality development." *American Psychologist*, 46, 331-341.

Bowlby, J. (1958). "The nature of the child's tie to his mother." *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-371.

Ilgaz, Ö. (2017). Şefkatli Bir Ebeveynlik: Attachment Parenting. *Attachment Parenting Türkiye*.

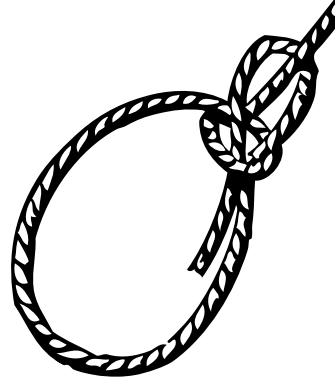
Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & human development*, 7(4), 349-367.

Taylor, B. C. (2020). What is Attachment Parenting? WebMD

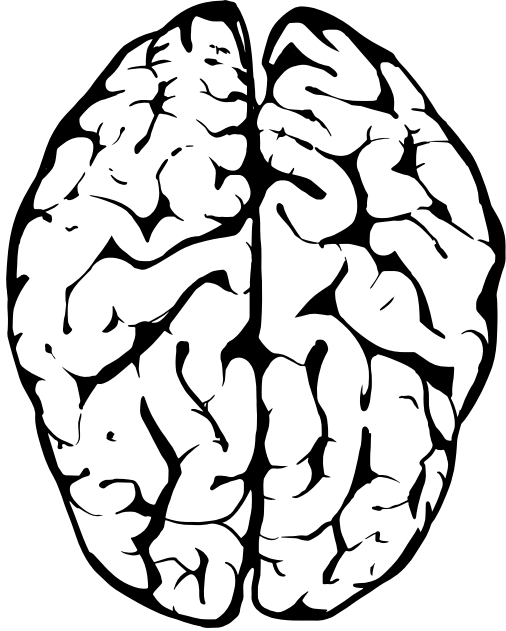


Çocuğunuzla aranızdaki bağı güçlendirecek ve kolayca gerçekleştirebileceğiniz bazı aktiviteleri sizler için derledik.

Sizin için en uygununu ve kulağa en eğlenceli gelenini seçerek bir denemeye ne dersiniz?



Hafıza Oyunu



İlk önce çocuğunuzla birbirinizi, dış görünümünüzü karşılıklı olarak dikkatlice inceleyin. Daha sonra biriniz odadan ayrılınsın ve kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirsin. Geldiğinde ise neyin değiştiğini tahmin etmeye çalışın!

Örneğin hırkanızı çıkarıp gelebilirsiniz, ya da daha çocuğunuzun yaşı daha büyükse hırkanızın bir düğmesini daha ilikleyip gelebilirsiniz. Bakalım neler olacak?

Köprü Oyunu

Dizleriniz ve ellerinizle yere eğilerek adeta bir köprüymüş gibi bir pozisyon alın. Ancak her an devrilebilecek hareketli bir köprü! Çocuğunuzun görevi ise bu sağlam olmayan köprü yıkılmadan önce geçebildiği kadar hızlıca geçmek!

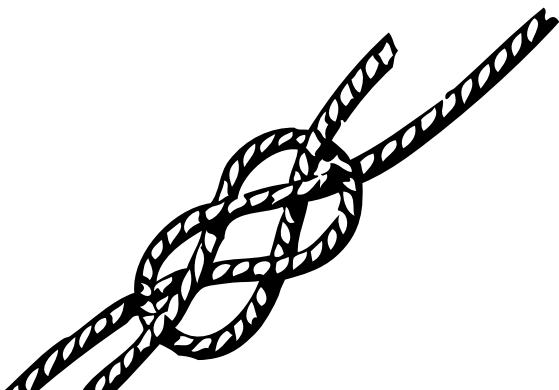
“Köprü yıkılıyoooooor, yıkılıyorr, yıkılıyoor!” diyerek heyecanı artırabilirsiniz. İlk birkaç deneyište çocuğunuzun başarıyla geçmesine izin verip sonra yavaşça üzerine kendinizi bırakabilir ve kucaklaşabilirsiniz!



