

BAĞLANMA KURAMI AÇISINDAN YAŞLILIK DÖNEMİNE GENEL BİR BAKIŞ

Murat YILDIZ*

Özet: Yaşlılık dönemi, kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan kaçınılmaz bir süreçtir. İnsan ömrünün uzaması ve bunun doğal sonucu olarak yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşlılık günümüzde daha da önem kazanmıştır. İnsanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanan bağlanma, uzun bir süredir araştırmacılar tarafından incelenmektedir. John Bowlby, bağlanma kuramını hayatın bütününe kapsayacak biçimde kavramlaştırmasına rağmen araştırmacılar özellikle yaşlı bireyler arasında bağlanma olgusunu inceleme konusunu biraz göz ardı etmişlerdir. Bağlanma kuramı, yaşamın ilk yıllarında oluşturulan bağlanma örüntülerinin içsel çalışan modeller aracılığıyla yaşamın daha sonraki dönemlerine pek fazla değişime uğramadan aktarıldığını ileri sürer. Bu makalede öncelikle bağlanma kuramına kısaca değinilmiş ve bağlanmanın yaşam döngüsü boyunca ilişkilerin temel bir özelliği olarak kaldığı gösterilmiştir. Daha sonra da, son dönemlerdeki kuramsal katkılarla yaşlı bireyler için yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan kronik hastalıklara uyum sağlama, bakım alan ile bakım veren arasındaki ilişkiler, sevilen birinin kaybına karşı gösterilen tepkiler ve iyi-olma hali gibi konuların bağlanmayla ilgili olduğunu destekleyen araştırma bulguları birlikte değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, bağlanma kuramı, yaşlı, yakın ilişkiler, yaşlanmayla ilişkili bağlanma konuları.

An Overview to Aging Period in Terms of Attachment Theory

Abstract: Aging period is a chronological, biological, psychological and social process which cannot be avoided. Due to the expansion of overall life expectancy, elderly population has increased. Thus, elderliness has become social reality for many countries in recent years. Attachments which can be defined as a strong emotional bond with a specific person during life span have been studied by researches for many years. Although John Bowlby conceptualized attachment theory as applicable to the life span, researchers have

* Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Öğretim Üyesi, Sivas.

just started to study the attachment theory specifically among the elderly. Attachment theory proposes that attachment patterns developed in the first stage of life are carried forward throughout the life course via internal working model. In this article, first of all, attachment theory is mentioned shortly and it is illustrated that attachment remains a key feature of relationships through life cycle. Then, recent theoretical contributions and research findings highlighting the persistence of attachment issues such as adaptation to chronic illness and relationships between a caregiver and care-recipient, reactions to the death of loved one and general well being associated with aging are evaluated together.

Key Words: Aging process, attachment theory, older adults, close relationships, attachment issues associated with aging.

Giriş

Bağlanma kuramı, ilk defa John Bowlby tarafından tanımlanmış ve “Attachment and Loss” (1969, 1973, 1980) başlığıyla üç cilt halinde yayınlanan eserinde temellendirilmeye çalışılmıştır. Bağlanma kuramı, bebek ile bakımını birinci derecede üstlenen kişi arasında kurulan duygusal odaklı ilişkilere çeşitli açıklamalar getirmiş ve bu çerçevede zihinsel modeller geliştirmeye zemin oluşturmuştur. Dolayısıyla bağlanma kuramı, yarım asra yaklaşan süreçte ortaya konan yeni ve farklı açılımlarla daha gelişmiş ve etkinliğini daha da artırmıştır. İlk önemli katkı ve açılımı, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) hem bağlanma kuramının işlemsel tanımını yapmakla hem de bebekle bakım veren kişi arasında duygusal bağı açıklamaya yönelik güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınmacı olmak üzere üç temel *bağlanma stili* ileri sürmekle yapmışlardır. Main, Kaplan ve Cassidy (1985), Hazan ve Shaver (1994), Collins ve Read (1990), Bartholomew ve Horowitz (1991) gerçekleştirdikleri çalışmalarla ergen ve yetişkinlik dönemi bağlanma biçimlerini/stillerini incelemişler ve yeni bağlanma stilleri önermişlerdir (Hazan ve Shaver, 1994). Yaklaşık son on yıllık dönemde ise bağlanma kuramının yaşlılık dönemi ilişkilerini anlamada ve değerlendirmede kullanılabileceği yönünde çabalar dikkat çekmeye başlamıştır (Bradley ve Cafferty, 2001; Cicirelli, 2004; Consedine ve Magai, 2003; Shaver ve Mikulincer, 2004).

Bilimsel ve teknolojik gelişmeler, tıp alanında hastalıkların tedavisini, önlenmesini ve hayat kalitesinin yükseltilmesini etkilemiştir. Bunun doğal sonucu olarak her geçen yıl, ülkelerin gelişmişlik düzeylerine paralel olarak ölüm oranlarının düşmeye ve doğumdan itibaren beklenen yaşama süresi de artmaya başlamıştır. Bu gelişme ise, yaşlı (65 yaş ve üstü) nüfus oranının artmasına neden olmuştur. Başta sosyal refah açısından ileri toplumlarda olmak üzere Dünya’da ve Türkiye’de yaşlı nüfus artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO, 2011) verilerine göre, Türkiye’de 1990 yılında doğumdan itibaren beklenen yaşama yaşı 65 (erkeklerin 62, kadınların 67) iken 2009 yılında

75'e (erkeklerin 72, kadınların 77) yükselmiştir. İstatistiklere göre 2011 yılında ülkemizdeki 65 yaş ve üstündekilerin sayısı 5.490.715'e, tüm nüfus içindeki oranı da % 7,3'e ulaşmıştır. Bir yılda yaşlı sayısında 163.000 kişilik bir artış olmuştur (TÜİK, 2012). Nüfusun yaşlanması, bütün ülkeler açısından olduğu gibi Türkiye için de büyük önem taşıyan sorunları beraberinde getirmektedir. Bu sorunların üstesinden gelebilmek için, yaşlılık olgusunun ilgili her bilim tarafından ele alınıp incelenmesi kaçınılmazdır. İşte biz de bu makalemizde, bağlanma kuramının kavramları çerçevesinde yaşlılık dönemini analiz etmeye çalışacağız. Fakat yukarıda da ifade ettiğimiz üzere bağlanma, bebeklik döneminden başlayıp bütün hayatı etkileyen bir süreç olduğundan dolayı her gelişim dönemindeki bağlanma sürecinden kısaca söz ettikten sonra yaşlılık dönemine geçeceğiz.

