

Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri*

Prof. Dr. Ross A. Thompson
California Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

* ABD'den davet edilen Prof. Dr. Ross A. Thompson'ın Konferans Metni
Çeviri: Melike Sayıl ve Gözde Özdikmenli Demir

Gelişim psikolojisi alanı, yeterlik (competence) ve iyi olmanın (well-being) gelişimine katkıda bulunan süreçlerin anlaşılabilmesinde ve yaşamboyu süren sağlıklı bir gelişimin altında yatanların kavranabilmesinde bizlere çok önemli katkı sağlamaktadır. Son 25 yıllık sürede insan gelişiminin anlaşılması alanında önemli bir patlama yaşanmıştır. Ancak yine de yanıtlanmayı bekleyen önemli sorular varlığını korumaktadır. Özellikle ebeveynlik (parenting) ve gelişimdeki önemi bunlardan biridir. Her ne kadar günümüzde artık öğrencilerim, çocuğa yakın ve duyarlı bir bakımın, sağlıklı psikolojik gelişim üzerindeki öneminden emin olsalar da çok yakın zamanlara kadar bilimsel akıl, sıcak ve sevecen ebeveynliğin önemini inkâr eder durumdaydı. Watson'ın sözleri, günümüzde size soğuk ve sorsuzca gelebilir ama o dönemde olgunlaşmaya dayalı güçlerin, ailenin çocuğu yetiştirmesinden daha belirleyici olduğu, egemen bir düşünce şekliydi. Hatta günümüzde hala bu yaklaşımın yansımaları olan fikirleri duymamız mümkün.

Ebeveynliğin kalitesi önemli midir? Eğer öyleyse nasıl? Ebeveyn bakımının (parental care) niteliğinin önemi ve neden önemli olduğuna dair bugüne kadar pek çok şey öğrenmiş olduğumuzu düşünüyorum, tüm bu öğrendiklerimiz ebeveynliğin doğasına ve çocukların psikolojik gelişimlerine yönelik yeni bakış açıları geliştirmemizi sağladı. Bu edindiğimiz yeni bilgilerin aslında önemli bir kısmı da bağlanma kuramından geldi. Bugün burada sizlerle paylaştığım süre içerisinde

bağlanma kuramı ve araştırmaları bakış açısı sayesinde ebeveyn bakımı hakkında öğrendiklerimizi açıklamaya ve özellikle de yaşamın ilk yıllarındaki bağlanmanın sonraki gelişim üzerindeki etkilerine odaklanmaya çalışacağım. Araştırmalardan öğrendiklerimizi sonuçlar seti şeklinde açıklamaya çalışacağım.

Sıcak, duyarlı ve çocuğa anında karşılık veren bakımın (responsive care) sağlıklı bir psikolojik gelişim için önemi

Annenin duyarlılığı (maternal sensitivity) ve bebeklerdeki bağlanmanın güvenli olması arasındaki ilişkileri inceleyen geniş araştırma literatürü duyarlılığın güvenilir ve tutarlı bir biçimde güvenli bağlanmayı yordadığını ortaya koymuştur. Deneysel bulgular da korelasyonel çalışmaları destekler yöndedir. Duyarlı davranmayı arttırmayı amaçlayarak dikkatle tasarlanmış müdahale programları başarılı sonuçlar vermiş ve anne duyarlılığının artmasını ve çocukta da güvenli bağlanmanın gelişmesini sağlamıştır. Deneysel bulgular da duyarlılıktaki değişimlerin güvenli bağlanmadaki değişimi yordadığını gösteren bulguları doğrular yöndedir. Bu nedenle duyarlılık nedensel bir etkidir. Davranışsal genetik alanındaki çalışmalar da güvenli bağlanma açısından gözlenen farklılıkların güçlü bir genetik temelini olmadığını göstermiştir. Anne-çocuğun ortak genleri de duyarlılık ve güvenli bağlanma arasında aracı değişken değildir.

