

Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Çocuklarda Yas

Grief in Children within the Framework of Attachment Theory

© Gökçe Nur Mısırlı¹, © Özlem Karakuş²

¹Amasya Üniversitesi, Amasya

¹Selçuk Üniversitesi, Konya

ÖZ

Kayıp ve yas süreci her insan için hayatın doğal bir parçasıdır; ancak destekleyici şartların yokluğunda patolojik bir hal alabilmektedir. Kayıp üzücüdür ve kişinin derin bir keder yaşamaya neden olur. Yas sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlayamayan birey çözümleyemediği bir kayıp ile yaşamak zorunda kalmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan kayıp ve yas süreci, kişinin çocukluktan yetişkinliğe kadar olan yaşamını önemli ölçüde etkiler. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde yas sürecini açıklayan farklı kuramların bulunduğu görülmektedir. Bu kuramlar arasında John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı özellikle çocukluk döneminde yaşanan yas süreci hakkında bilgi vermektedir. Hazırlanan bu çalışmada çocuklardaki yas süreci John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirilmektedir. Çalışmada ele alınan önemli konular çocukluk döneminde yaşanan kayıpların önemi, yas sürecinin evreleri ve yas tutan çocuğa yaklaşımdır.

Anahtar sözcükler: Çocuk, yas, bağlanma kuramı, yasin evreleri

ABSTRACT

Loss and the grieving process are a natural part of life for everyone, but they can become pathological without supportive conditions. Loss is painful and causes the person to experience deep grief. Individuals who cannot complete the mourning process healthily are forced to live with a loss they cannot resolve. The loss and mourning process, especially in childhood, significantly affects the person's life from childhood to adulthood. Different theories explain the grief process in the literature on the subject. Among these theories, the attachment theory developed by John Bowlby provides information about the grief process experienced, especially in childhood. In this study, the grief process in children is evaluated within the framework of the attachment theory developed by John Bowlby. The main issues addressed in the study are the significance of losses experienced during childhood, the stages of the grieving process, and the approach to the grieving child.

Keywords: Anxiety, COVID-19, prevalence, psychological health, predisposing factors

Giriş

Yaşamı boyunca her insan çeşitli kayıplar yaşar. Bu kayıp bazen sevilen bir objenin kaybı, bazen iş kaybı, bazen de bağımlık duyulan bir kişinin kaybı gibi farklı şekillerde olabilir. Tüm bu kayıplar çeşitli duygu ve davranışları içeren tepkilerin yer aldığı bir süreci beraberinde getirir. Bu süreç keder ve yasa işaret etmektedir. Kayıp, önemli birini yitirmiş olmanın nesnel durumu, yas, kişinin yaşadığı kayba verdiği duygusal tepki, matem ise genellikle kişinin kültürünün yas uygulamalarını yansıtan eylemleri ve kederi ifade etme biçimidir (Stroebe ve ark. 1988). Türkçe 'deki kullanımda yas ve matem kelimeleri birbirinden ayrılmamaktadır. Türkçe sözlükte yas "ölüm veya bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, matem" şeklinde açıklanmıştır (TDK 2022).

Yas kavramı ilk kez 1917'de Sigmund Freud tarafından "Yas ve Melankoli" başlıklı makalesinde tanımlanmıştır. Freud'a göre yas, sevilen bir kişinin kaybına veya ülke, özgürlük, ideal bir şeyin yerini almış bazı soyutlamaların kaybına verilen tepkidir (Freud 1917). Bağlanma kuramının öncüsü John Bowlby'e (Bowlby 1960b) göre ise yas, sevilen bir nesnenin kaybına verilen tepkidir. Yas sürecinin protesto, umutsuzluk ve kopma evrelerinden oluştuğunu belirten Bowlby (1960a, 2012, 2021) özellikle birincil bakım verenden ayrılan bir bebeğin yas tutma sürecine yönelik önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Birincil bakım veren genellikle çocuğun annesidir, ancak çocuğa annelik yapan ve çocuğun bağlandığı diğer yakın bir kişi de birincil bakım veren/anne figürü olabilir. Yas sürecinin temel yapısal unsurları, bir bağlanma ilişkisi, yaşanan bir kayıp ve bu bağlılığın kaybı veya sona ermesi nedeniyle mağdur olan yaşlı bir kişidir (Corr 2004). Bağlanma kuramına göre bağlanma bağındaki bozulmalar kayıp ve yası getirmektedir (Noppe 2000).

Kayıp ve yas süreci hayatın doğal bir parçasıdır ve bu sürece yönelik bilgiler sunan en önemli kuramlardan biri bağlanma kuramıdır. Nitekim derleme türünde kaleme alınan bu makalenin amacı çocuklardaki yas sürecini

bağlanma kuramı çerçevesinde inceleyerek, çocukluk döneminde yaşanan kayıpların etkisini, kayıp sonrası yas tutma sürecinin evrelerini ve yas döneminde olan bir çocuğa doğru yaklaşım için temel ilkeleri açıklamaktadır.

Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının kurucusu Bowlby (1958) kuramını oluşturma sürecinde, psikanalitik teori ile öğrenme kuramının görüşlerini değerlendirmiş ve etolojik bir temele dayanan kendi açıklamasını ilk kez “Çocuğun Anneye Olan Bağının Doğası” makalesinde ortaya koymuştur. Bowlby'e (1960a) göre bir çocuk anne figürüne her biri birincil olan ve hayatta kalmak için yüksek önem taşıyan bir dizi içgüdüsel tepki ile doğar. Bağlanma davranışı insan doğasının ayrılmaz bir parçası olup beslenme ve cinsellikten ayrı olarak kendi iç motivasyonuna sahip ve yaşamı devam ettirmek için onlar kadar önemli bir unsur, temel bir davranış şeklidir (Bowlby 2020). Bağlanma davranışının bir doğal seçim süreci yoluyla evrimleştiğine inanılır, çünkü bu durumda bir bebeğin yakınlık kurduğu kişiler tarafından korunma şansı artacak ve bu da hayatta kalma avantajı sağlayacaktır (Ainsworth 1989). Kişi için bağlanma figürü olan biri aynı zamanda bu kişiye güvenlik hissi veren kişidir ve güvende hissetmek “kaygıdan, tedirginlikten uzak olmak” anlamına gelmektedir (Bowlby 2014). Bağlanma kuramına önemli katkılar sunan Ainsworth (1967) araştırmaları sonucunda bu durumu “güvenli üs” kavramıyla açıklamıştır. Çocuk, birincil bakım vereni dünyayı keşfetmek için güvenli bir üs olarak kullanmakta, kendini güvende hissettiğinde bakım verenden uzaklaşmakta, korktuğunda veya güvende hissetmediğinde bir güvenlik cenneti olarak ona kaçıp tutunmaktadır (Ainsworth 1967).

Ainsworth'ün yaptığı araştırmalar sonucunda bağlanma kuramına verdiği en büyük katkılardan biri farklı türde bağlanma ilişkilerini (güvenli, güvensiz- kaçınan ve güvensiz-dirençli) ortaya çıkarmasıdır (Ainsworth ve ark. 2015). Bu kategorilerden her biri bakım veren kişi ile farklı türde bir bağlanma ilişkisini yansıtmaktadır. Güvenli bağlanan çocuklar birincil bakım verenin varlığında çevreyi keşfetmekte, yabancıyla ilişki kurmakta, bu kişi gittiğinde üzülmemekte, döndüğünde mutlu olmakta ve onun tarafından kolayca teselli edilmektedir. Güvensiz-kaçınan çocuklar temelde birincil bakım vereni görmezden gelmekte ve bu kişi odadan çıktığında veya döndüğünde çok az duygusal tepki göstermektedir. Güvensiz dirençli çocuklar ise birincil bakım veren ortamdan ayrıldığında aşırı derecede sıkıntı yaşamakta ve bu kişi geri döndüğünde ona yakın dursalar da teselli bulamamakta, bazen ise ona vurmak gibi saldırgan davranışlar gösterebilmektedir (Van der Horst 2011, Ainsworth ark 2015). Nitekim güvenli bağlanan bebekler (B grubu) bakım veren kişiyi keşif için güvenli üs olarak kullanabilir, bakım veren tarafından kolay sakinleştirilebilir, daha dışadönük, sosyal ve işbirlikçidir (Bretherton 2003, Ainsworth ve ark 2015). Güvensiz- dirençli bebekler (C grubu) erişilebilirliği ve yanıt verebilirliği konusunda emin olamadıklarından (Waters 2004, Ainsworth ve ark 2015) bakım vereni keşif için güvenli üs olarak kullanmazlar, kaygı ve yakınlık arayışları fazladır, pasif-agresif davranışlar gösterirler ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada zorlanırlar. Güvensiz- kaçınan (A grubu) bebeklerin ise bakım verenden kaçınan ve onu görmezden gelen tavırları, güven konusunda temkinli davranışları ve yakın ilişkiler kurmaktan çekinen bir yapıları olmaktadır (Ainsworth ve ark. 2015). Bağlanma kuramına göre güvenli bağlanmayı destekleyen ebeveyn tutumları, kolay ulaşılabilir olmak, çocuğun sinyallerine karşı duyarlı olmak, çocuk koruma veya rahatlık aradığında sevgi dolu bir şekilde ona cevap vermektir (Posada ve ark. 2004, Bowlby 2012, Bowlby 2020). Diğer yandan müdahaleci, reddedici ve ihmalkâr ebeveyn tutumları güvensiz kaçınan bağlanma ilişkisini (Karen 1990, Belsky ve Cassidy 1994), bazı durumlarda ulaşılabilir ve yardım eder olurken diğer durumlarda böyle olmamak ve terk etme tehditlerinde bulunmak ise güvensiz dirençli bağlanma ilişkisini desteklemektedir (Bowlby 2020).