Bağlanma Kuramı

Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren hayatta kalabilmek için bir başkasının bakımına, ilgilenmesine ve sevgisine muhtaçtırlar. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak olan başta anne olmak üzere bakım veren kişilere bağlanmanın oluşması kaçınılmazdır. İlk yıllarda kurulan bu bağ, bireyin kişiliğinin önemli bir parçasını oluşturmakta ve tüm hayatında belirleyici bir faktör olmaktadır (Bretherton, 1992; Tüzün ve Sayar, 2006).

Bir çocuk psikiyatristi olan Bowlby'nin, bağlanmayla ilişkin araştırmaları anne yoksunluğuna olan ilgisinden kaynaklanmıştır. O, psikanaliz geleneği içinde ve nesne ilişkileri ekolünde yetişmiştir. Bununla birlikte o, yürüttüğü çalışmalarda psikanaliz ve nesne ilişkileri geleneğinin eksikliklerini gördüğünden dolayı farklı açıklama ve yaklaşımlara yönelmiştir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Bowlby, 1944 yılında yayınlanan "Kırk dört çocuk hırsız: Kişilikleri ve hayatları" çalışmasında, çocukların annelerinden erken ayrılmaları ile suçlu olmaları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşır ve bu ilişkiyi analiz etmek için daha detaylı araştırmaya yönelir. Çocuk bakımevlerindeki ve tanıdık bakıcılarından uzun bir süre veya tamamen ayrılmış çocukları gözleyen Bowlby'ye, çocukların tepkilerinin iki yönü dikkat çekici gelmiştir. İlki, çocukların ayrılıklara verdikleri tepkiler arasında büyük bir benzerlik olmasıydı. Tahmin edilebilir ve değişmez bir sırayla duygusal tepkiler sergiliyorlardı. Önce ağlamayı, etkin araştırmayı, başkalarının sakinleştirme çabalarına direnci içeren *protesto* sergileniyordu. Bunu edilgenlik ve üzüntü taşıyan *umutsuzluk* takip ediyordu. Daha sonra da *duygusal kopma* yaşıyordu. Dikkat çeken ikinci yönü ise, kısa süreli ayrılıkların bile uzun süre devam eden etkilerinin olmasıydı (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby, bağlanmanın çocuk açısından hayati bir önemi olduğunun ötesinde, 'dünyayı keşfederken geri dönülebilecek bir üs olma', 'fiziksel ihtiyaçlarını karşılama' ve 'hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme imkânı' gibi üç temel işlevi gördüğünü ifade eder (Tüzün ve Sayar, 2006). Ona göre, bebeğin

ihtiyaçlarının giderilmesi, kendini güvende hissetmesi, duygusal beklentilerinin karşılanması gibi olumlu bir yönde ilerlemesi durumunda, bebek, bakımını yapan kişiyle kurduğu ilişki sonucunda kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görerek önemli olduğunu hissedecek, aynı zamanda karşısındakileri ve dünyayı da güvenilir bir yer olarak algılayacaktır (Çalışır, 2009). Eğer bu ihtiyaçlar yeterli düzeyde karşılanmazsa, çocukta oluşan benlik algısıyla bağlantılı olarak patoloji gelişebilme riski ortaya çıkacaktır. Bilişsel süreçleri içeren bu süreç ise Bowlby tarafından “içsel çalışan modeller” (internal working models) olarak adlandırılmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

İçsel çalışan modeller, Bowlby'nin kuramının temelini oluşturur. Çocuğun kendisi ve başkalarına ilişkin zihinlerinden oluşan ‘içsel çalışan modeller’, bakım işini üstlenenin tepkileri ile ilişkilidir. Çocuk, ihtiyacı olduğunda bakıcısından gereken desteği ve olumlu tepkiyi görürse bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna ilişkin “değerli ben ↔ güvenilir o” gibi bilişsel temsiller geliştirir. Ters durumda ise bakıcısı çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kaldığında ya da tutarsız tepkilerle karşılık verdiğinde çocuk bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye değmez biri olarak görür (yani “değersiz ben ↔ güvenilirmez o” bilişsel temsili) (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Morsünbül ve Çok, 2011). Bowlby'ye (1973) göre, bebek ile ebeveyn ilişkilerinde ilk yaşantıların izleri ‘içsel çalışan modeller’ aracılığıyla sonraki yaşantılara aktarılmaktadır. Bu modeller bireyin hayat boyu ilişkilerini belirleyici rol üstlenmektedir. Çocukluk döneminde oluşan bu bilişsel şemalar, bireyin gelecekteki deneyimlerini yapılandırmakta ve bu yapılandırma bireyin kendisine ve diğerlerine ilişkin algılarını, inançlarını, kişilerarası ilişkilerini, beklentilerini ve tutumlarını biçimlendirmektedir (akt.: Çapan, 2009).