Yastık Adası

Zemini adeta bir yastık adası olacak şekilde yastıklarla doldurun. Bir köşesinde siz, tam çapraz köşede ise çocuğunuz duracak şekilde yerinizi alın. Çocuğunuz siz ona “Zıpla!” gibi bir anahtar kelime belirleyip bu kelimeyi söylediğinizde bir yastık daha zıplayıp size yaklaşacak. Ancak belirlediğiniz anahtar kelimenin dışında başka bir kelime söylediğinizde (mıpla, hıpla, kıpla...) zıplamayacak!

Çocuğunuzun dikkatini besleyecek ve geliştirecek bu oyunun sonunda son olarak çocuğunuz sizin durduğunuz yastiğa zıplayacak ve ikiniz de galip geleceksiniz!





Balon Oyunu

Çocuğunuzla bir balonu vücudunuzun arasında tutup hareket etmeye başlayın. Ancak balon düşmeyecek ya da patlamayacak! İyi bir iş birliği ve takım çalışması gerektiren bu oyunda balonu vücutlarınız arasında tutmaya çalışırken aynı zamanda çok eğleneceksiniz!

O zaman dans!

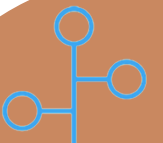
Çocuğunuz ayaklarını sizin ayaklarınızın üzerine koysun. Bir yandan kollarınızla onu destekleyerek birlikte adım atıp dans etmeyi deneyin! Bunu yaparken aynı zamanda sevdiğiniz bir şarkıyı söyleyebilir veya ikinize özel bir şarkı uydurabilirsiniz!

Yazar: Elif Sabuncuoğlu

Birbirinizin yüzünü boyayın!

Ebeveyn çocuk arasındaki fiziksel temasın güvenli bağlanmayı desteklediği pek çok araştırma tarafından gösteriliyor. Hem fiziksel teması hem de eğlenceyi bolca artırmak isterseniz dilediğiniz boyaları alıp birbirinizin yüzünü boyayabilirsiniz!

Fiziksel teması eğlenceli bir şekilde artırmanın pek çok yolu var; birlikte yüzmek, yakalamaca oynamak, saklambaç oynamak, birbirinizin vücuduna krem/losyon sürmek kolayca yapabilecekleriniz arasındadır.

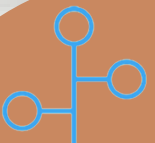


KARDEŞLERDE BAĞLANMA

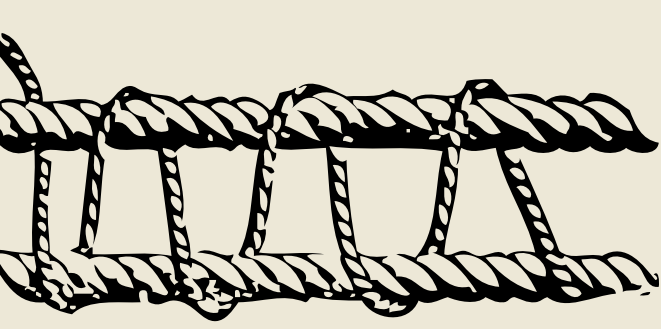
Bağlanma terimi geleneksel olarak bebekler ve birincil bakım verenleri arasındaki duygusal bağ için kullanılsa da yıllar geçtikçe bu bağlanma tanımı diğer gelişim dönemlerini ve diğer bağlanma figürlerini kapsayacak şekilde genişlemiştir yani bağlanma yalnızca ebeveyn-bakım veren ile çocuk arasında değil, ailenin diğer üyeleriyle de gerçekleşmektedir (Buist ve ark., 2002).



Kardeş ilişkileri bir çocuğun gelişimine benzersiz bir katkı sağlar hatta kardeş bağlarının bir çocuğun gelişimi için ebeveynler ve çocuklar arasındaki bağlar kadar önemli olduğunu söylemek gerekir (Schumaker ve ark., 2011).