Bağlanma şekilleri bir kez oluşturulduktan sonra devamlılık gösterme ve artan bir şekilde çocuğun kendisinin niteliği haline gelme eğilimindedir (Bartholomew ve Horowitz 1991, Shaver ve Fraley 2000, Bowlby 2020). Bağlanma kuramına göre çocuk ve bakım veren arasında erken dönemde edinilen ilişki kalıpları içselleştirilerek bir bireyin diğer yakın ilişkilere nasıl girip daha sonra nasıl sürdürdüğüünün temelini oluşturmaktadır ve bu durum “içsel çalışma modelleri” kavramıyla ifade edilmektedir (Bretherton ve ark. 1989, Bretherton 1997). Kişinin dünyaya dair oluşturduğu içsel çalışan modellerdeki temel özellikli bağlanma figürlerini nerede bulacağına ve bu figürlerin kendisine ne şekilde yanıt vereceğine yönelik tasarımıdır (Bowlby 2014). Bağlanma figürleri kişinin hayatı boyunca en güvenilir yakınlarıdır ve hepimiz bağlanma figürlerinden ayrılmaktan korkarız, ancak “ayrılık” böyle bir figürün yokluğu şeklinde basitçe tanımlanamaz. Önemli olan figürün mevcudiyetidir. Bu figürün erişilemez ya da tepkisiz hale geldiği algılandığında bu durum ayrılık sıkıntısını ortaya çıkarmakta ve böyle bir durumun olma olasılığı kaygı uyandırmaktadır (Ainsworth ve ark. 2015).

Ayrılık Kaygısı

Çocuk bir kez anne figürü ile bağ kurduğunda, bu genellikle birinci yılın ortalarında meydana gelir, bu bağın kopması ayrılık kaygısına yol açmakta, bu ayrılığın acısı ise keder ve yas şeklini almaktadır (Bowlby 1961). Ayrılık

kaygısı, bir tehdide ya da diğer bazı kaybetme risklerine verilen olağan bir tepkidir (Bowlby 2020).

Yaşamın ilk aylarında bir bebek ayrı tuttuğu ve tercih ettiği bir bağlanma figürüne kademe kademe odaklanma yolunda ilerlemektedir. On altı haftadan önce ancak hassas gözlem yöntemleriyle görülebilecek sadece birkaç tepki vardır. On altı ve yirmi altıncı haftalarda ayırım gözeterek yönlendirilen tepkiler hem sayıca artar hem de daha belirgin bir hale gelmeye başlar. Bu tepkiler aile içinde büyüyen altı aylık ve daha büyük bebeklerin çoğunda de herkesin görebileceği kadar açıktır. Nitekim çocukların ayrılığa verdiği çeşitli tepkiler de altıncı-yedinci ay itibarıyla görülmeye başlamaktadır (Bowlby 2014).

Literatür incelendiğinde, anne yoksunluğu ve ayrılmaya dair araştırmaların daha çok hastane ve kurum ortamında gerçekleştirildiğini görülmüştür. Skeels ve arkadaşları (1938), Goldfarb (1943, 1945), Kellmer ve arkadaşları (1950, 1951), Pringle ve Bossio (1958, 1960) ayrılığın ve anne yoksunluğunun gelişim geriliğine neden olduğunu ortaya koyan araştırmalar gerçekleştirirken, Skeels ve Harms (1948), Fischer (1952), Aubry ve arkadaşları (1955) şiddetli yoksunluk sırasında meydana gelen gelişim geriliklerinin yaşamın ilk iki yılında müdahale edilir ve rahatlama sağlanırsa durdurulabileceğini ya da tersine çevrilebileceğini bulgulayan çalışmaları literatüre kazandırmıştır (Ainsworth 1962). Ayrıca bir psikiyatrist olan Spitz (1945) ise gerçekleştirdiği araştırmada, birincil bakım verenler tarafından kuruma bırakılmış ve iki yıldır kalabalık kurum ortamında kalan bebekler hakkında bir rapor oluşturmuştur. Beslenen ancak nadiren elle tutulan ve genelde karyolada bırakılan bu bebeklerin, yeterli bakım verilen diğer kurumlardaki çocuklarla karşılaştırıldıklarında zihinsel ve sosyal olarak daha az geliştiklerini, ölüm oranlarının ise son derece yüksek olduğunu belirtmiş ve bu durumu "hastanecilik/hospitalism" terimi ile tanımlamıştır (Spitz 1946). Ayrılma ve anne yoksunluğuna ilişkin araştırmaların yazılı bulguları dışında özellikle Rene Spitz tarafından çekilen bir filmin bu alanda büyük yankılar uyandırdığını söylemek mümkündür. Spitz'in "hospitalism" kavramı bu filmdeki görüntüler ile hayat bulmuştur. Rene' Spitz (1947) bebekleri gözlemleyerek çektiği "Keder: Bebeklik Döneminde Bir Tehlike" isimli kısa filmde anne figüründen ayrılmak durumunda kalan birkaç bebeğin ilk görüntüleri ile ilerleyen süreçteki görüntülerine yer vermiştir. İyi bir beslenme, tıbbi ve sağlıklı bir bakım sunulan bu kurumda ortalama kırk beş çocuğa bir başhemşire ve ona yardımcı olan altı hemşirenin baktığı, bu nedenle yakın temas kurulamadığı belirtilmiştir. Geçen süreçte çocukların sinirli, üzgün ve korku içinde görüldükleri, göz teması kuramamaya başladıkları, kederli-ağlamaklı bakışlara sahip oldukları, gözlerinin altında torbalar oluştuğu, oyunla ilgilenmedikleri, tepkisiz kaldıkları, sadece arada çığlık attıkları ve ağladıkları gözlemlenmiştir. Bu tablo keder ve depresyonu yansıtmıştır (Karen 1998). Nitekim bu araştırmalar ayrılma ve anne yoksunluğunun bebeklerin ve çocukların gelişimlerini olumsuz etkilediğine dair önemli bulgular ortaya koyarak çocuklardaki bağlanma- ayrılma ve yas süreçlerine ilişkin bir devrim yaratmıştır. Daha sonra kurum bakımında kalan çocuklar ve çocukluk döneminde kurum bakımı deneyimi bulunan yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmalar birincil bakım verenden ayrılarak onun ilgisinden, bakımından ve sevgisinden yoksun kalmanın psikolojik, sosyal ve davranışsal açıdan olumsuz etkilerinin bulunduğunu (Yılmaz 2005, Cross ve Purvis 2008, Şimsek ve ark. 2008, Muguwe 2012, McLaughlin ve ark. 2015), ayrıca bu deneyimi yaşayan kişilerin yaygın olarak güvensiz bağlanma ilişkileri geliştirdiklerini (Katz 2003, Schleiffer ve Müller 2004, Katsurada 2007, Üstün 2008, Şahin 2009, Torres ve ark. 2012, Karakoyun 2015, Subaşı 2015, Ayanoğlu Yüksel 2016, Howard ve ark. 2017, Yüceer Kardeş 2018, Yıldız 2019, Taşkaya 2019) ortaya koyarak bu araştırmaların sonuçlarını desteklemiştir.