Bağlanma kuramının gelişmesinde katkı ve açılımlarda bulunan Ainsworth ve diğerleri (1978), güvenli ve güvensiz bağlanma biçimleri arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla laboratuvar ortamında çalışmalar yürütmüşlerdir. Sonuçta, bebeklerin bakımını üstlendikleri kişilerle oluşmuş üç temel bağlantı örüntüsünün varlığını saptamışlardır. Bunlar:

1. *Güvenli*: Güvenli bağlanmada bebeklerin davranışları, yakınlığı koruma, rahatlık arama ve dış dünyayı keşfetmek için bakımı üstlenen kişiyi güvence üssü olarak kullanır. Güvenli bağlanmış bebek, annesi odayı terk ettiği zaman huzursuz olsa da annesi geri döndüğünde stres durumu yatışır, rahatlar ve yanında olduğu sürece aktif keşif sürecine devam eder.

2. *Kaygılı/Kararsız*: Anne, bebeğin istek ve davranışlarına karşı tutarsız tepkiler gösterdiğinde, bazen ulaşamaz olduğunda ya da tepkisiz kaldığında, bebek kaygılı ve kızgın olur, ayrılmak istemez, ayrıldığında da anne geri döndüğünde de yatışmaz ve o kadar kaygılıdır ki keşif etkinliklerinde bulunamaz.

3. *Kaygılı/Kaçınmacı*: Kaygılı/kaçınmacı bağlanma biçimine sahip bebekler annelerinin kendilerine dokunmalarını tutarlı olarak reddederler ve temas etmekten kaçınırlar. Annesine karşı bebeğin hiç güveni kalmadığı için, ayrılığa karşı tepkisiz kalır, geri döndüğünde, yanında bulunduğu da ona yakın durmaz (akt.: Hazan ve Shaver, 1994). Daha sonra Main ve Solomon (1990), dağınık/yönü belirsiz bağlanma örüntüsü adını verdikleri bir bağlanma stili daha önermişlerdir. Burada sağlığı bozuk, ihmal eden, istismar eden, döven kişilerin bebekle olan ilişki örüntüsünün bebekte stresle baş edememe, korkma, hareketlerde yavaşlama ve donup kalma gibi dağınık bağlanma stiline ölçütleri sayılmaktadır (akt.: Hazan ve Shaver, 1994; Kesebir ve diğ., 2011).

Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma davranışı bebeklik ve çocukluk döneminde açıkça görülmekle birlikte özellikle güvende olma duygusunun zayıfladığı, kaygının ve korkunun arttığı zamanlarda olmak üzere tüm hayat boyunca gözlemlenebilmektedir (Deniz, 2006). Bowlby'nin (1979) "bağlanma, beşikten mezara insan davranışının bütünleyici bir parçasıdır" şeklindeki ifadesine rağmen, bağlanma kuramı, uzun süre bebeklik ve çocukluk dönemlerine ve bu dönemdeki temel bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Farklı yaklaşımları benimsemiş olan pek çok kuramcı gibi, bir kısım bağlanma kuramcısı da, çocukluk yaşantılarının ve içsel çalışan modellerin hayat boyunca hemen hemen aynı kaldığı görüşünü ileri sürmüşlerdir. Varsayımsal olarak bunun nedeninin bağlanma sistemindeki sinirsel temelin büyük ölçüde değişmemesinden kaynaklandığı belirtilmiştir. Dolayısıyla son on yıldır bağlanma kuramı bütün hayatı kapsayarak ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi sosyal ve romantik ilişkilerinde yaşanan duygusal bilişsel ve davranışsal özellikleri anlamak için de kullanılan bir model haline dönüşmüştür (Hazan ve Shaver, 1994; Çalışır, 2009).

Ergenlik dönemi, bağlanma kuramı bakımından bir geçiş dönemidir. Bağlanma süreci, ergenlik döneminde bireyin yeni durumlarla baş etmesinde temel rol oynar. Ergen, ilk bağlanma figürü olan anne-babasına daha az bağımlı olma yönünde büyük çaba harcar (Buist, Dekovic, Meeus ve Van Aken, 2002). Çünkü anne-babalar artık sığınılacak güvenli bağlar olarak algılanmaktan çok sınırlayıcı bağlanmalar olarak algılanmaya başlanır. Bu yüzden bir ergenin amacı, kimseye bağlı olmaksızın dünyada kendi yolunu bulmak ve 'kendi' olabilmek için bağımsızlığa olan ihtiyacını karşılamak olur (Lee, 2003). Ergenler, özerkliklerini kazanmaya çalışırken aslında kimliklerini oluşturma çabası içindedirler ve bu süreçte akranları bağlanma figürü olarak ön plana çıkar, önem kazanır. Ancak eğer akranları, bebeklik ve çocukluk sürecinde ana-babanın sorumlu olduğu aynı işlevleri yerine getirmeye, duygusal destek ve güvenlik için aynı ihtiyaçları karşılamaya başarlarsa, o zaman bağlanma yavaş yavaş ana-babadan akranlara geçer (Asendorpf ve Wilpers, 2000; Hazan ve

Shaver, 1994). Bununla birlikte anne-baba bağlanma figürü önceki önemini yitirmiş gözükse de, ergen ile anne-babası arasındaki bağlanma ilişkisi, niteliğini değiştirerek devam eder. Özellikle, Türkiye gibi ülkelerde aile yapısı çekirdek aile modeli yönünde değişmiştir. Maddî bağımlılıkların azaldığı gözlenirse de, dinsel ve geleneksel faktörlerin etkisiyle duygusal bağlılıklar gücünü ve önemini halen devam ettirmektedir. Bu nedenle kişi yetişkin veya yaşlı da olsa, bağlanma örüntülerinde ana-babanın, hatta diğer büyüklerin etkisinin sürdüğü yadsınamaz.

Ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başlayan yeni bağlanma biçimi, ergenin eşleri ya da kendi çocukları ile bağlanmaları şeklinde gelecekteki bağlanma davranışının bir göstergesi niteliğindedir. Güvenme figürünün ebeveynlerden arkadaşlara aktarılması bu nitelikteki ilk önemli mücadele olup daha sonraki dönemlerdeki bağlanma biçimlerini desteklemesi açısından ergenlerin hayatında önemli bir süreçtir. Çünkü ergenlerin romantik içerikli bağlanmaları, uzun süreli bağlanma ilişkilerine dönüşme potansiyeline sahip arkadaşlıklara zemin hazırlayabilmektedir (Lee, 2003).

Ergenlik dönemindeki bağlanma süreci hakkında yapılan çalışmalar, ebeveyni ile güvenli bağlanma örüntüsüne sahip çocukların, ileriki dönemlerde akran ilişkilerinin daha iyi olduğunu, sosyal açıdan kendilerini daha yetkin hissettiklerini, tercih edilen, sevilen kişiler olduklarını, özsaygılarının daha yüksek ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermiştir. Aksi durumların yani güvenli olmayan bağlanma biçimlerinin ise bireyin ergenlik ve yetişkinlikte daha kaygılı, ilişkilerinde aşırı bağımlı olmasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir (Kobak ve Screery, 1988). Yine güvenli bağlanma biçimine sahip ergenlerin güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlere göre daha yüksek sosyal-duygusal yeterliliklere ve daha düşük düzeyde saldırgan davranışlara sahip oldukları belirlenmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2002).

Bağlanma biçimi ile kişilik gelişimi arasındaki ilişkiyi araştıran Shaver ve Brennan (1992), güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerin güvensiz bağlanma biçimine sahip olanlara nazaran daha az kaygılı, daha az nörotik, daha dışa dönük ve daha sempatik olduklarını; kaçınmacı bağlanma biçimi geliştirenlerin ise daha depresif, ilişkilerinde daha doyumsuz uyumsuz ve başarısız olduklarını saptamışlardır.

Cooper, Shaver ve Collins (1998) bağlanma stilleri ile psikolojik bozukluklar, benlik kavramı, sorunlu davranışlar ve risk alma davranışları arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında, güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin en yüksek düzeyde uyum yeteneğine sahip ve en düşük düzeyde risk alma davranışı gösteren bireyler olduğu; buna karşın güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin ise en düşük düzeyde uyum ve en yüksek düzeyde risk alma davranışlarını gösterme eğiliminde oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca onlar, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin de suç

işleme, anti-sosyal davranışlar sergileme, düşük özsaygı, yakın ilişki kurmada güçlük, yalnızlık hissi ve utanç gibi duyguları yoğun olarak yaşadıkları sonucuna varmışlardır.

Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışı, çocukluk ve ergenlikte gösterilen bağlanma davranışının bir devamı olarak kabul edilmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Yetişkinlik döneminde bağlanma süreçleri ile ilgili ilk çalışmalar Main ve Goldwyn (1982) ile Main ve diğ. (1985) tarafından yapılmıştır. Onlar, ‘Yetişkin Bağlanma Görüşmesi’ adı altında ebeveynler için bir görüşme yöntemi geliştirmişlerdir. Yetişkinden, çocukluğunda kendi ebeveyniyle ilişkisini, ayrılma karşısındaki tutumlarını vb. anlatması istenmiştir. Main ve Goldwyn (1982), üçlü bir sınıflandırma oluşturmuşlardır: a) Güvenli/özerk, b) Güvensiz. Güvensiz kategorisi de kendi içinde “kayıtsız” ve “endişeli” olarak ikiye ayrılmıştır. Sonradan ise c) “Çözumsuz, düzensiz” kategorisi bu kategorilere eklenmiştir (akt.: Masterson, 2008:22).

Yetişkin bağlanması, bazı temel benzerlikler göstermesine karşın, bebek bağlanmasından önemli açılardan farklılıklar gösterir. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bir bağlanma figürü bakım verir, bakım almaz; bir bebek ya da çocuk güvenlik arar, güvenlik sağlamaz. Hâlbuki yetişkin bağlanma ilişkilerinin öne çıkan temel özelliği *karşılıklı* olmasıdır. Her iki taraf aynı zamanda hem bakım verici ve hem de bakım alıcıdır. Diğer farklılık ise bir bebek ve çocuğun asıl bağlanma figürü genellikle anne ya da baba iken, bir yetişkinin bağlanma figürü en yaygın biçimi ile bir akran, genellikle de bir cinsel ortaktır. Özetle, en alışılmış yetişkin bağlanma ilişkileri üç davranışsal sistemin bütünleştirilmesini gerektirir: *bağlanma, bakım ve cinsel birleşme* (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988; Weiss, 1982; akt.: Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkin bağlanma biçimleriyle ilgili çalışmalarda çoğunlukla ‘dörtlü yetişkin bağlanma modeli’ ile ‘Hazan-Shaver’ın yetişkin bağlanma modeli’ kullanılmaktadır.

a) Dörtlü Yetişkin Bağlanma Modeli

Bartholomew (1990) önce ‘içsel çalışan modeller’ kavramı çerçevesinde, bireyin benlik gelişimine göre kendisi ve başkaları hakkında olumlu ya da olumsuz temsilleri içeren iki tür içsel çalışan model oluşturmuştur. Sonra buradan hareketle yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreci için dörtlü bir model önermiştir. Bir yıl sonra Horowitz ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada Bartholomew, bu modeli daha sistematik hale dönüştürmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Onlar geliştirdikleri modellerinde *güvenli, korkulu, kaygılı ve saplantılı* gibi bağlanma biçimlerini ve her biçimin davranış özelliklerini tanımlamışlardır. Modele göre, *güvenli* bağlanma stilinde bireyler, kendilerini ve başkalarını olumlu algırlar. Benlik saygıları yüksek olup, kendilerini sevmeye değer bulurlar, başkalarını güvenilir olarak değerlendirirler ve özerk kalmayı