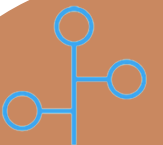


Schumaker ve ark., (2011) anne-babanın bireyin hayatından doğal sebeplerden dolayı (boşanma, yeniden evlenme gibi) çıkmasıyla kesintiye uğrayan ebeveyn-çocuk ilişkilerinin aksine kardeş ilişkilerinin kalıcı doğasının altını çizer. Birey büyüdükçe, kardeş ilişkilerinin olumsuz etkilenmeye başlayabildiğini gösteren çalışmalar olduğu kadar birey ergenlik dönemine girdikten sonra kardeşleriyle olan bağının ebeveyn ilişkisinden keskin bir şekilde ayrılarak kuvvetlendiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Schumaker ve ark., 2011). Yine aynı ikilemin aile içinde yaşanan çatışmaların ya da ebeveyn boşanmalarının olduğu senaryolarda da kendini gösterebildiği bu çatışmaların kardeş ilişkilerini olumsuz etkilediğini gösteren araştırmalar olduğu kadar aslında bu çatışmaların kardeş ilişkilerini kuvvetlendirdiğini ve kardeşlerin birbirine bağlanma stillerini etkileyerek gösterdiği görülür (Schumaker ve ark., 2011). Örneğin boşanmanın gerçekleştiği senaryoda, birçok kardeş, ebeveynlerinin ayrılmasından sonra küçük kardeşler için bakıcılık rolü üstlenebilir ve bir çocuğun hayatındaki tüm bağlanma figürlerinin en yakını olarak tanımlanabilir (Schumaker ve ark., 2011). Bu nedenle, kardeşlik bağı ebeveyn-çocuk değerlendirmelerinde kritik bir nokta olarak tanımlamak önem taşır.



Ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin kardeş ilişkisi kalitesinin önemli bir yordayıcısı olduğu kardeşler arası bağlanma konusunda en önemli bulgulardan birisidir (Buist ve ark., 2002). Başka bir deyişle söylenebilir ki, ebeveyn ve çocuk arasında rastlanan olumsuz uygulamalar, kardeş ilişkileri arasındaki bağlanmanın tonuna ayna tutabilir.

Kardeş ilişkilerindeki sağlıklı bağlanmanın bireyin sosyal ve bilişsel gelişiminde önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür (Schumaker ve ark.,2011). Yine aynı yazarlara göre, eğer kardeş ilişkisinde problemler, çatışmacı ya da kaçınan bir bağlanma stili varsa, bu bireylerde ileri zamanlı davranış problemleri görülebileceği söylenebilir, özellikle ergenlik döneminde kardeşler arasındaki yaşanabilen çatışma, bireyin sosyal ortamına uyumunu önemli derecede olumsuz etkileyebilir.



Kardeşler arası iletişimde ihtiyaç ve gereksinimler çocukların sayısına, yaşlarına, çocuklarla geçirilen zamana, çocukların cinsiyetine göre değişebilir (Buist ve ark., 2002). Kardeş olsalar da iki çocuk birbirinin tıpatıp aynısı değildir bu yüzden her birinin bağlanma stili göz önüne alınarak her bireye bireysel yaklaşmak gerekebilir. Ebeveynler her biri için bireyselleştirilmiş sevgi, disiplin, eleştiri ve övgü yaklaşımına gereksinim duymalıdır. Ebeveyn olarak kardeşler arasındaki bağlanmayı ve iletişimi ebeveyn-çocuk bağlanmasından farklı kuvvetlendirmek için onların birlikte vakit geçirebilmesine olanak tanıyan etkinlikler düzenleyebilir, ev içinde ortak noktaları olacak alanlar yaratabilir, birbirlerine bakım vermelerine olanak tanıyarak birbirlerine destek olmalarını sağlayabilirsiniz. Kardeşlerin birbirleriyle güvenli bağlanma kurmasının en önemli etkeni anne-babanın tutum ve davranışlarından geçmektedir.