Peki, nedir bu "duyarlılık"? Araştırmalarda

duyarlılık genellikle bebekten gelen sinyallere karşı bakıcının dikkatli olması, bunları doğru yorumlaması ve duruma uygun ve hızlı tepkileri vermesi şeklinde ölçülmektedir. Ben bakıcının duyarlılığının bebekteki duygusal güven üzerinde en azından şu iki nedenle katkısı olduğunu düşünmekteyim:

Birincisi, duyarlı biçimde karşılık verme stresi yönetir. Çocuklar ve diğer bazı türler üzerine yapılan çalışmalar bakımın niteliğinin çocuktaki stres yönetimi kapasitesinin gelişmesi ve düzenlenmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

İkincisi, duyarlı biçimde karşılık verme, öz-yeterliği (self-efficacy) arttırır. Bu konudaki önemli kanıtlar şunu göstermektedir: Bebeğin, davranışları ve çevreden gelen tepkiler arasındaki izlerliği algılaması, benlik farkındalığının oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bebeğin gereksinimlerine duyarlı bir biçimde tepki veren bakıcı, bebeğe öz-yeterliğin düzenli olarak deneyimlenmesini sağlamaktadır. Bu sayede bebek de başkasından pozitif bir tepki almak için ne yapması gerektiğini anlamakta ve bu da ilişkilerindeki duygusal güvene katkı sağlamaktadır.

Duyarlılık, bebekle her an yakın fiziksel temas içinde olmak, asla ağlamamasını sağlamak ya da her seferinde çocuğun taleplerini karşılamak demek değildir. Bu davranışlar, çeşitli bakım örüntülerini yansıtır ve çocuğun gereksinimlerine duyarlı ya da duyarsız olabilir. Bowlby, duyarlılık kavramını “çocuğa saygı” olarak tanımlamaktadır ve bu tanımlama belki bazı ebeveynlerin çocuklarına karşı yasaklayıcı olsalar da ilişkilerinde güveni nasıl oluşturabildiklerini açıklayabilir. Bakıcının dünyayı çocuğun gözünden algılayabilmesi, çocuğun amaçlarına ilgi duyduğunu belirtmesi, çocuğun duygularını, güdülerini, isteklerini ve davranışlarını etkileyen kişilik özelliklerini algılayabilmesi Bowlby'nin zihnindeki

saygının birer parçasını oluşturmaktadır.

Kültür güvenli bağlanma üzerinde önemli bir etkiye sahiptir

Amerikalı bir araştırmacı olarak özetlediğim çalışmaların önemli bir bölümünün orta sınıf Amerikalı aileler üzerinde gerçekleştirilmiş araştırmalar olduğunu bildiğim için bunları aktarıırken biraz huzursuzum. Türkiye’de yaşayan aileler, bu sözünü ettiğim ailelerden pek çok yönden farklılaşabilir. Bu nedenle kültürün güvenli bağlanmanın kökenlerinin anlaşılmasında ve küçük çocuklardaki gelişimsel sonuçlarının incelenmesinde çok önemli bir role sahip olduğunu düşünüyorum.

Kültür ve bağlanma sorusu oldukça ilgi çekicidir; çünkü aynı zamanda bağlanma kuramının kendi içindeki gerginliği de açığa vurmaktadır. Bağlanma kuramcılarını bir taraftan uzunca bir zamandır kültürel değerlerin ebeveyn davranışları üzerindeki etkisini incelemekte ve dolayısıyla bu durumun güvenli ve güvensiz bağlanma ile olan bağı Batılı ve Batılı olmayan ülkelerde inceledikleri bir sürü araştırma yapmaktadırlar. Diğer taraftan ise yine ebeveyn-çocuk arasında gözlenen güvenli ya da güvensiz bağlanmanın biyolojik kökenleri olduğunu ortaya koymakta ve insanoğlunun evrimsel uyum sürecinden türediğini düşünmektedirler. Ebeveyn-çocuk arasındaki bağlanma, bu evrensel insan gereksinimlerinin karşılanması temelinde gelişmektedir. Bebeklerin koruyucu bakıma duydukları ihtiyaç değişirse de kendilerine bakan yetişkinden aldıkları koruyucu bakım tarzları kültürden kültüre değişiklik gösterebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, farklı kültürel pratiklerin, ebeveyn pratikleri ve inançları aracılığıyla ne şekilde bebekler ve küçük çocuklardaki güven duygusunu geliştirdiği önemli bir araştırma sorusunu oluşturmaktadır. Ebeveyn duyarlılığının güvenli bağlanmaya katkısı evrensel ol-