Çocuklarda Keder ve Yas Süreci

Freud ve Burlingham (1973) 1939-1945 yıllarında Hampstead Savaş Kreşlerindeki gözlemlerine dayanan çalışmalarında, ailelerinden ani bir ayrılıkla karşı karşıya kalan çocukların kederinin derinliğinden söz etmiştir. Bu çocukların ayrılıktan sonra neredeyse üç gün boyunca sürekli olarak derin bir sesle "anne" kelimesini tekrarladıklarını, onu tutan kişinin yüzüne her baktıklarında ağlamaya başladıklarını, yaşlarına göre alt ıslatma gibi daha çocuksu davranış biçimlerine çeşitli gerilemeler yaşadıklarını, sık sık öfke nöbetleri geçirdiklerini ve neredeyse tüm çocukların parmaklarını emmeye geri döndüklerini gözlemlemişlerdir. Bowlby küçük çocukların, birincil bakıcılarından ayrılma ile karşı karşıya kaldıklarında, geçirdikleri yas sürecini araştırırken bu kreşlerdeki gözlemlerden etkilenmiştir (Midgley 2013).

Çocuklardaki yas sürecinin önemli noktalarından biri kayıp yaşayan çocuğun içinde bulunduğu yaş evresidir. Küçük çocuklar yas tutar mı tartışmalarına Bowlby yazdığı pek çok makalede ve kitapta cevap vermiş ve yas sürecinin küçük çocuklar için de geçerli olduğunu ortaya koymuştur (Bowlby1960a, 1960b, 1961, 2012, 2014, 2021). Peki bebekler yaşamlarının birinci ve ikinci yılında yas tutabilirler mi? Aslında bu sorunun cevabı çocuğun, birincil bakım verenin imajını ne zaman kalıcı hale getirebildiğine bağlıdır (Bowlby 2021). Piaget (1954) bir çocuğun ancak birinci yılın son aylarından itibaren bir nesnenin gözden kaybolduğunda bile var olduğunu anlayabildiğini, kaybolan nesneyi arama davranışı gösterdiğini ve bir nesnenin kendinden bağımsız olarak var

olabileceğini kavramaya başladığını ifade etmiş ve bu durumu “nesne sürekliliği” kavramı ile açıklamıştır. Nitekim çocuğun bir nesneyi kaybetme algısı ve onu arama davranışı nesne sürekliliğini kazanması ile ilgilidir. Bowlby'nin (2021) bu konuda dikkat çektiği durum ise süreçte yapılan deneysel araştırmalardaki sonuçların, çocuğun birincil bakım verenini tanıma ve hatırlama kapasitesinin başka bir şeyi ya da birini tanıma ve hatırlama kapasitesinden haftalar hatta aylar önce geliştiğini ortaya koymasındır. Bu durum üzerinde büyük ölçüde, çocuğun başka bir şeyden ya da diğer kişilerden çok birincil bakım veren ile nitelik ve nicelik yönünden fazlaca etkileşimde bulunmasının etkisi vardır. Dolayısıyla çocuğun birincil bakım veren ile bağlılığı yaşamın ilk yılında gelişmeye başlamakta, altı aylık ve daha büyük çocuklar bakım veren kişiyi kaybettiğinde açıkça sıkıntı çekmekte ve tepkiler vermektedir. Yedinci aydan itibaren bu tepkiler daha büyük çocukların tepkilerine çok benzeyen biçimler almaktadır. Örneğin Bowlby yaşamın ikinci yılında hastaneye ya da bakım evine bırakılmış, annesinin ya da babasının gittiği kapıya bakan ve onun o kapıdan geri döndüğünü görmeyi besbelli umarak bunu günlerce ısrarla yapan çocukların kayıtlarından bahsetmiştir (Bowlby 2021). Mısırlı'nın (2020) araştırmasına katılan ve ergenlik döneminde kurum bakımına alındığı anlaşılan çocuk katılımcı da benzer şekilde ailesine yönelik ısrarlı bir bekleyişten bahsetmiş ve bu durumu “Sürekli kapıya bakıyordum. Ne zaman gelecekler diye bekliyordum ama gelen olmadı. Yaklaşık on gün hep kapıya bakarak beklediğimi hatırlıyorum.” şeklinde ifade ettiği görülmüştür. Bowlby çocukların ve ergenlerin birincil bakım vereninin kaybına verdiği tepkilerin örtüştüğüne dikkat çekmekle kalmamış, bu tepkilerle erişkinlerin yas tutma tepkilerinin de birbirine önemli ölçüde benzediğini vurgulamıştır (Bowlby 2021).

Diğer yandan bir çocuk için birincil bakım vereninin kaybı çeşitli nedenlerle yaşanabilmektedir. Bu nedenlerden biri de ölümdür. Yaşanan kaybın nedeni ölüm olduğunda çocukların içindeki buldukları gelişim evresine bağlı olarak farklı anlamlandırmalar ortaya çıkmaktadır. Bebeklerde (0-2 yaş) henüz ölüm kavramı oluşmamıştır, ancak yine de bakım vereninin yokluğunu algılayıp tepki verme durumu söz konusu olmaktadır. Erken çocukluk döneminde (2-6 yaş) ölümün geçici olduğu ve geri dönülebileceği düşünülürken, okul çağında (6-12 yaş) ölümün sürekliliği ve geri dönülmezliği netleşecek, ergenlik döneminde (12-18 yaş) ise ölüm kavramı yetişkinlerde olduğu şekliyle anlaşılacaktır (Apaydın 2020). Bir çocuğun birincil bakım verenle ayrılığı ölüm dışında farklı bir nedene bağlı olarak da gerçekleşebilmektedir. Çocukların bir kısmı birincil bakım veren tarafından terk edilebilir, hastaneye veya kuruma bırakılabilir ya da bir bakım verenden diğerine verilebilir (Bowlby 2012).

Bowlby birincil bakım verenden ayrılan bir çocuğun yas tutma sürecini evreler şeklinde açıklamıştır. Bu evreler protesto, umutsuzluk ve kopma şeklindedir (Bowlby 1960a). Bowlby'e (2021) göre anne figüründen ayrılan çocuk ilk tepki olarak durumu protesto etmekte ve kaybettiği annesini yeniden bulmak için ısrarla çaba göstermektedir. Bu dönemde yoğun bir şekilde bağıra çağırma ağlamalar, kendini oradan oraya atma, karyolayı tutup sarsma, annesine benzettiği bir görüntü ya da sese hevesle bakma davranışları ile karşılaşmaktadır. Bu evrede çocuk annesinin döneceğine yönelik büyük bir umut beslemekte ve bu umut gösterdiği çabada ona destek vermektedir. Bu ilk aşama birkaç saatten bir haftaya kadar veya daha fazla sürebilmektedir. Ayrıca bu evrede çocuk kendisi için bir şeyler yapmayı teklif eden tüm alternatif figürleri reddetme eğilimindedir (Bowlby 1960a). Birinci evrenin bitiminden sonra sessizleşen çocuğun annesinin yokluğuna dair zihnindeki meşguliyet sürmektedir. Bu evrede çocuğun umutları zayıflamıştır (Bowlby 2012). Çocukta aktif fiziksel hareketler azalmış, içine kapanıklık, hareketsizlik ve çevreden herhangi bir talepte bulunmama durumu söz konusudur. Bu aşamada çocuğun yaşadığı sıkıntının azaldığına dair yanlış bir kanıya sahip olmak olasıdır (Bowlby 1960a). Çünkü huzursuz, gürlütcü talepler kesilmiş görünmektedir. Oysa anlatılamayacak kadar kötü durumdadır. Duyumsuz ve içine kapanık halde olan çocuk aralıklı ve tekdüze acı bağırışlar ile umutsuzluğa mola verebilmektedir (Bowlby 2021). İlk iki evre sıklıkla yer değiştirebilmekte yani umut umutsuzluğa, umutsuzluk da umuda yerini bırakabilmektedir (Bowlby 2012). Son evre ise kopmadır. Bu süreçte çocuk, farklı figürlerin bakımını, getirdiği yiyecekleri, oyuncakları kabul eder. Gülümseyebilir ve sosyal olabilir. Bu tatmin edici gibi görünse de annesi ziyaretine geldiğinde karşılaşılan tablo işlerin yolunda gitmediğini gösterecektir. Çocuk annesini selamlamak yerine onu tanıyamıyormuş gibi görünecek, ona uzak ve kayıtsız kalacaktır (Bowlby 1960a).