başarabilirler. İlişkilerinin temelinde yakınlık, saygı ve karşılılık esas olduğundan olumlu sosyal ilişkiler geliştirirler. *Saplantılı* bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini olumsuz değerlendirmelerine yani değersiz hissetmelerine karşın, başkalarını ise olumlu değerlendirmektedirler. Bu stilde, bireyin kendine verdiği değer başkalarının onu kabul etmesine bağlıdır. Bu nedenle bu kişiler kendi değerliliğini onaylamak için ilişkilerinde başkalarının onayını kazanmaya çabalamaktadırlar. Böyle bireyler diğerleriyle yakın ilişkiler içerisinde olayım derken onlarla yapışkan tarzda ilişkiler kurmak isterler, fakat bu ilişki biçimi diğerlerini rahatsız eder ve tam tersi durum ortaya çıkar, yani kendilerinden uzaklaştırırlar. *Kayıtsız* bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini olumlu, başkalarını olumsuz değerlendirmektedirler. Bu kişiler kendilerine aşırı güvenirlere ama hayal kırıklığına uğramamak ve kendilerini bu konuda güvenceye almak için ilişki kurma ihtimali olacak diğerlerine karşı güven duygusu taşımazlar. Hem özsaygıları ve özerklik duyguları hem de sosyal ilişki kurmadan kaçınma davranışları yüksektir. Bununla bağımsız ve güçlü olmayı hedefleyerek kendilerine yönelik olumlu benlik algılarını devam ettirmek isterler. *Korkulu* bağlanma stiline sahip bireyler hem kendini hem de başkalarını olumsuz değerlendirmektedirler. Bir taraftan kişi kendini değersiz hissetmez ve sevmeye layık görmez öte taraftan da diğerlerini olumsuz, güvenilmez ve reddedici olarak algılar. Bununla birlikte ilişkilerinde de yakınlık isterler ancak başkalarına güvenmedikleri ve reddedilmekten korktukları için sosyal durumlardan ve yakın ilişkilerden kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998).

b) Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1994), Ainsworth'un ortaya koymuş olduğu üçlü bağlanma biçiminin yetişkin hayatındaki karşılıkları olan ve özellikle yakın ilişkiler çerçevesinde tanımladıkları romantik ilişkiler kavramına vurgu yaparak, yetişkinler için *güvenli*, *kaygılı-kararsız* ve *kaygılı-kaçınan* olmak üzere **üç bağlanma biçimi** tanımlamışlardır.

Buna göre, *güvenli bağlanma* biçimine sahip yetişkinler, kendilerini güvende hissedebilmek için genellikle sadece bağlanma kişilerinin gerektiğinde dokunulabilecek imkân ve yakınlığa sahip olmalarından emin olmalarını rahatlatma kaynağı olarak kullanırlar. Önemli olan hissedilen güvenlidir, bunu başarmak için yetişkinlerin bebeklerden daha fazla seçenekleri vardır. Yetişkinlerin güvenli bağlanmalarını güdüleyen, yakınlık arayışı, koruma, bakım verme ve cinsel yakınlık isteği olmaktadır. İşte güvenli bağlanma stilinde birey, kendine güvenir, sosyal açıdan girişken ve yakın ilişkiler kurmada rahat olan kişidir. *Kaygılı/kararsız* yetişkinler kendilerine güvenmeyen, reddedilmek ya da terk edilmekten kaygı duyan kişilerdir. Yetişkin bağlanmasını inceleyen çalışmalarda, *kaygılı/kararsız* bağlanma ile romantik eşin olumlu tepki vermesine takılıp kalmışlık arasında bir ilişki bulunmaktadır: Kolayca âşık

olma; ilişki sürerken bile aşırı kıskançlık, korku, kaygı ve yalnızlığa açık olma; özsaygı düşüklüğü gibi. Ayrıca, kaygılı/kararsız bağlananlar, eşlerini, kendilerine bağlamaya isteksiz ve yetersiz ya da yeterince karşılık vermeyen bakıcılar olarak görmek eğilimindedirler. *Kaygılı/kaçınan* yetişkinlerin ise, hissedilen güvenliği korumak için özellikle stresli ve sıkıntılı şartlarda, yakın (sırdaş) sosyal temastan kaçınmayı içerir. Yetişkin bağlanması ile ilgili araştırmalara göre, kaçınma, yakınlık korkusunda ve "yakın" ilişkilerde mesafeyi koruma eğiliminde kendisini gösterir. Birbirlerine açılan eşler karşısında rahatsızlık duymakta ve açılmaktan kaçınmaktadırlar. Ani bir kararla din değiştirmeye daha açıktırlar. Akranları tarafından düşmanca görülme eğilimindedirler. İşlerini toplumsal etkileşimden kaçınmak için kullanırlar ve bağlanılmamış cinsel ilişkilere girmeye, gerilimi azaltmak için alkol ve başka maddeler kullanmaya eğilimlidirler (Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver'a (1994) göre, bağlanma süreci, *bakımı, toplumsallığı ve cinsel birleşmeyi* içeren belirgin fakat iç içe geçmiş davranışsal sistemlerden biridir. Onların odaklandıkları konu, yetişkinlerin romantik ya da cinsel bir eşle kurdukları türden yakın ilişkilere dir. Bağlanma kuramı açısından, herhangi bir yaşta iki birey arasında bir yakın ilişkinin biçimlenmesi, en yaygın görünümü ile fiziksel yakınlık bağlamı içinde ortaya çıkar. Bir başka ifadeyle, bağlanma ilişkisinin biçimlenebilmesi için yakınlığı özendirici etkili bir gücün olması gerekir. Bebeklik döneminde yakınlık, bağlanma sistemi ve bebeğin güvenlik ihtiyacı tarafından düzenlenip kontrol edilir. Yetişkin romantik ilişkilerinde, cinsel birleşme sisteminin yani cinsel çekimin, bağlanmanın biçimlenmesi yönünde yakınlık arayışı sürecinde bir başka öncelikli özendirici olduğu ileri sürülmektedir. Karşılıklı çekim ve cinsel ilgi çiftleri bir araya getirebilir, fakat eşler birbirlerinin rahatlamaya ve güvenlik ihtiyaçlarını doyumakta başarısız olurlarsa, ilişkinin doyumsuzlukla sonuçlanması ihtimali yüksektir. Bağlanma kuramına göre, bir ilişki temel ihtiyaçları karşılama ölçüsünde doyurucudur. Özetle, ilişki doyumu, *büyük ölçüde rahatlık, bakım ve cinsel doyum ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır*. Bir eşin diğerinin ihtiyaçlarını karşılamadaki istekliliğine ve becerisine güven, bir bölümü ile eşin gerçek davranışına, bir bölümü ile de her eşin ilişkiye getirdiği beklentilere ya da karşılaştırma düzeylerine bağlıdır (Hazan ve Shaver, 1994).