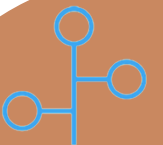
Yazar: Merve Şahin

Kaynakça:

Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W. ve van Aken, M. A. (2002). Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(3), 167–176.

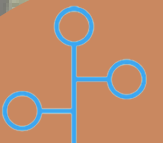
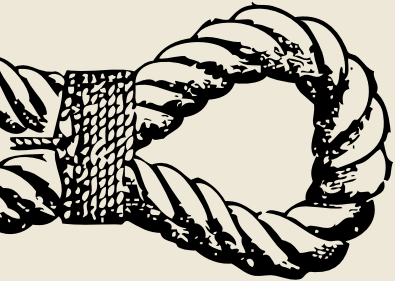
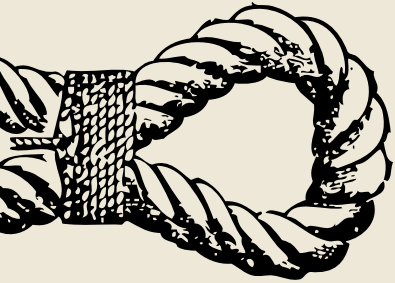
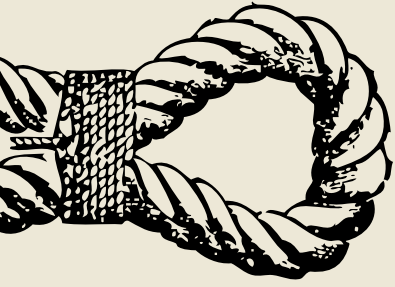
Family Dynamics. 4 Mart 2021, tarihinden alıntılanmıştır, <https://www.psychologytoday.com/us/basics/familydynamics/sibling-relationships>

Shumaker, D. M., Miller, C., Ortiz, C. ve Deutsch, R. (2011). The forgotten bonds: The assessment and contemplation of sibling attachment in divorce and parental separation. *Family Court Review*, 49(1), 46–58.

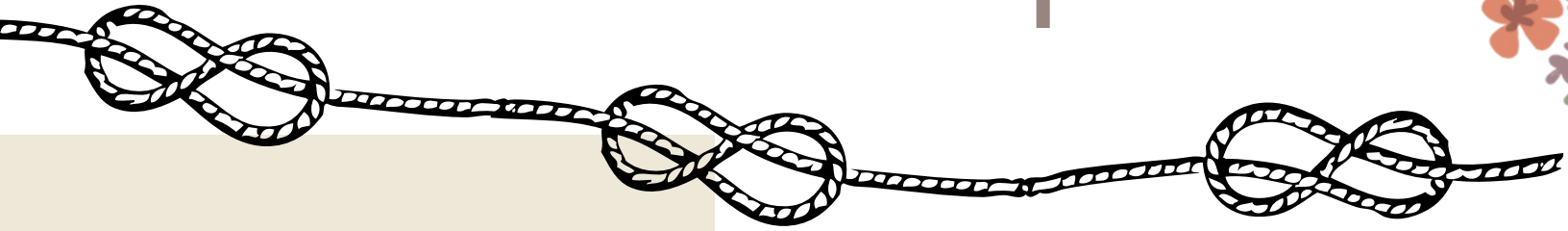


ERGENLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN AKRAN İLİŞKİLERİNE YANSIMALARI

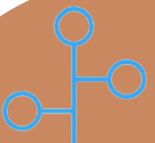
Hangi yaşta ve hangi sosyal ortamda olursak olalım, insanlarla olan iletişim kurma ihtiyacımızın varlığını düşünürsek; bağlanma biçimlerimizin de aslında bu anlamda hayatlarımıza devamlı olarak ve önemli ölçüde yansıdığını görebiliriz. Her ne kadar bağlanma biçimimizin kökenleri erken çocukluk dönemimizde dayansa da, özellikle daha yakın arkadaşlıkların kurulmaya başladığı ergenlik dönemlerinde bu biçimin aile haricindeki ilişkilerimize etkisini keşfetmeye başlamamız daha muhtemel.