Çocuk ile birincil bakım veren arasında çeşitli nedenlerle gerçekleşecek ayrılıklar kısa veya uzun süreli olabilmekte, tek sefer ya da tekrarlı şekilde de yaşanabilmektedir (Bowlby 2012). Nitekim çocuklardaki yas sürecinin önemli noktalarından biri ayrı kalma süresi ve tekrarlayan bakım veren kaybı deneyimidir. Anneden ayrı kalma süresi uzadığında ve anne kaybı deneyiminin tekrar yaşanacağı figürlerle geçici bağlanma deneyimleri oluştuğunda, zaman içerisinde ne anne ne de diğer insanlarla kurduğu yakınlık çocuk tarafından onun için çok önemli değilmiş gibi davranmasına yol açmaktadır. Biraz güven ve şefkat gösterdiği birkaç anne figürünü kaybetmenin bir dizi üzüntüsünden sonra çocuk giderek daha az başarılı figürlere kendini adamaya başlamakta ve zamanla kendini başka birine bağlama riskini tamamen terk etmektedir. Bunun yerine giderek bencilleşmekte ve duygularını insanlara yöneltmek yerine yiyecekler, oyuncaklar gibi maddi şeylerle meşgul olmaktadır. Bu noktaya ulaşmış bir çocuk için artık bağlanma figürünün ayrılması, değişmesi büyük bir üzüntü yaratmamakta

ya da çocuk anne-baba ziyaretlerine ilgisiz kalmaktadır. Neşeli, kolay adapte olabilen, korkusuz ve en çok da umursamaz gözükmetedir. Artık yüzeysel bir sosyallığın söz konusu olduğunu söylemek mümkündür (Bowlby 1960). Küçük bir çocuğun birincil bakım verene karşı ayrılıktan daha yoğun ve stresli bir nefret uyandırmaya yatkın olduğu başka bir deneyim yoktur (Bowlby 1960b).

Çocuklardaki Yas Sürecini Açıklayan Benzer Kuramlar

Literatür incelendiğinde bağlanma kuramının görüşlerine benzer şekilde yas sürecini açıklayan farklı kuramlarla karşılaşmıştır. Örneğin, Bowlby'nin modeline benzer şekilde Grief Education Institute (1986) tarafından geliştirilen "yas tekeri" modeli dört aşamayı içermiş, Wilson (1993) tarafından geliştirilen "girdap" modelinde ise çocuklardaki yas süreci şelale ve girdap metaforu kullanarak açıklamıştır (Apaydın 2020). Yas sürecini bir metafor ile ele alan girdap modelinde, sakin bir nehir bir uçurum kenarına geldiğinde şelaleye dönüşür ve ani bir düşüş yaşar. Bu tablo ani bir kayıpla çocuğun yaşamının kesintiye uğraması gibidir ve bir şok aşamasını içerir. Düşen sular bir girdap içine girer ve bu evre çocukta öfke, suçluluk, kaygı gibi duyguların yoğun olarak yaşandığı bir karışıklığı ifade eder. İlerleyebilmek için önce bu girdaptaki duygusal karmaşayı deneyimlemek gerekir. Kaybın kademeli olarak kabul edilmesiyle çocuk tekrar yaşam nehri boyunca hareket edebilecektir (Spall ve Callis 1997). Yas tekeri modeline göre ise çocuk ilk aşamada kaybı anlamlandırma sürecinde hissizlik duygusu ile karşılaşmakta, ikinci aşamada kaybın gerçekliği ile yüzleştiği protesto evresine geçmekte ve bu evrede kaybedileni aramakta, stresli ve huzursuz tepkiler vermektedir. Kayıp gerçeği ile tam olarak yüzleştiği karmaşa aşaması ise kafa karışıklığını, ilgi kaybını ve anksiyete tepkilerini beraberinde getirmektedir. Son aşama olan uyum evresinde işlevsellik yeniden kazanılmakta, kaybın ardından yaşam yeniden inşa edilmektedir. Bu modellerin getirdiği açıklamalar çocukların yas sürecinde benzer duygu ve tepkilere sahip olduklarını duygusal tepkilerin zaman içinde azaldığını ve çocukların hayatlarını yeniden düzenleyerek yaşamaya devam ettiklerini ortaya koymuştur (Apaydın 2020).

Çocuklarda ve Yetişkinlerde Yas Sürecinin Benzer ve Farklı Yanları

Literatürde farklı kuramların yas sürecine yönelik açıklamaları incelendiğinde çocukların ve yetişkinlerin yas tutma süreçlerinde ortak noktalar olduğu görülmektedir. Bowlby (2012) yaşta bağımsız olarak sevdiği ve bağlı olduğu birini kaybeden bebeklerin, çocukların ve yetişkinlerin aynı tür tepkiler verdikleri benzer bir yas tutma sürecinden geçtiklerini belirtmiştir. Aslında gerçek bir kayba tepki olarak yetişkinlikte yaşanan yas sürecini, bağlanma figürünü kaybetme tehdidinde bir tepki olarak tanımlanan, bebeklerin ve küçük çocukların ayrılma kaygısının bir çeşidi olarak görmek mümkündür (Noppe 2000). Pyszczynski ve arkadaşları (2004) ölüme ilişkin duyduğumuz kaygıyla mücadelede kullandığımız yolun, bağlanma sürecindeki ayrılık kaygısı ile mücadele etmek için kullandığımız yol ile benzerlik gösterdiğini belirtmiştir (Koç ve Kafa 2019). Bowlby'e göre (2021) yetişkinlerde yas tutmanın dört temel evresi bulunmaktadır. İlk evre yoğun üzüntü ve/veya öfke patlamalarının yaşandığı "hissizleşme" fazıdır. Bu süreç genellikle birkaç saatten birkaç haftaya kadar sürebilmektedir. Haber ilk alındığında algılayamama, bilinç düzeyinde duygulardan kaçma, baş edemeyeceğini düşünme, delireceğinden korkma, sonrasında adeta fırtına öncesi sessizlik oluşması ve yoğun bir duygu patlamasının yaşanması bu evrede karşılaşılabilecek başlıca durumlardır (Bowlby 2012). İkinci evre kaybedilen figürü özleyip arama fazıdır. Birkaç ay, kimi zamanda yıllarca sürebilen bu evrede kısmen kaybetme gerçekliği anlaşılmakta ve bu durum yoğun bir özlem duygusuna, sıkıntı sancılara, hıçkırarak ağlamalara, büyük bir huzursuzluğa ve uykusuzluğa yol açmaktadır. Zihin sürekli kaybedilen kişiyle meşguldür ve işaretlerin, seslerin onun geri döndüğünü gösterdiğine inanma eğilimi söz konusu olmaktadır. Üçüncü evre dağınıklık ve umutsuzluk fazı, dördüncü evre ise yüksek ya da düşük seviyede yeniden organizasyon/düzen kurma fazıdır. Yas tutmanın olumlu bir sonuca ulaşmasında kişinin bu duygulanım mücadelesine dayanması şarttır. Bu dayanma süreci kaybın kalıcılığına ve hayatını yeniden düzenleme gerekliliğine yönelik bir anlayış ve kavrayış getirmektedir. Kişi içinde bulunduğu durumu irdelemeye ve düzenlemeye başlayacaktır (Bowlby 2021).

Yas sürecini evreler şeklinde açıklayan bir diğer model Kübler-Ross'un ölümcül hastalığı olan yetişkinlerle yaptığı bir dizi görüşme sonucunda formüle ettiği beş aşamalı modeldir (Kübler Ross ve Kessler 2014). İnkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul yasa ilişkin beş aşamadır. Bu modelin inkâr aşamasında, kişi kaybı reddeder, kaybın yaşandığına inanmakta güçlü çeker. Öfke aşamasında, kaybın hissedilmesiyle ortaya çıkan ağır öfke duygusu kişinin kendisine, diğer bir kişiye ya da nesneye yönelebilir. Pazarlık aşamasında, kişinin geçmişle ilgili pazarlığına sık sık "keşke" ile başlayan cümleler eşlik eder ve pazarlık kaybedilen kişinin iyi olması ya da başka kayıplar olmaması için geleceğe yönelik de yapılabilir. Depresyon aşamasında, kişi şimdiki zamana döner, yoğun bir keder yaşayarak kendini hayattan soyutlayabilir ve kayıp kişinin ruhuna tamamen yerleşmiştir. Kabul

aşaması ise en sondaki iyileşme evresidir ve kişi hatırlama ve yeniden organize etme ile yeni gerçekliğe uyum sağlamaktadır (Kübler Ross ve Kessler 2014).