YAŞLILIK DÖNEMİNDE BAĞLANMA

A) Yaşlılık Dönemi ve Genel Özellikleri

Yaşlanmanın tam bir tanımını yapmak oldukça zordur. Çünkü kronolojik, biyolojik, fizyolojik, psikolojik, sosyal açılarından ele alınabilen ve doğumla hatta döllenmeyle başlayan evrensel ve yaşamsal bir süreçtir. Özeke'nin (1999) ifade ettiği gibi, kronolojik yaş açısından 65 ve üstünü yaşlı kabul etmekle süreci sabitlersiniz ve kim bu sınırı geçtiyse ona yaşlı dersiniz. Fakat biyolojik ve fiziksel açıdan bakıldığında, genetik, beslenme, yaşam tarzı, stres, çevre şartları

gibi faktörlerin etkisiyle, 40 yaşındaki bir kişi bedensel işlevleri ve yıpranmışlığı bakımından yaşlı kategorisine girebilir. Buna karşın 65 yaşındaki bir kişi, koşabilir, çeşitli sportif faaliyetlerde bulunabilir dolayısıyla bedensel açıdan daha genç birisi gibi sağlıklı olabilir. Psikolojik yönden ise, kişi hissettiği ve algıladığı yaştaadır. Psikolojik açıdan iyi, huzurlu, stressiz bir hayat yaşamak kişinin kendisini çok daha iyi, pozitif, aktif hissetmesine katkıda bulunur. Hatta bu durum bedensel sağlığını da olumlu yönde etkiler. Ama şu gerçeği de unutmamak gerekir ki, insan ister 55 isterse 75 yaşında olsun, özellikle bedensel ve sosyal kayıpları yaşamaya, işlev eksikliği ortaya çıkmaya, artık hiçbir şeyin gençlikteki gibi olmadığı algısı oluşmaya başladığında, eskisine oranla daha sık hasta olduğunda onun yaşlılık sürecine girdiği söylenebilir. Dolayısıyla bu değerlendirme kronolojik ölçütü ikinci plana itmektedir. Zira Dünya Sağlık Örgütü'nün Afrika için hazırladığı bir araştırma raporunda yaşlılık tanımlanırken, gelişmiş toplumlar tarafından kabul gören 65 yaş sınırının, toplumdaki topluma veya zamandan zamana değişen bir ölçüt olduğuna dikkat çekerek, örneğin yürüttükleri projede Afrika toplumları için yaşlılık döneminin 50 yaşından başlatılmasının daha uygun olacağı belirtilmiştir (WHO, 2011).

Özetle, yaşlılık dönemindeki psiko-sosyal değişiklikler göz önüne alındığında yaşlı bireyin toplumsal etkinliği ve gücü, yakın ilişkileri, cinsel faaliyeti, saygınlığı, sosyal yaşantısı ve destekleri azalmakta, etkin rolü kaybolurken daha pasif bir pozisyona yönelmektedir. Yaşlı kişi daha önce, kendi ihtiyaçlarını karşılayıp diğer insanlara yardım ederken (bakım veren, güvenlik üssü iken) yaşlanınca giderek tüketen ve yardıma muhtaç (bakım alan, güvenlik üssü arayan) bir insan durumuna gelebilmektedir. Diğer bir ifadeyle yaşlılık dönemi, çocuklarının evden ayrılmış, sevdiği insanların, eşinin ölmüş, inandığı değerlerin kaybolmuş, hayatın hızlı değişikliklerine sahip olduğu donanımla uyum sağlayamamış, hayat tarzı değişmiş veya değiştirilmiş, ömrünün sonuna doğru yaklaştığının farkına varmış ve ekonomik özgürlükleri ortadan kalkmış olabilecek bir yaşantıyı içerir (Şahin ve Yalçın, 2003).

Modernleşme süreci adı verilen dönemde yaşanan baş döndürücü sosyal değişim, yaşlılık dönemine ilişkin tutum ve algıların değişmesine yol açmıştır. Daha önce hayat tarzı ve toplumsal değerler içinde rahatça üstesinden gelen konular bu gün ciddi sorunlar olarak karşımıza çıkabilmektedir. Palmore'a göre, modernleşme sürecinde yaşlılığı sorun haline getiren başlıca nedenler şunlardır: 1) Doğum ve ölüm oranlarındaki azalma, yaş ortalamasını artırmıştır. Bu da ülke ekonomileri açısından ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşatacak düzeyde yaşlı nüfusun artması anlamına gelmektedir. 2) Artan teknoloji ve otomasyon, çalışan yaşlılara olan talebi azaltmıştır. 3) Hızla değişen teknoloji ve yenilenen iş alanları yaşlıları hünersizleştirmiştir. Daha doğrusu yeni sistemin gerektirdiği becerilere uyum sağlayamamışlardır. 4) Emekli olmak, gelir ve statü kaybına yol açmıştır. 5) Hızlı sosyal değişim ve çocuk merkezli eğitim, yaşlıların

saygınlığını azaltmıştır. 6) Kentleşme, bir kısım sosyal destek unsurlarından yaşlıları ayırmış, yaşlıların statü ve prestijlerini aşındırmıştır (akt.: Kalaycıoğlu, Tol, Küçükural ve Cengiz, 2003:19).