makla birlikte duyarlılığın ifadesi kültürde bireleşme (individuation) X bağımlılık (dependency) boyutlarına ne şekilde vurgu yapıldığına bağlı olarak farklılaşabilir. Güvenli bağlanan küçük çocukların genellikle sosyal yeterliklerinin daha iyi olduğu ve bu yeteneklerini, erken dönemde gördükleri bakım sayesinde edindikleri güvenli bağlanma yaşantısına dayalı olarak geliştirdikleri anlaşılmaktadır.

Kültürün bağlanma üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için araştırmacıların küçük çocukların ebeveynlerinin uygulamalarını nasıl anlamlandırdıklarının ve ne şekilde tepki verdiklerinin daha sofistike bir biçimde incelenmesi gerekmektedir. Bebeklikte ebeveynin en önemli bakım niteliği, yetişkinin bebeği korku ve stres verici durumlardan kurtarıp rahatlatan bir kaynak olup olmaması mı yoksa bebeğin gereksinimlerine ve sinyallerine karşı yetkinden algıladığı bakımın duyarlı olup olmaması mıdır? Yetişkin bebeği sürekli kucakta tutar ve yakın fiziksel temas içinde olabilir ya da bebeğin sinyallerine uzaktan karşılık verebilir. Her iki durumda da bebek, ebeveyninden duyarlı bakım algıladığı sürece güvenli bağlanma açığa çıkar.

Psikolojik büyüme ile birlikte güvenli bağlanmanın anlamında ortaya çıkan değişimler

Bağlanma kuramında son 25 yıldır en önemli gelişmeler bağlanma konusundaki fikirlerin yaşamboyu olarak geliştirilmesidir. Araştırmacılar bunu gerçekleştirirken "güven" kavramının farklı yaşlarda aynı şeyi ifade etmediğini anladılar. Bebeklik döneminde kurulan bağlanmanın güvenliği büyük oranda bağlanılan kişinin sağladığı korumaya dayalı bakımla özdeşdir. Fakat çocukluğun orta dönemlerinde çocuk ebeveynlerine fiziksel bakımdan çok psikolojik destek için gereksinim duymaktadır. Bu dönemde çocuk için ebeveynleri ile önemli konu-

larda ne rahatlıkla iletişim kurabildiği, onlar tarafından ne derece anlaşıldığını düşündüğü ve evde onlarla kurduğu psikolojik yakınlık önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde ise ergen-çocuk ilişkisi genç bireyin daha bağımsız olma yolundaki gayretleri ile şekil değiştirir ancak bir yandan da ebeveynle olan destekleyici duygusal bağ da önemlidir.

Çocukluğun ilk yılları, güvenli bağlanma açısından önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olma özelliği taşımaktadır ve kendi araştırmaları da bu nedenle yaşamın bu dönemini incelemeye yöneliktir. Çocukluğun erken döneminde güvenli bağlanma açısından gözlenen anlamlı değişimlerin bazı nedenleri bulunmaktadır. Birincisi, yaşadığı bilişsel değişimlerden dolayı insanların davranışlarının altında yatan zihinsel durumları anlamaya ve bundan büyülenmeye başlayan çocuk, bağlanma figürlerini yeni bir yönden anlamaya başlar. İkincisi ise hızla gelişen dil sayesinde düşünceleri ve iletişimi yeniden şekillenir. Dil aynı zamanda küçük çocuk için kendi yaşantılarını bakıcısı ile paylaşabilmesinde önemli bir araç olur. Bu paylaşımlar sırasında çocuk, bakıcının tepkilerini, değerlendirmelerini, yargılarını, gözardı ettiği durumları ve aynı zamanda da psikolojik destek ya da duyarsızlığı anlamaya başlar.