Görev yaklaşımı yas sürecini ele alan bir diğer yaklaşımdır. Yas evreleri geçirilmesi gereken bir sürece işaret ederken, görev yaklaşımı ise yas sürecine dışardan müdahalede bulunulabileceğini ve yas tutan kişinin harekete geçirilebileceğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede Worden (2001) dört temel yas süreci görevinden söz etmiştir. İlk görev, kaybın gerçekliğini kabul etmektir. Bu görev kişinin öldüğü, gittiği ve geri gelmeyeceği gerçeğiyle yüz yüze gelmektir ve Bowlby'nin belirttiği arama davranışı bu görevin başarılmasıyla doğrudan ilgilidir. Diğer görev kederin acısını deneyimlemektir. Herkes aynı ölçüde acı çekmez ancak derinden bağlı olunan birini bir miktar acı çekmeden kaybetmek neredeyse imkansızdır. Bir başka görev kaybedilen kişinin olmadığı bir dünyaya uyum sağlamaktır. Üç uyum alanı vardır. Bunlar kaybın kişinin günlük hayatını, benlik algısını ve dünya hakkındaki inançlarını nasıl etkilediği ile ilgilidir. Son görev ise yaşam yolculuğunun geri kalanına başlarken kaybettiği kişi ile kalıcı bir bağlantı kurmanın yolunu bulmasıdır. Bu görev ise kişinin hayatına devam etmesini engellemeyecek biçimde kaybettiği kişiyi anmasına, onu hatırlamasına olanak sağlayan çareler bulmasını gerektirmektedir (Worden 2001).

Yas sürecini açıklayan biyo-davranışsal bağlanma modeline göre ise sevilen ve bağ kurulan birisi kaybedildiğinde biyolojik tepkiler ortaya çıkmakta, yani biyo-davranışsal bağlanma sistemi harekete geçmektedir. Nitekim sinir sistemi, stres hormonları ve bağışıklık sisteminin farklı çalışmaya başlamasıyla birlikte kayıp yaşayan insan yatışmak, duygularını düzenleyebilmek, stabil bir duruma gelip bu durumu koruyabilmek için acilen kaybettiği kişiyi fiziksel olarak geri bulmayı istemektedir. Bu tekrarlı arayışlar sonuç vermeyince birçok kez kayıp gerçeğiyle yüzleşmektedir. Bağlanma kuramının da belirttiği gibi zihinde olan ile gerçekte olan farklıdır ve insan zihindeki temsili dış dünya ile uyumlu hale getirerek kaybettiği kişiyi aramaktan vazgeçip onu bir anıya dönüştürmektedir. Bu dönüşüm gerçekleşmezse kaybedilen kişinin fiziksel varlığı aranmaya devam edilmekte ve biyo-davranışsal bağlanma sistemi yatışmamaktadır (Keser 2021).

Yas tutmanın ikili süreç modeline göre ise yas sürecinde iki temel durum vardır. Kayıp odaklı başa çıkma, doğrudan ölen kişiyle ilgiliyken, restorasyon-oryantasyon ölümün bir sonucu olarak ortaya çıkan ikincil stresörlere odaklanılır. Nitekim bu süreçte kişi yas tutma işi ile kayıp sonrası yaşamın onarımı arasında gidip gelmektedir. Bu bir salınım sürecidir. İkili süreç modeli yas süreci ile bağlanma stilleri, zihinsel temsil süreçleri ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde bu salınım daha dengeli gerçekleşebilecek ve yas süreci sağlıklı şekilde ilerleyebilecekken, saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler daha çok yas boyutunda, kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler daha çok restorasyon boyutunda kalmakta, korkulu bağlanma stiline sahip kişilerde ise yas reaksiyonları "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" belirtileri ile karakterize olmaktadır (Stroebe ve ark. 2010).

Nitekim bu kuramlarda çocuk ve yetişkinlerin yas tutma süreçlerinin benzerliği açıkça anlaşılmaktadır. Bununla beraber Bowlby çocuklar ile yetişkinlerin yas tutması arasındaki bazı farklılıklara dikkat çekmiştir. Yetişkinler çoğu bağlanma figürünün sürekli varlığı bulunmadan hayatta kalabildiğini öğrenmişken, çocukların böyle bir tecrübesi bulunmamaktadır. Bu sebeple yetişkinle kıyaslandığında çocuk için yabancı bir dünyada kendini tek başına hissetmek çok daha yıkıcıdır. Diğer yandan bir çocuğun kayıpla ilgili doğru bilgiye ulaşması ya da bu bilgilerin ne kadarına ulaşabileceği çevresindeki yetişkinlerin kararına ve yaklaşımına bağlıdır. Ayrıca çocuğun bir yetişkine göre ölüm hakkında daha az şey bilmesi ve daha sınırlı bir anlayışa sahip olması süreci zorlaştırmakta, yanlış çıkarımlara neden olabilmektedir (Bowlby 2021). Bağlanma kuramına göre diğer bir temel fark ise yetişkinlerin yaşayan ya da içselleştirilmiş bağlanma figürlerinin etkisiyle "yeniden düzenleme" aşamasına geçebilmeleridir (Nelson 2011).

Sağlıklı ve Patolojik Yas

Sağlıklı yas ve patolojik yas ayrımı, kayıp ve yas konusunu işleyen ilk teorisyenlerden biri olan Freud tarafından "Yas ve Melankoli" başlıklı makalesinde ele alınmıştır. Freud'a göre yas, kayba verilen tepkidir ve hayata karşı normal tutumdan ciddi şekilde ayrılmaları içermesine rağmen patolojik bir durum değildir. Ancak bazı insanlarda bu etkiler yas yerine melankoliye neden olmakta ve patolojik bir durum ortaya çıkmaktadır. Yas sürecinin getirdiği zihinsel özellikler, derinden acı veren karamsarlık, dış dünya ile ilgilinin kesilmesi, sevme kapasitesinin kaybı, tüm aktivitelerin engellenmesi ve benlikle ilgili duyguların azalması şeklinde sıralanabilir (Freud 1917). Melankolide ise bu belirtilere ikircikli duygular, suçluluk ve kendini eleştirme-değersizleştirme eşlik etmektedir. Yetişkinlikteki tüm melankolik durumlar anneye yönelik ikircikli duyguların, eski acıların depreşmesine ve açığa çıkan öfkenin kişinin kendisine yönelmesine neden olmaktadır. Yas sürecinin normal ya da patolojik olması bebeklik dönemindeki depresif durumların ne kadar sağlıklı atlatıldığına bağlıdır (Keser 2021).

Bowlby (2021) Freud'un "Benzer olayların çocuklukta hiç de ender olamamasından kuşkuluyorum." dese de yetişkinlerde patolojik yas tutmanın ve daha sonra ortaya çıkan psikiyatrik hastalıkların bebeklikte ve çocuklukta yas tutma süreçlerinin eğilimi ile doğrudan bağlantısını kurmadığını, Melaine Klein'in ise başlıca katkısının bu bağlantıyı kurmak olduğunu belirtmiştir. Klein'in (1935, 1940) bebeklerin ve küçük çocukların kayıp sonrasında yas tuttıklarını, bu yas sürecinin evreler şeklinde ilerlediğini ve bu süreçteki tepkilerinin hayatlarının ilerleyen zamanlarında karşılaşacakları diğer kayıplar karşısında verecekleri tepkiler üzerinde etkili olduğunu savunmuştur. Bowlby'nin görüşleri de bu noktada Klein'a benzer, hatta ondan etkilenmiştir (Bowlby 2021). Bowlby (2012)'e göre küçük bir çocuğun bağ kurduğu bir anne figüründen ayrılması sıklıkla patolojik bir yas sürecine yol açmaktadır ve patolojik sonuçların, kaybın ve kaybın başlattığı yas tutma sürecinin sonrasında oluşan negatif koşullarla önemli bir ilişkisi vardır.

Yas Sürecini Etkileyen Faktörler

Çocuğun yas sürecini etkileyen çeşitli faktörler söz konusudur. Cinsiyet, yaş, ikame bakım, ikincil kayıp ve stresörler bu faktörler içinde yer almaktadır. Yapılan araştırmalar erkek çocukların yaslarını dışı vurma eğilimindeyken, kız çocukların yaslarını içselleştirme eğiliminde olduklarını (Hope ve Hodge 2006), erkeklerin kızlara göre daha düşük düzeyde depresif belirtiler gösterdiklerini (Raveis ve ark. 1999), kayıpla karşılaşma yaşı küçüldükçe uyumun zorlaştığını ve kaygının arttığını, diğer yandan kalan bakıcı ile çocuğun uyumunun süreci pozitif etkilediğini (Raveis ve ark. 1999, Hope ve Hodge 2006), kayıp sonrası ortaya çıkan ikincil kayıpların ve stresörlerin ise süreci zorlaştırdığını (Mahon 1999, Hope ve Hodge 2006) ortaya koymuştur.