J. Bowlby (1981) tarafından ortaya atılan bağlanma konsepti, çocukların içgüdüsel olarak güvenli bir temelde ilişki kurabilmeleri ve bu temel eşliğinde çevreyi daha güvenli bir şekilde keşfedebilmeleri açısından oldukça kritik bir rol oynuyor (Schneider, 1996). Ergenlerde bağlanma ise artık klasik bağlanma teorisinin içerdiği “fiziksel yakınlık” boyutundan da sıyrılarak bu teorinin bir başka uzantısı olan “hissedilen güvenlik” boyutu ile karşımıza çıkıyor (Sroufe ve Waters, 1977; akt. Schneider, 1996).



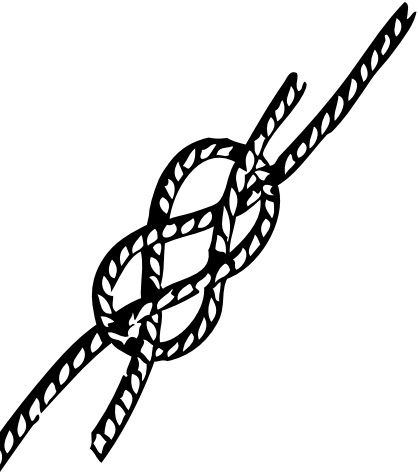
Geçmişte yapılan çok sayıda araştırma gösteriyor ki, ebeveyn ve ergen arasındaki bağlanma stili ile ergenlerin sosyal uyumlanma becerileri, aslında birbirleriyle bağlantı içinde (Rice, 1990; akt. Schneider, 1996). Örneğin, Kobak ve Sceery (1988) tarafından yapılan bir araştırmada, geç ergenlikteki bireylerin bağlanma bakımından uyumları araştırılıyor ve araştırmanın sonucuna göre, ebeveynleri ile güvenli ilişkileri olduğunu belirten üniversiteye yeni başlamış öğrenciler, akranları tarafından az kaygılı, ego-sağlamlık düzeyi yüksek ve düşmanca tutumları az olan kişiler şeklinde oylanıyorlar. Ek olarak, belirtilen güvenli bağlanmaya sahip olan grup, duygusal sıkıntılarının daha az ve sosyal desteklerinin daha fazla olduğunu belirtiyor (Kobak ve Sceery, 1988).



J. Bowlby (1981) tarafından ortaya atılan bağlanma konsepti, çocukların içgüdüsel olarak güvenli bir temelde ilişki kurabilmeleri ve bu temel eşliğinde çevreyi daha güvenli bir şekilde keşfedebilmeleri açısından oldukça kritik bir rol oynuyor (Schneider, 1996). Ergenlerde bağlanma ise artık klasik bağlanma teorisinin içerdiği “fiziksel yakınlık” boyutundan da sıyrılarak bu teorinin bir başka uzantısı olan “hissedilen güvenlik” boyutu ile karşımıza çıkıyor (Sroufe ve Waters, 1977; akt. Schneider, 1996).



Geçmişte yapılan çok sayıda araştırma gösteriyor ki, ebeveyn ve ergen arasındaki bağlanma stili ile ergenlerin sosyal uyumlanma becerileri, aslında birbirleriyle bağlantı içinde (Rice, 1990; akt. Schneider, 1996). Örneğin, Kobak ve Sceery (1988) tarafından yapılan bir araştırmada, geç ergenlikteki bireylerin bağlanma bakımından uyumları araştırılıyor ve araştırmanın sonucuna göre, ebeveynleri ile güvenli ilişkileri olduğunu belirten üniversiteye yeni başlamış öğrenciler, akranları tarafından az kaygılı, ego-sağlamlık düzeyi yüksek ve düşmanca tutumları az olan kişiler şeklinde oylanıyorlar. Ek olarak, belirtilen güvenli bağlanmaya sahip olan grup, duygusal sıkıntılarının daha az ve sosyal desteklerinin daha fazla olduğunu belirtiyor (Kobak ve Sceery, 1988).