Laboratuvarımızda yaptığımız çalışmalardan bir örnek verirsek; bu çalışmada annelere okul öncesi dönemde olan çocukları ile gelecekte gerçekleşecek bir olay üzerinde konuşmaları istenmiştir. Aşağıdaki örnekte anne, çocuğu ile yakında başlayacağı anaokulu yaşantısı üzerine konuşmayı seçmiştir.

M: ... korkuyor musun yoksa heyecanlı mısın gideceğin için [anaokuluna]?

C: Heyecanlıyım.

M: Hiç mi korkmuyorsun?

C: Hayır!

M: Ben de öyle düşünmedim. Bilirsin

bazıları anaokuluna gitmekten korkarlar.

Bu konuşma ebeveynin bir durum üzerindeki kendi yorumunu çocuğa zorla kabul ettirmeye çalışması ve böylece çocuğun, kendi bakış açısının doğruluğunu reddetmesine örnek olarak gösterilebilir. Bu zorla kabul ettirme davranışı sürekli olarak tekrar ettiğinde bu durum çocuğun bakış açısının doğru olmadığı, değersiz bulunduğu ya da yetişkinin çocuğun fikriyle ilgilenmediği sonucunu doğurmaktadır. Asistanlarımdan biri daha sonra bu çocuğa anaokulu hakkında neler hissettiğini sorduğunda çocuk, anaokulundan korktuğunu çünkü orada nasıl oynayacağını bilmediğini söyledi.

Diğer yandan bazı duyarlı anne-babaların kendi katkılarını önerirken çocuğun yaşantılarını da doğruladığı, onayladığı da gözlenmektedir. Bir başka laboratuvar ziyaretinde bir anne ve çocuktan yakın zamanda başlarından geçen ve çocuğunun bir arkadaşına kızdığı bir durum hakkında konuşmaları istenmiştir. Aşağıda anenin, çocuğunun yaşadığı olayı nasıl ele aldığına dair ifadeleri izlenebilmektedir.

- O, senin arkadaşını oyun dışında bırakıyordu ve bu seni gerçekten kızdırdı.
- İnsanın kendini bu kadar öfkeli hissetmesi zor olmalı. "AAAH, benim adamımı oyun dışı bırakıyor!" diye bağırma istedin değil mi?
- Olanlar hakkında düşünmek seni üzür olmalı?
- Biliyorsun oyun bittikten sonra diğer çocuklar "Biliyorsun, Joey aslında çok kötü oynamıyordu" dediler. Kaybedeceğinizi düşündün, fakat kaybetmediniz.

Anne çocuğun hislerine duyduğu empatiyi ifade ediyor ve çocuğun, öfke patlamasına yol açan koşulları daha derinlemesine anlamasına yardımcı oluyor. Anne-çocuk diyaloguna dayalı bu tür bir psikolojik keşifte anne, çocuk için güvenli

bir liman (a secure base) oluşturmaktadır.

Üçüncü olarak çocukluğun erken dönemlerinde güvenli bağlanmanın anlamının farklı olması, küçük çocuğun güven duygusunun daha çok, bakımın ne kadar duyarlı olduğuna ilişkin zihinsel temsillere dayanmasıdır. Bu zihinsel temsiller, ebeveynlerle kurulan iletişimin kalitesinin yanı sıra çocuğun duyarlı bakıma ilişkin yaşantılarına da dayanmaktadır. Bu yönleriyle çocukluğun erken dönemlerindeki bağlanmanın güvenliği bebeklik dönemindekine oranla psikolojik olarak çok daha farklı ve zengin bir fenomen olma özelliğini taşımaktadır. Bunun yanı sıra ileri çocukluk ve ergenlik döneminde de psikolojik anlayış gelişmeye devam ettiği için güvenli bağlanmanın anlamı da gelişmeye ve derinleşmeye devam eder.