Bazı koşullar çocukların yas süreci üzerinde olumlu bir etki sağlayabilmektedir. Bowlby'e (2021) göre birtakım olumlu koşulların varlığında, küçük bir çocuğun anne figürünün kaybı sonrasında tuttuğu yas, erişkinlerin sağlıklı yas tutmasına oldukça benzer şekilde gerçekleşmektedir. Çocuk için çok olumlu olan bu koşulların ilki kayıptan önce ebeveyn ile bir güven ilişkisi kurmuş olmasıdır (Bowlby 2021). Çünkü bağlanma kuramına göre bağlanma stilinin yas reaksiyonları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler bağlanma ile ilgili duygusal hatıralarına zorluk çekmeden erişebilmekte ve böylece normal yas reaksiyonlarını gösterebilmektedir. Güvensiz-kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler bağlanma ilişkisine yönelik duygularını bastırmakta, hiçbir şey olmamış gibi davranmakta, engellenen yas reaksiyonlarını sergilemekte ve iyileşme ile ilgili faaliyetlerden uzak durmaktadır. Güvensiz dirençli bağlanma stiline sahip bireyler ise kayıp sonrası son derece duygusal bir durumdadırlar. Bu ezici duygusal duruma panik, dürtüsellik ve öfke eşlik etmektedir. Nitekim güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler bağlanma anılarıyla ilgili tutarlı bit şekilde düşünememekte ve travmatik yas reaksiyonları göstermektedir (Gross 2020).

Bowlby (2021)'e göre yas tutma süreci üzerinde olumlu etkiler oluşturan diğer durumlar, çocuğa yaşanan durumla ilgili hemen doğru bilgi verilmesi, çocuğun her tür soruyu sormasına izin verilmesi ve bu soruların mümkün olduğunca dürüst yanıtlanması, çocuğun cenaze törenleri dahil ailenin yaşadığı kederde katılmasına izin verilmesi, hayatta kalan ebeveynin ya da bu mümkün değilse onların yerine bilinen- güvenilen birinin çocuğu rahatlatması ve bu ilişkinin süreceğine dair güvence vermesidir.

Nitekim bir çocuğun yas sürecini sağlıklı bir şekilde atlatabilmesinde bu koşulların varlığı destekleyicidir. Yas tutmaya ilişkin olumlu şartların bilinmesi bu sürecin düzenlenmesinde rol oynayarak yas tutan bir çocuğa yardım etmeyi kolaylaştırır.

Bowlby'nin Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Yas Sürecindeki Çocuğa Yaklaşımı

Yaşadığı kayıp nedeniyle yas ve keder içindeki çocuğa destekleyici bir yaklaşımda bulunmak için bazı temel ilkelerden bahsetmek mümkündür. Bowlby (2021)'nin yas süreci üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu söylediği koşulları sağlamak, bağlanma kuramı temelinde yas tutan bir çocuğa yardım etmenin temel ilkelerini ortaya koymaktadır. Bu temel ilkeler yas tutan bir çocuğa yardım etmede yol göstericidir. Nitekim yas tutan bir çocuğa yaklaşım aşağıda belirtilen temel ilkeler doğrultusunda olmalıdır:

1. Durumla ilgili bilgilendirmek ve sorulara izin vermek

Çocuğa yaşanan durumla ilgili en kısa sürede doğru bilgi verilmelidir. Çocuğun bu durumla ilgili her tür soruyu sormasına fırsat tanınmalı ve bu sorular mümkün olduğunca dürüst şekilde yanıtlanmalıdır. Bir yakının kaybı durumunda erişkinler genellikle onun yanında olmakta ya da çok kısa süre içerisinde durumla ilgili haber almaktadır. Ancak çocuklar söz konusu olduğunda yaygın olarak durum tam tersi şekilde işlemektedir. Çocuklar haberi durumdan çok daha sonra ve genellikle yanıltıcı biçimde almaktadır. Yapılan araştırmalar çocuğun yaşı

küçüldükçe haberi vermenin ertelendiğini, ayrıca çocuğun yakınındaki kişilerin yaşadıkları üzüntüyü çocuğun görmemesi için çaba gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu tutumlar çocuğun duygularıyla yüzleşmesini ve duygularını dışa vurmasını engellemektedir (Bowlby 2021). Bu süreçte çocuğun sorularına doğrudan yanıt vermek yerine "Sen ne olduğunu düşünüyorsun?" gibi sorularla çocuğun zihnindeki yanıtı ulaştırmak önemli ve gereklidir. Nitekim bu yaklaşım, çocuğun yaşadıklarını anlama, anlamlandırılmadığı noktaları tamamlama ve yanlış inançlarını düzeltme fırsatı sunmakta, ayrıca duyguların ifadesini getirerek karşılıklı bir paylaşım ilişkisi sağlamaktadır (Güven 2021).

2. Yas sürecine ve ritüellere dahil etmek

Çocuğun cenaze törenleri dahil ailenin yaşadığı kederde katılmasına izin verilmelidir. Oysa ailelerin çoğunda çocuklar mezara götürülmemekte ya da götürülse bile nedeni konusunda bilgi verilmemektedir. (Bowlby 2021). Çocukların evinden, törenden, mezarlıktan uzaklaştırılması ya da bu süreçte yetişkinler tarafından oyun ve eğlenceye yönlendirilmesi, çocuğun suçluluk duygusu geliştirmesine ve yasinin patolojik bir hal almasına neden olabilmektedir (Ürer 2017).

3. Duyguların ifadesini sağlamak ve duyguları paylaşmak

Hayatta kalan ebeveyn üzüntüsünün çocuğu tarafından görülmemesi için çabalamakta, bu durum da çocukların duygularını dışa vurmalarını engellemektedir. Ebeveyn duygularından korktuğunda çocuklar da kendi duygularını gizlemekte, ebeveynler sessizliği tercih ettiğinde çocuklar soru sormaktan sonunda vazgeçmektedirler. Kayıp haberini çocuktan saklamaya çalışmak ve çocuğun duygularını dışa vurma cesaretini örtük kılmak zihin bulanıklığına ve patolojiye yol açmaktadır. Nitekim çocuğun duygularını dışa vurabileceği destekleyici bir ilişki kurulması gerekmektedir (Bowlby 2021). Çocuklara "Hissettiğin bu öfkenin gerçekten üzücü olduğunu düşünüyorum." gibi duygularını anlamlandırıcı cümleler vermek acı ile mücadele etmelerine yardımcı olmanın en güçlü yöntemlerinden biridir (Uslu 2021) Aslında çocuklar yas duygularını nasıl ifade edeceklerini çevrelerindeki yetişkinlerden öğrenirler. Bu noktada çocuklar için iyi bir rol-model olmak kayıpla ilgili duyguları ifade etmeye, kaybedilen kişiyi hatırlamanın normal olduğunu göstermeye, kaybedilen kişiyle ilgili anıları paylaşmaya bağlıdır (Barış Şahbudak 2020).

4. Rutini sürdürmek

Bağlanma kuramına göre tanıdık oyuncakların, kişisel eşyaların, tanıdık insanların ve çevrenin varlığı kaybın etkisini hafifletmeye yardımcı olmaktadır (Zelenko ve Benham 2002). Bu süreçte çocuğun güveli alanlarından, kendini yanında güvende hissettiği kişilerden ayrılmaması ve hayattaki rutinlerinin sürdürülmesi önemlidir (Güven 2021). Nitekim kaybın ilk günlerinden itibaren sürdürülmesi gereken temel görevlerden biri çocuklara besleyici ve mümkün olduğunca tanıdık insanlar, nesnelere ve rutinlere sağlamaktır (Harris-Hendriks, Black ve Kaplan 2000). Rutini sürdürmek konusunda çocuğa aynı okula gitmeye ve aynı evde kalmaya devam edeceğinin teminatı verilmelidir.

5. Yeni bağlanma ilişkisi ve güven ortamı sağlamak

Hayatta kalan ebeveyni ya da bu mümkün değilse onların yerine bilinen- güvenilen biri çocuğu rahatlatması ve bu ilişkinin süreceğine dair güvence sunmalıdır (Bowlby 2021). Bağlanma kuramına göre yeni bir bakım verenin verdiği bakım kalitesi, yani anne figüründen ayrıldıktan sonra başka bir birincil bakım verenden gelen bakımın niteliği, çocuğun dünyaya uyum sağlamasındaki en önemli faktörlerden biridir. Diğer insanların, ideal olarak başka bir birincil bakıcı (baba) veya ailenin diğer yakın üyelerinin bu rolü üstlenme yeteneği, çocuğun genel olarak değişime uyum sağlamasında önemli bir belirleyicidir (Zelenko ve Benham 2002).