Ergen bağlanma stillerine bir diğer bakış açısı ise otonominin, yani özerkleşmenin önemini vurgulamakta. (Deci ve Ryan, 1987; Shapiro, 1982; akt. Schneider, 1996). Bu görüşe göre, yeni sosyal bağlar kurabilmek adına ergen bireyler, ebeveynleri ile çocukluklarında kurdukları bağımlı formdan sıyrılmalı ancak yine de ebeveynleri ile olan ilişkilerini, kimlik oluşumlarının sağlanmasında kullanabilmelidirler (Damon, 1983; akt. Schneider, 1996).

Iacovetta (1975) adlı bir başka araştırmacı ise çalışmasında ergen-Yetişkin etkileşiminin ergenlerin akran gruplarına katılımının etkisini araştırıyor ve araştırmacının görüşüne göre, ebeveynleri ile etkileşimini ödüllendirici bulmayan ergenler, karşılıklılık duyguları tatmin olmayacağından dolayı, bu ilişkiyi büyütme ve güçlendirmeye yönelik bir eğilim göstermiyor (Schneider, 1996). Böyle bir ergen, ebeveynleri ile olan ilişkilerinde edinemedikleri tatmin olma ve memnuniyet gibi duyguları telafi edebilecekleri pozisyondaki akranlarıyla ise ilişki kurma eğilimi gösterebiliyor (Schneider, 1996).

Özetle, yapılan araştırmalara genel olarak baktığımızda görüyoruz ki ergenler, hem ebeveynlerinden görerek edindikleri bağlanma biçimlerini hem de ebeveynleri ile bağ ilişkilerinde eksik kalan yanların telafilerini akran ilişkilerine önemli ölçüde yansıtma eğilimi gösteriyor. Çocuğun ebeveynlerine ve özellikle birincil bakım verenine olan bağının tüm özellikleriyle aslında dış dünyaya olan bağı ile eşdeğer olduğunu görmek ise ebeveynlerin veya ebeveyn adaylarının bu konu üzerine oldukça özen göstermesi gerektiğini bizlere anlatıyor.

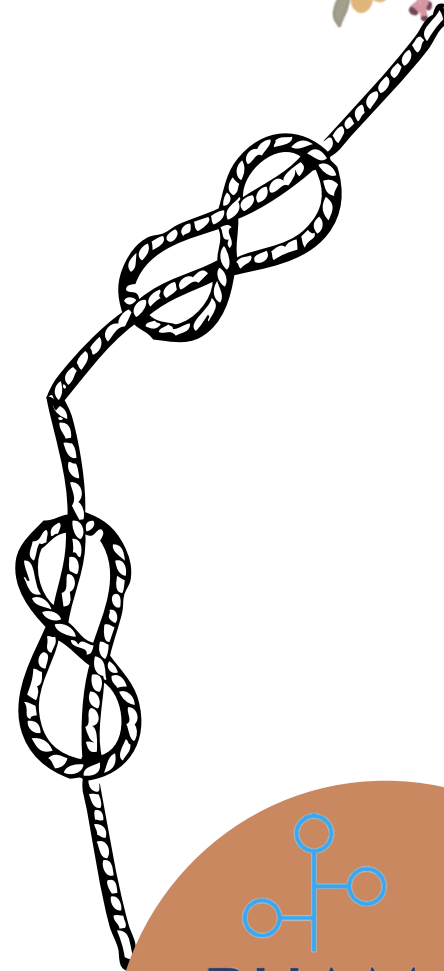
Yazar: Zeynep Özlem Altınok

Kaynakça:

Iacovetta, R. G. (1975). Adolescent-adult interaction and peer-group involvement. *Adolescence*, 10(39), 327-336.

Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.

Schneider B. H.ve Younger A. J., (1996). Adolescent-Parent Attachment and Adolescents' Relations with their Peers: A Closer Look. *Youth Society*, 28: 95.



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ

Yazarlar:

Elif Sabuncuoğlu

Simay Günay

Merve Şahin

Zeynep Özlem Altınok

Süpervizör: Dr. Sena Cüre Acer

Görsel Tasarım: Zeynep Özlem Altınok



PUAM
AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