Bağlanmanın güvenliği zaman içinde değişebilir

Geleneksel psikoloji kuramlarında, ilk yıllardaki ilişkilerin, kişilik gelişimini ve sosyal gelişimi yapılandırıcı rolüne inanılmaktadır. Bu yüzden de bağlanma araştırmacılarının bebeklikteki güvenli bağlanmanın çocukluk ve sonraki yıllarda da devam edip etmediğini araştırmaları son derece doğaldır. Ancak şu ana kadar ki kanıtlar oldukça karışıktır. Ne zaman ilgili literatürü ayrıntılı olarak incelesen şu sonuca varıyorum: Bağlanmalar, bazen tutarlı biçimde devam ediyor bazen de değişiyor.

Bu aman aman bir sonuç değil! Fakat dik-kati, bağlanmadaki güvende ortaya çıkan tutarlık ve değişimin nedenlerine yöneltiliyor. Araştırma bulgularına göre, ebeveyn duyarlılığının azaldığı zamanlarda, örneğin anne babanın boşanması gibi stres yaratan olaylarda, bağlanmanın güvenliği de azalma eğilimi göstermekte; duyarlılık arttığında ise güven de artmaktadır. Bu bulgular, bebeklikteki duyarlı bakımın, anne baba tarafından çocuk büyürken

de sürdürülebilir olmasının, güvenli bağlanmanın zaman içindeki tutarlılığını garanti ettiğini göstermektedir.

Bununla birlikte, ebeveynin çocuğa duyarlı biçimde nasıl tepki verdikleri gelişimsel döneme göre değişmektedir. Çocuklarına tüm gelişim sürecinde duyarlı bakım sağlamak isteyen anne babalar, çocuklarla ilişkide güveni geliştirebilmek için karmaşık ve zaman içinde değişen becerilere sahip olmalıdırlar. Pek çok ebeveyn, çocuklara karşı sıcak ve duyarlı olmanın, çocukların ve aynı zamanda ebeveynlerin dönemsel gelişim özelliklerinden dolayı bir gelişim döneminde, diğerine göre daha kolay olduğunu görmüştür. Bu yüzden bağlanmadaki güvenin zaman içinde değişiyor olmasının nedenlerinden biri, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin dinamik doğasına bağlı olabilir. Zamanla, bağlanma araştırmalarından öğrendiğimiz şey; bağlanmadaki güvenin hem erken dönemdeki ebeveyn duyarlılığının hem de çocuğun deneyimlediği bakım kalitesinin bir sonucu olduğudur. Bowlby bunu, kişisel geçmiş ve şimdiki deneyimin her biri önemlidir şeklinde ortaya koymuştur.

Bağlanmadaki güven ilişkisel deneyimleri, psikolojik sağlığı ve diğer insanları anlamayı etkilemektedir

Güvenli ilişkiler oluşturulmasının ve sürdürülmesinin daha geniş anlamda çocuklar için önemi nedir? İşte bulguların bazıları:

· Güvenli bağlanmış çocuklar, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurma ve sürdürmede daha başarılıdırlar.

· Güvenli bağlanma, psikolojik iyilik ve duygusal sağlık, kendine güven ve sağlamlık (resiliency) gibi ruh sağlığı göstergeleriyle olumlu yönde ilişkilidir.

· Dışsallaştırma ve içselleştirme bozukluğu açısından en az risk altında olan çocuklar, güvenli bağlanma geçmişi olan çocuklardır.

· Güvenli bağlanma duyguları anlama, sosyal problem çözme becerileri, vicdan gelişimi ve olumlu kendilik kavramıyla pozitif ilişkiler gösterir.

Bu bulguların yorumlanmasında dikkatli olunmalıdır. Çünkü güvenli bağlanma ve bu sonuç değişkenler arasındaki ilişkiler aynı zamandiliminde değerlendirildiğinde daha güçlüdür. Bu durum, çocukta önemli psikolojik sonuç davranışların geliştiği dönemlerde bağlanmadaki güvenin etkisinin en fazla olmasına bağlı olabilir. İkinci olarak güvenli bağlanma, çocuğun akran ilişkilerini veya ruh sağlığını tek başına nadiren güçlü olarak yordamaktadır. Bu sonuçlar çoklu olarak belirlenmeye işaret eder: Bağlanmadaki güven zaman içinde pek çok başka değişkenle etkileşim göstererek bu ve benzeri psikolojik sonuçları şekillendirir.