Kayıp deneyimi sonrasında annesinden ya da babasından yeterli ilgi görmeyen, ilginin devamsızlığının çoğunun kaderi haline geldiği durumlar sonrasında çocukların psikiyatrik bozukluk geliştirdikleri görülmektedir. Bu duruma sevgisiz koruyucu ailelerde ya da kurumlarda bakılmak, bir "evden" diğerine taşınmak ya da kendi evinde kalsa bile zamanından önce anne-baba rolü üstlenmek zorunda kalmak da dahildir (Bowlby 2021). Luecken (2000) bir ebeveynini kaybeden ve düşük kaliteli aile ilişkileri içinde olan çocukların, yetişkinlikte daha yüksek düzeyde depresif belirtiler gösterdiklerini bulgulamış ve aile üyeleri arasında destekleyici olma, duyguların açık ifadesi ve düşük düzeyde çatışma ve öfke dahil olmak üzere kaliteli aile ilişkilerinin ebeveyn kaybını takiben depresyon gelişimine karşı koruyucu olduğunu belirtmiştir. Yukarıda bahsedildiği gibi kayıp yaşayan çocuklar, psiko-sosyal destek sistemlerinin aktif çalışması durumunda kaybın getirdiği olumsuz etkilerden daha az zarar

görmekte ve hayata daha iyi sarılmaktadır. Nitekim kayıp sonrası çocuğun aldığı bakımın niteliği hayatının sonrası açısından oldukça önemlidir.

Sonuç

Bağlanma bakım verenle çocuk arasında oluşan, çocuğun hayatta kalma şansını artıran temel bir duygudur. Bağlanma kuramında bakım veren ve bebek/çocuk arasındaki ilişkinin istikrarlı olması üzerine çok fazla vurgu yapılmaktadır. Çocuğun sağlıklı gelişimi, bakım veren ile çocuk arasındaki istikrarlı ve sağlıklı etkileşim ile doğrudan orantılıdır. Pek çok sebepten ötürü bu ilişkinin kopması ya da sona ermesi çocuk açısından oldukça olumsuz durumların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Birincil bakım veren ile bebek arasındaki hayati öneme sahip temel bağlanma ilişkisinin kopmasına neden olacak bir kaybın yaşanması, çocukları derin bir keder ve yas sürecine sürüklemektedir (Bowlby 1961). Bu durum bağlanma ilişkisinin güvenli ve sağlam bir şekilde kurularak sürdürülmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bowlby (1960a, 2012, 2021)'e göre yas sürecindeki bir çocuk protesto, umutsuzluk ve kopma evrelerinden geçmektedir. Küçük çocuklarda bu aşamalardaki davranışlar, yoğunluk, sıra ve süre bakımından farklılık gösterebilmektedir (Zelenko 2002), ancak yas sürecindeki bir çocuğun yaygın olarak yaşayabileceği duygu ve davranışları anlamak için önemli bir bilgi çerçevesi sunmaktadır.

Diğer yandan çocukların yaşadıkları yasın yetişkinlerin yaşadıkları yasa oldukça benzer olduğu görülmektedir (Bowlby 2012), ancak Bowlby (2021) tarafından belirtilen kimi farklar çocukluk yasının daha çok patolojik olmaya yatkınlığını göstermiştir. Bugün ölüm, terk, hastalık gibi çeşitli nedenlerle pek çok çocuk birincil bakım veren ile ayrılık yaşamakta ve yetişkinlere benzer şekilde bir yas sürecinden geçmektedir. Yapılan farklı araştırmalar (Yılmaz 2005, Cross ve Purvis 2008, Şimsek ve ark. 2008, Muguwe 2012, McLaughlin ve ark. 2015), birincil bakım verenden ayrılarak onun ilgisinden, bakımından ve sevgisinden yoksun kalmanın olumsuz etkilerini ortaya koymakta ve bağlanma kuramının görüşlerini desteklemektedir.

Yetişkin bireylerin yaşadıkları kayıp ve yas süreçleri, çocukluk döneminde bağlanma figürünün kaybına yönelik tehdidin oluşturduğu temel kaygının bir çeşididir (Noppe 2000). Bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisinin niteliği hem çocuklukta hem de yetişkinlik sürecinde gerçekleşebilecek bir kayıp sonrası yaşanacak yas süreci üzerinde belirleyici olmaktadır (Gross 2020). Nitekim çocukların birincil bakım veren ile kurdukları güvensiz bağlanma ilişkileri ya da birincil bakım veren ile yaşadıkları ayrılıkların etkileri ilerleyen yaşamlarında yeni geliştirecekleri bağlanma ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Yapılan farklı araştırmalarda birincil bakım verenden ayrılma deneyimine sahip kişilerin yaygın olarak güvensiz bağlanma ilişkileri geliştirdikleri (Katz 2003, Schleiffer ve Müller 2004, Katsurada 2007, Üstün 2008, Şahin 2009, Torres ve ark. 2012, Karakoyun 2015, Subaşı 2015, Ayanoğlu Yüksel 2016, Howard ve ark. 2017, Yüceer Kardeş 2018, Yıldız 2019, Taşkaya 2019) görülmektedir.

Nitekim kişi yaşam sürecinde kaçınılmaz olarak karşılaşacağı kayıp ve yas deneyimini çocukluk döneminde yaşayabilir. Bu deneyimin sağlıklı bir şekilde atlatılmasında çocuğun yakın çevresine önemli görevler düşmektedir. Durumla ilgili doğru bilgilendirilme, soru sormaya ve duygularını dışa vurmaya fırsat veren paylaşımcı iletişim, ritüellere dahil edilme, rutini sürdürme, değişikliklerden hakkında konuşma ve yeni bir güvenli bağlama ilişkisi kurabilme çocuğun bu süreçte ihtiyaç duyduğu temel yaklaşımdır. Toplumumuzda bu doğru yaklaşıma ilişkin farkındalığın geliştirilmesi gerekmektedir. Başta ebeveynler olmak üzere toplumdaki tüm yetişkin bireyler için sağlıklı bir yeni nesile yönelik temel sorumluluklardan biri de güvenli bağlanma ilişkilerinin, ayrılık kaygısı ile gelen tepkileri karşılamanın ve yas sürecindeki bir çocuğa doğru yaklaşımın bilinmesi, kavranması ve sağlanmasıdır. Bu çerçevede konuya ilişkin olarak başta ebeveynler olmak üzere toplumdaki bireylere yönelik bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarının artırılmasının, diğer yandan gerekli koşullarda yas sürecinin sağlıklı şekilde atlatılabilmesi ve güvene dayalı yeni bir bağlanma ilişkisinin kurulabilmesi için profesyonel desteğe erişimin kolaylaştırılmasının ve yas danışmanlığı uygulamalarının yaygınlaştırılmasının önemli olduğu değerlendirilmiştir.

Kaynaklar

- Ainsworth MDS (1962) The effects of maternal deprivation: a review of findings and controversy in the context of research strategy. *Public Health Pap*, 14:97-165.
- Ainsworth MDS (1989) Attachments beyond infancy. *Am Psychol*, 44:709-716.
- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall SN (2015) *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. London, UK, Psychology Press.
- Ainsworth MDS (1967) *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Baltimore, MD, Johns Hopkins Press.