Örneğin, Türkiye’de yaşanan hızlı kentleşme ve kente yönelik artan göçler ile hızla değişen toplumsal yapı aile yapısını da değiştirmiş, çekirdek aile modelinin yaygınlaşmasına neden olmuş, çalışan kadın oranı artmıştır; bu nedenlerle aile, yaşlılar için kendini güvende hissedilebilecek bir yer olmaktan çıkmıştır (Onat, 2002: 268). Geleneksel kültür, yaşlı bireyin bakımının sorumluluğunu, çocuklara özellikle de erkek çocuğa verirken, geline de bakım sürecinde etkili rol vermektedir. Ama halen hızlı bir şekilde devam eden sosyal değişim sonucunda apartman dairesinin yaşlı bakımı ve yaşamı için uygun olmayışı, kızlar ve gelinlerin çalışıyor olması, arkadaş ve komşu gibi sosyal desteklerin azalması veya sona ermesi gibi etkenler, çocuklarla birlikte yaşama olgusunu cazip olmaktan çıkarıp bir sorun olarak algılanmasına yol açmaktadır.

B) Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemi

Yaşlılık döneminde bağlanma kuramı,“1) bakım verme-bakım alma ilişkisi, 2) kayıp ve yas süreciyle baş etme, 3) yaşlılıkta iyi-olma hali 4) yaşlılık psikopatolojisi ve 5) bağlanma figürü olarak Tanrı” gibi alt başlıklar çerçevesinde değerlendirilecektir.

1) Bakım verme-Bakım alma

Kronik ve/veya güçsüz düşürücü hastalıklar karşısında yaşlılar kendilerini güvende hissetmezler. Bazı kuramcılar yaşlılık döneminde bağlanma ile bakım verme konularının, merkezi gelişimsel konular olduğunu ileri sürerler. Yaşlılar arasında bağlanma kuramı kavramlarını bakım vermeye uygulayan araştırmalar, iki genel alanla ilgilenmişlerdir: 1. Bakım veren üzerinde bağlanma stillerinin etkisi, 2. Bakım alan yaşlıya bağlanma modellerinin etkisi. Fakat bağlanma kuramı çalışmaları daha çok bakım verme üzerine yoğunlaşmıştır (Bradley ve Cafferty, 2001).

Mantıksal olarak, bağlanmanın güvenli sığınak bileşeninin yakınlık bağlamı içinde gelişmesi beklenir. Bağlanma kuramı çerçevesinde en önemlisi eninde sonunda eşin sağlam bir güvenli sığınak işlevi görüp görmediği konusu olur. Evlilik kurumuyla yuvanın güvenli bir sığınak olması amaçlanır, öyle olması için de taraflar, ölüncüye kadar eşine bakmak için topluma ve devlete bir söz vermiş olurlar (Hazan ve Shaver, 1994). Yani buradan da anlaşıldığı gibi bakım verme öncelikle eşten beklenmektedir. Ama ya eşi ölmüşse ya da eş de bakıma muhtaçsa ne olacak? Geleneksel kültür bu görevi, varsa çocuklardan, çocukları yoksa yakın akrabalarından beklemektedir. Yaşanan sosyal değişim, çok çeşitli etkenlerden dolayı, çocuklar ve yakın akraba seçeneğini her geçen gün zayıflatmaktadır. Bu durum bakıma muhtaç yaşlılar için ciddi bir sorun oluşturmakta, kendilerini güvende hissetmelerini zorlaştırmaktadır. Her yetişkin çocuğun gelecekte ebeveynlerinin bakımını üstlenme veya üstlenememe

çatışmasını yaşaması ihtimali vardır. İşte Sörensen, Webster ve Roggman (2002), böyle stres verici olaylarla baş etmede bağlanma stillerinden faydalanarak yetişkin çocukları gelecekte olası bakım verme sürecine hazırlanmanın önemli olduğuna dikkat çekmişlerdir. Çünkü yetişkin çocukların, ileride yaşaması muhtemel bu süreç hakkında zihinsel herhangi bir planları ve duygusal hazırlıkları olmadığı için, bakım verme sorumluluğuyla karşı karşıya kalınca sorunsuz bir biçimde üstesinden gelememektedirler. Bu süreçte diğer etkili bir faktör de, çocuklarla ebeveynin bebekliğe kadar uzanan ilişkilerinin kalitesidir. Örneğin, güvenli bağlanma stiliyle bağlanmış bireyler daha duyarlı bakım verme eğilimindedirler (Sörensen ve diğ., 2002).

Bazı araştırmacılar da bakım verme konusunu hasta yaşlılardan hareketle ele almışlardır. Kronik yaşlı hastalarda, öz yeterlilik kaybı onlarda güvensizlik ve korku duygularının artmasına yol açmaktadır. Araştırmacılar bunu, bakım verenin ilgisine bağımlı olan bebeklik tecrübeleriyle karşılaştırırlar. Her iki gelişim döneminde bu bağımlılığa, bağlanma figürü tarafından terk edilme korkuları ve ayrılık kaygısı eşlik eder. Bu korkuların bebek ve hasta yaşlıda bağlanma figürüne/bakım verene yakınlığı hedefleyen davranışlarda ortaya çıkmasında benzerlik gösterdiğine dikkat çekilmiştir (Bradley ve Cafferty, 2001).