Bu bulgular birlikte ele alındığında şunu gösterir: Yaşamın ilk yıllarında güvenli bağlanmanın en önemli yararlarından biri, diğer insanlarla olumlu bağların oluşmasına yaptığı katkıdır. İlişkideki güven, çocuğun diğer insanlara olumlu ve yapıcı biçimde yaklaşmasına, insan ilişkilerini değerli bulmasına ve diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına önem vermesine katkı sağlar. Güvenli çocuğun insanlarla kurduğu bu pozitif bağ, daha yapıcı sosyal davranışlarına bir temel oluşturuyor olabilir. Bu, Susanne Denham ve arkadaşlarının bir araştırmasında gösterilmiştir. Bu çalışmada bağlanmadaki güven, duygusal yeterlik olarak çoklu değişkenlerle (duyguları anlama, duygu düzenleme ve öfke ifadesi gibi) çocuklar 4 yaşındayken ölçülmüştür. Aynı çocuklar 5 yaşındayken ana sınıfında, akranlarıyla ilişkilerindeki sosyal yeterlikleri değerlendirilmiştir. Denham, bağlanmadaki güvenin sonraki sosyal yeterliği iki şekilde yordadığını bulmuştur: Doğrudan (muhtemelen çocuğun öğrenmiş olduğu gelişkin sosyal beceriler sayesinde) ve dolaylı olarak (duy-

gusal yeterliklerindeki gelişim sayesinde). Güvenli bağlanmış çocuklar, başkalarını kendilerine çekiyor olabilirler ve yakın ilişkilerinde, güvenli bir ilişkiden elde etmiş oldukları psikolojik anlayışlarının güçlü olması sonucu daha yeterli biçimde fonksiyon gösteriyor olabilirler.

Duygusal iletişim ve duyguları anlama, güvenli bağlanma için esastır

Güvenli çocuk, diğer insanlara karşı bu yapıcı ve olumlu bakışı nasıl kazanmaktadır? Gittikçe artan bir dizi bulgu, ilişkideki güvenin, ebeveyn-çocuk konuşmalarındaki anlayış ve destekle sağlanmasında olduğu gibi bu konuşmaların kendisinin de özellikle güvenli bağlanmalarda, küçük çocuğun psikolojik kavrayışının gelişimi için bir zemin oluşturduğunu ima etmektedir. Duygusal iletişim ve duyguları anlama güvenli ilişkilerin temelini oluşturur.

Bizim araştırmalarımızda güvenli bağlanmış çocuklar ve annelerinin duygusal yaşantılarla ilgili konuşmalarının güvensiz ilişkilerde olanlardan nasıl farklılaştığını bulduk. İşte bu çalışmalardan birinde küçük çocukların duyguları anlamasında ailedeki duygusal iklim ve bağlanmadaki güvenin etkilerini araştırdık. Görüştüğümüz aileler, düşük gelir grubundan ailelerin katıldığı bir programdan alındı ve annelerin çok büyük bir kısmının depresyon şikayeti vardı. Bu ailelerin 42'sinde anne ve çocuklar evde iki kez ziyaret edildi: Birincisi çocuk 2,5 yaşındayken ve ikinci olarak da bir yıl sonra çocuk 3,5 yaşındayken yapıldı.