- Apaydın S (2020) Çocuk ve ergenlerde ölüm, kayıp ve yas. In Yas Danışmanlığı, 2nd ed. (Ed Ö Erdur Baker, İ Aksöz Efe): Ankara, Anı Yayınları.
- Aynaoğlu Yüksel Z (2016) Kurum bakımında kalmış yetişkinlerde bağlanma biçimleri ve ruhsal sorunlar (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Bariş Şahbudak S (2020). Yas sürecindeki çocuklarla çalışmak. In Yas Danışmanlığı, 2nd ed. (Ed Ö Erdur Baker, İ Aksöz Efe): Ankara, Anı Yayınları.
- Bartholomew K ve Horowitz LM (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol*, 61:226-244.
- Belsky J ve Cassidy J (1994) Attachment: theory and evidence. In *Development through Life: A Handbook for Clinicians* (Ed ML Rutter, DF Hay, S. Baron-Cohen): 373-402. Oxford, UK, Blackwell.
- Bowlby J (1958) The nature of the child's tie to his mother. *Int J Psychoanal*, 39:350-373.
- Bowlby J (1960a) Separation anxiety. *Int J Psychoanal*, 41:89-113.
- Bowlby J (1960b) Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanal Study Child*, 15:9-52.
- Bowlby J (1961) Processes of mourning. *Int J Psychoanal*, 42:317-340.
- Bowlby J (2012) Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması (Çeviri Ed. M Kamer). İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü.
- Bowlby J (2014) Ayrılma (Çeviri Ed. M Günay). İstanbul, Pinhan.
- Bowlby J (2021) Kaybetme (Çeviri Ed. N Nirven, N Diner). İstanbul, Pinhan.
- Bowlby J. (2020) Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn- Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi (Çeviri S Güneri). İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü.
- Bretherton I (1997) Bowlby's legacy to developmental psychology. *Child Psychiatry Hum Dev*, 28:33-43.
- Bretherton I (2003) Mary Ainsworth: insightful observer and courages theoretician. In *Portraits of Pioneers in Psychology Vol.5* (Ed GA Kimble, M Werheimer). London, UK, Psychology Press.
- Bretherton I, Biringen Z, Ridgeway D, Maslin C, Sherman M (1989) Attachment: the parental perspective. *Infant Ment Health J*, 10:203-221.
- Corr CA (2004) Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children. *Omega (Westport)*, 48:337-363.
- Cross DR, Purvis KB (2008) Is maternal deprivation the root of all evil? *Av Psicol Latinoam*, 26:66-81.
- Freud S (1917) Mourning and melancholia. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works Of Sigmund Freud*, 14nd ed. (Ed. J Strachey). London, Hogarth Press.
- Gross R (2020) Yas Psikolojisi (Çeviri Ed. MD Pak Güre). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Güven E (2021) Çocuklarda yas ve yas uygulamaları. In *Kayıp ve Yas Psikolojisi* (Ed. E Keser):371-414. Ankara, Nobel Yayınları.
- Harris-Hendriks J, Black D, Kaplan T (2000) *When Father Kills Mother: Guiding Children Through Trauma And Grief* 2nd ed. Philadelphia, PA, Routledge.
- Hope RM, Hodge DM (2006) Factors affecting children's adjustment to the death of a parent: The social work professional's viewpoint. *Child Adolesc Social Work J*, 23:107-126.
- Howard ARH, Razuri EB, Call CD, DeLuna JH, Purvis KB, Cross DR (2017) Family drawings as attachment representations in a sample of post-institutionalized adopted children. *Arts Psychother*, 52:63-71.
- Karen R (1990) Becoming attached. *The Atlantic Monthly*, 1(2):1-22.
- Karen R (1998) *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity To Love*. New York, Oxford University Press.
- Katsurada E (2007) Attachment representation of institutionalized children in japan. *Sch Psychol Int*, 28:331-345.
- Katz R (2003) An exploratory study of attachment patterns in institutionalised children (Doctoral issertation). Johannesburg, University of Johannesburg.
- Keser E (2021) Uzamış yas. In *Kayıp ve Yas Psikolojisi* (Ed E Keser):47-78. Ankara, Nobel Yayınları.
- Klein M (1935) A contribution to the psychogenesis of manic-depressive states. *Int J Psychoanal*, 16:145-174.
- Klein M (1940) Mourning and its relation to manic-depressive states. *Int J Psychoanal*, 21:125-153.
- Koç V, Kafa G (2019) Dehşet yönetimi kuramı çerçevesinde benlik saygısı ve bağlanmanın rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:129-139.
- Kübler Ross E, Kessler D (2014) *On Grief & Grieving: Finding the Meaning of Grief through the Five Stages of Loss*. New York, Simon and Schuster.
- Luecken LJ (2000) Attachment and loss experiences during childhood are associated with adult hostility, depression and social support. *J Psychosom Res.*, 49:85-91.
- Mahon MM (1999) Secondary losses in bereaved children when both parents have died: a case study. *Omega (Westport)*, 39:297-314.
- McLaughlin KA, Sheridan MA, Tibu F, Fox NA, Zeanah CH, Nelson CA (2015) Causal effects of the early caregiving environment on development of stress response systems in children. *Proc Natl Acad Sci USA*, 112:5637-5642.
- Midgley N (2013) *Reading Anna Freud*. London, Routledge.

- Mısırlı GN (2020) Çocuk koruma sistemi kapsamında bakım tedbiri sürecinin nitel analizi (Yüksek lisans tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Muguwe E (2012) Caregiver's perceptions of attachment and behaviors exhibited by institutionalised children: the Zimbabwean experience. *Educational Research*, 3:669-676.
- Mukba G (2020) Yas olgusu yaşayan çocukların yaşantılarının sistemik müdahale içeren hikâye anlatıcılığı tekniği ile incelenmesi: vaka çalışması (Doktora tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Nelson JK (2011) Separation, loss and grief in adults: an attachment perspective. In *Adult Attachment in Clinical Social Work* (Ed JK Nelson, S Bennett):79-95. New York, Springer.
- Noppe IC (2000) Beyond broken bonds and broken hearts: the bonding of theories of attachment and grief. *Dev Rev*, 20:514-538.
- Piaget J (1954) *The Construction of Reality in The Child*. New York, Routledge.
- Posada G, Jacobs A, Carbonell OA, Alzate G, Bustamante MR ve Arenas A (1999) Maternal care and attachment security in ordinary and emergency contexts. *Dev Psychol*, 35:1379-1388.
- Raveis VH, Siegel K, Karus D (1999) Children's psychological distress following the death of a parent. *J Youth Adolesc*, 28:165-180.
- Şahin G (2009) Yetiştirme yurdunda ve ailesi yanında yaşayan ergenlerin bağlanma stilleri ile kimlik statüleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Konya, Selçuk Üniversitesi.
- Schleiffer R, Müller S (2004) Attachment representations of adolescents in institutional care. *International Journal of Child & Family Welfare*, 7:60-77.
- Şimşek Z, Erol N, Özcan Ö, Öztıp D (2008) Kurum bakımındaki çocuk ve ergenlerde davranış ve duygusal sorunların epidemiyolojisi; ulusal örneklemede karşılaştırmalı bir araştırma. *Türk Psikiyatri Derg*, 19:235-246.
- Spall B, Callis S (1997) *Loss, Bereavement and Grief: A Guide to Effective Caring*. Cheltenham, Nelson Thornes.
- Spitz R (1947) *Grief: A peril in Infancy: a Film*. New York, NY, The Research Project.
- Spitz RA (1946) Hospitalism: a follow-up report on investigation described in volume 1, 1945. *Psychoanal Study Child*, 2:113-117.
- Stroebe M, Schut H, Boerner K (2010) Continuing bonds in adaptation to bereavement: toward theoretical integration. *Clin Psychol Rev*, 30:259-268.
- Stroebe MS, Stroebe W, Hansson RO (1988) Bereavement research: an historical introduction. *J Soc Issues*, 44:1-18.
- Subaşı H (2015) Kurumda kalan ergenlerin bağlanma ilişkileri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Taşkaya R (2019) Ergenlerin bağlanma stilleri, sorumluluk duygu ve davranışları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Karabük, Karabük Üniversitesi.
- TDK (2022) Yas. Ankara, Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> (Accessed: 27.11.2022).
- Torres N, Maia J, Veríssimo M, Fernandes M, Silva F (2012) Attachment security representations in institutionalized children and children living with their families: links to problem behaviour. *Clin Psychol Psychother*, 19:25-36.
- Ürer E (2017) Çocuklarda ölüm ve yas üzerine bir inceleme. *Dini Araştırmalar*, 20:15-12.
- Uslu M (2021) Yas ve Çocuk: Ebeveynini/ Bir Yakınını Kaybeden Çocuklara ve Geride Kalan Yetişkinlere Yardım ve Öneriler. İstanbul, Çizgi Kitapevi.
- Üstün B (2008) Yetiştirme yurdu deneyimi olan genç yetişkinlerin çocuklarının duygusal ve davranışsal sorunları (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Waters T (2004) Learning to love: from your mother's arms to your lover's arms. *The Medium (Voice of the University of Toronto)*, 30(19):1-4.
- Weber D A (2003) A comparison of individual psychology and attachment theory. *J Individ Psychol*, 59:246-262.
- Worden W (2001) *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for The Mental Health Practitioner*, 4nd ed. New York, Brunner Routledge.
- Yaman Karakoyun S (2015) Kurum bakımı deneyimi olan yetişkinlerin adil dünya inançları ve bağlanma stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Yıldız A (2019) Çocuk evleri sitelerinde bakım tedbiri altında bulunan erkek ergenlerin psikolojik bozukluklar bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve akran ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yılmaz A (2005) Yetiştirme yurdunda yaşayan çocukların genel ruh sağlığı durumlarının belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Kayseri, Erciyes Üniversitesi.
- Yüceer Kardeş T (2018) Çocukluk çağında kurum bakımı deneyimi evli bireylerin bağlanma stillerinin ve aile ilişkilerinin incelenmesi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Zelenko MA, Benham A (2002) Attachment theory, loss and trauma: a case study. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 7:199-209.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.