Eve ilk ziyarette "Attachment Q-sort" kullanılarak anne-çocuk etkileşimi gözlemlendi ve bağlanmanın güvenliği değerlendirildi. Aynı zamanda annelerin depresyon belirtileri ölçüldü. Bebekler 3,5 yaşına geldiklerinde annelerden de tekrar depresyon ölçümü alındı. Her iki ölçüm arasındaki korelasyon anlamlıydı

ve nerdeyse annelerin üçte biri klinik sınırlarda depresif belirtiler rapor ettiler. Ayrıca, anne ve çocuktan son zamanlarda çocuğun kendini mutlu, üzgün ve kızgın hissettiği durumları hatırlayarak üzerinde konuşmaları istendi ve konuşmaları gözlemlendi. Bu gözlemi, anne-çocuk arasında gözlenebilecek olan duyguyla ilişkili doğal konuşmaları örneklemek için planladık. Çocuklar, annelerine doğal olarak bir arkadaşlarının ayrılmasına üzüldüklerini, kardeşine kızdıklarını ya da karanlıktan korktuklarını anlatabilirler, nitekim örnekler de bu konulardan oluştu. Konuşmaları çözümledik ve anne-çocuk konuşmasında duygulara yapılan göndermeleri saydık. Bu sayılar, her bir konuşmanın uzunluğu dikkate alınarak düzeltilti.

Son olarak çocuklar duyguları anlama becerilerinin ölçüldüğü bir göreve katıldılar. Bu görevde araştırma asistanı çocuğa bir dizi 20 kısa öykü okudu. Her öykü el kuklasının konuşturulması ve araştırmacının yüz ifadeleriyle canlandırıldı. Her öykünün sonunda çocuktan, kahramanın ne hissettiğini kuklaya üzgün, mutlu, kızgın, korkmuş yüz ifadelerinden birini yapıştirarak belirtmesi istendi. Çocukların dil yeteneklerindeki farklılıkları kontrol için de kelime dağarcığı ölçümü alındı.

Ön analizler, tüm yordayıcıların (annenin depresyonu, konuşmalardaki duygu dili ve bağlanmadaki güven) çocukların duyguları anlama puanlarıyla ilişkili olduğunu gösterdi. Özellikle güvenli bağlanma ilişkisi olan anne ve çocuklar duygular hakkında daha çok konuştular. Bu, duyguları anlama ile bağlanmadaki güven arasındaki ilişkinin nedeni olabilir mi? Bu soruya yanıt aramak için regresyon eşitliklerini kullandık.

Çocuğun kelime dağarcığının kontrol değişkeni olarak girildiği ilk adımda. Annenin depresyonu, duyguları anlama

puanını anlamlı olarak yordadı. Depresif annelerin çocukları duyguları anlamada yeterli değildi.

İkinci adımda bağlanmanın güvenliği eklendi. Hem annenin depresyonu hem de bağlanmadaki güven çocukların duyguları anlama becerilerini anlamlı olarak yordadı.

Son adımda, güvenli bağlanmanın etkilerinin değişip değişmeyeceğini görmek için anne-çocuk konuşmalarında duyguya yapılan göndermelerin sayısı eklendi. Gördüğümüz gibi duyguya yapılan göndermelerin sayısı eşitliğe dahil edildiğinde annenin depresyonu ve çocuğun kelime dağarcığı duyguları anlamayı anlamlı olarak yordamaya devam ederken bağlanmanın güvenliğinin yordamaya anlamlı katkısı ortadan kalktı. Bu demektir ki, anneler ve çocuklarının birlikte ne sıklıkta duygulardan söz ettikleri, güvenli bağlanmada aracı (mediator) rol oynamaktadır.

Sonraki şekil bu ilişkileri özetlemektedir. Güvenli bağlanmış çocuklar ve onların anneleri daha fazla duygu dili kullandılar ve bu durum, çocukları 3,5 yaşına geldiklerinde duyguları anlama becerilerine katkı sağladı. Bu verilerle ilgili diğer analizler, bu etkinin çoğunun anne-çocuk konuşmalarında *olumsuz* duygulara yapılan göndermelerdeki artıştan ortaya çıktığını güçlü bir biçimde göstermiştir. Güvenli ilişkinin yararlarından biri, sağladığı kabul ve destek sayesinde küçük çocukları, zor, karmaşık ve tehdit edici olumsuz duygusal yaşantılar hakkında konuşmaya cesaretlendirmesidir.

Bu bulgular, bağlanma kuramı ve diğer araştırma bulgularıyla tutarlıdır.

Birkaç başka çalışmada, güvenli bağlanmış çocukların duyguları, özellikle de olumsuz duyguları anlamada daha ileri bir düzeyde oldukları bulunmuştur.

Bizim bir çalışmamızda da bağlanmadaki güvenin, duyguları anlamayı şekillendirmede anne-çocuk konuşmasının kalitesiyle etkileşim gösterdiği bulundu. Duyguları anlamada en yüksek puanlar güvenli bağlanmış olan ve anneleri, çocuklarıyla duygular hakkında daha ayrıntıcı (elaborative) biçimde konuşan çocuklarda elde edilmiştir.

Pek çok çalışma, çocuklarıyla güvenli ilişki içinde olan annelerin başkalarının duygu ve düşünceleri hakkında daha geniş biçimde konuştuğunu göstermiştir.

Bir anne konuşmasının “ayrıntıcı/zengin” olması ne demektir? Yetişkin, çocukla yeniden paylaşılan bir yaşantıya ayrıntılar eklediği zaman konuşma zenginleşmiş olmaktadır. Yetişkin, sorular sorarak, bilgi vererek, çocukta yeni bir anlayışı uyararak bunu yapabilir. Bir başka çalışmada anne, çocuğuyla duygusal yaşantıları hakkında konuşurken söylediklerini kodladık ve sonra annenin konuşmasının bu özelliklerinin birbirleriyle nasıl ilişkili olduğuna baktık. Duygunun nedenlerine yapılan göndermelerin, duygusal olayların sonuçlarının tartışılmasıyla, annenin duygu sözcüklerini açıklama ve tanımlama çabalarıyla, çocuğun olayda yaşadıklarını duygu kavramlarıyla bağlantılandırma ve çocuktan daha fazla bilgi almak için yapılan ricalarla anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Annenin konuşmasının tüm bu özellikleri, konuşmanın genelde ayrıntıcı stilde bulunmasıyla ilişkilidir (anne konuşmalarını bağımsız yargıcılar ayrıntıcı stil açısından derecelendirmiştir). Kısaca, oldukça ayrıntıcı stilde konuşan anneler duyguların anlaşılmasına pek çok biçimde katkı sağlamaktadırlar.

Bir başka çalışmada, annelerin duygular hakkında nasıl konuştuğunun erken dönemdeki vicdan gelişimiyle de ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalarda anne-çocuk ikilisinin okulöncesinde-

ki çocuğun iyi ve kötü davranışları hakkında yaptıkları konuşmalar gözlemlendi. Daha sonra çocuğun işbirliği, uyma davranışı ve vicdanın diğer yönleri ölçüldü. Bulgular, iyi ve kötü davranışlarla ilgili konuşmalarında insanların duygularından daha sıklıkla söz eden annelerin çocuklarının, vicdan gelişiminde daha ileri düzeyde olduklarını gösterdi. Anneler, insanların duyguları hakkında konuşurken çocuğun davranışlarının sonuçlarına insani bir yön getirmekteydiler ve çocuğun iyi ya da kötü davranışıyla bağlantılı duyguları anlamasına yardımcı olarak ahlak gelişimine katkıda bulundular. Öte yandan annenin kurallar ve kuralları çiğnemenin sonuçlarıyla ilgili olarak yaptığı konuşmaların sıklığı vicdan gelişimini hiç bir şekilde yordamadı. Yalnızca insanların duygularına yapılan göndermeler erken dönemdeki vicdan gelişimini yordadı. Daha önce de söylediğim gibi, güvenli bağlanmanın vicdan gelişimini kolaylaştırmasının nedeni de bu olabilir. Tümünü birlikte ele alırsak, öyle görünmektedir ki güvenli bağlanmanın önemli yararlarından biri duygu iletişimine ve duyguları anlamaya yaptığı katkıdır.

Çocuklar ilişkilerden oluşan bir çevrede büyümektedir.