Örneğin, felçli hastalar, sıklıkla sözlü iletişim yeteneklerini kısmen veya tamamen kaybetmeyle sınırlanmışlardır; buna rağmen bazı bakım verenler bebekleriyle annelerinin iletişiminde olduğu gibi, başarılı bir şekilde sözsüz karşılık verme becerilerini geliştirmişlerdir. Kronik hastalığa yakalanmış yaşlılarda, güvenlik ve rahatı sağlamak açısından psikolojik figürlerden daha çok, yemesine yardım etme ve kişisel temizliğini sağlama gibi temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılayacak kişilere ihtiyaçları vardır. Bu da yine bebek-anne veya bakım veren kişi arasındaki ilişkiyi çağrıştıran bir süreçtir (Bradley ve Cafferty, 2001; Miesen, 1992, 1993).

2) Bağlanma, Kayıp ve Yas Tepkisi

Hangi yaşta olursa olsun sevilen bir kişinin ölmesi sarsıcıdır, yaşanan acıyla kayıp sonrası ortaya çıkan yeni durumlarla baş etmek zor ve zaman alıcıdır. Yas veya matem diye adlandırılan yaşantılar daha çok ölüm sonucunda ortaya çıkan kayıplara verilen tepkiler veya durumlar için kullanılır. Hâlbuki mezuniyet, evlilik, iş değişimi, taşınma, göç, boşanma, çocukların evden ayrılması gibi ilişkisel ve mekânsal kayıplar; kaza veya hastalık nedeniyle bir organını ya da sağlığını kaybetme, onurunu kaybetme gibi bedensel ve psikolojik kayıplar; para, özel veya değerli bir eşya kaybetme gibi maddi kayıplar karşısında da bir tür yas süreci yaşanabilir. Yas sürecinin önemli bir özelliği, deneyimlenen her kaybın tüm geçmiş kayıpları canlandırmasıdır. Belleğimiz benzerlik ilkesine göre işler; aynı nitelikteki anılar belleğimizde aynı yerde depolanır. Bir kayıp yaşantısı da önceki tüm kayıp yaşantılarının yeniden canlanmasına neden olur.

Nasıl ki, bir deprem, önceki sarsıntıların oluşturduğu hasarları daha da derinleştirir, öyle de her yeni yaşanan kayıp, önceki kayıpların meydana getirdiği yaraları ve acıları hatırlatır, kanatır, daha da derinleştirir (Göka, 2009:154).

Uzun yaşamak ile kayıp tecrübesi yaşamak arasında doğrusal bir ilişki vardır, yani ne kadar uzun yaşarsanız o kadar çok kayıp yaşayacaksınız anlamına gelir. Dolayısıyla yaşlı bireylerin ölümle gelen kayıplardan daha fazla etkilendikleri düşünülebilir. Çünkü onlar, çok sayıda arkadaşın, akranın, akrabanın ve en önemlisi eşin ölümüne şahit olmanın yanı sıra, sosyal ve mesleki rollerini, bireysel bağımsızlıklarını, sosyo-ekonomik statülerini, sağlıklarını ve buna bağlı olarak bilişsel yetilerini, hareket yeteneklerini özetle nitelikli yaşama düzeylerinin kaybını yaşarlar. Ama bunlar arasında, çevresinde yaşadığı en sarsıcı, stres oluşturucu ve baş etmesi en zor olanı ise eş kaybıdır. Dul kalmak özellikle bir yaşlı için gerçekten zor bir sürecin başlangıcı anlamına gelmektedir. Dul olarak yaşlılığın sorunlarının üstesinden gelmek bir yana yeni sorunlarla karşı karşıya kalınmaktadır. Eşin ölümü, yaşlının bireysel kimliğinde, kişisel tarihinde ve belleğin değişmesinde etkili olur. Sanki yaşadığımız kayıpla içimizden bir parçanın koptuğunu hissederiz, bunun verdiği acıyı hafifletmek, iyileştirmek için yas tutmaya ihtiyacımız vardır. İşte yas tutma süreci, sevdiğini yitiren kişinin değişen hayatına biçim vermek için işlevselliğini, davranışlarını, düşünce ve duygu dünyasını yeniden düzenlenmesini gerektirirken; aynı zamanda ölen kişiyle ilişkisini yoluna koyma süreci de tüm acısıyla sürer gider (Malkinson, 2009:1). Yas tutma, zaman geçtikçe kaybımızı kabullenebilmemize, hayatımıza devam etmemize ve yine başkalarını sevebilmemize imkân verir. Fakat yaşlı bireyler için bu süreç o kadar kolay geçmeyebilir ve psiko-sosyal uyum sağlamada ciddi sorunlar yaşayabilir.

Bu psiko-sosyal uyum çabasında yalnızlığın iki ana yansıması olan duygusal ve toplumsal yalıtılmışlık dikkat çekicidir. Duygusal yalıtılmışlık, duygusal olarak yakın biri olan hayat arkadaşının yokluğu ile ilişkili bir yalnızlık türü iken, toplumsal yalıtılmışlık, toplumsal bir ağ ya da topluluk duygusu eksikliğinden kaynaklanır (Hazan ve Shaver, 1994). Nitekim bir araştırmada, yaşlılık döneminde eşin ölümünü takip eden şiddetli yas tepkilerinin sosyal yalıtımın oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir. Yas tepkisinin şiddeti ile ölümün beklenmeme düzeyi arasında doğrusal ilişki vardır. Beklenmeyen ölüm, bağlanma figürünün ölümü ise daha şok edici, yas tepkisi de daha yoğun ve uzun süreli olmaktadır (Parkes, 2002).

Parkes and Weiss (1983), ölen eşleriyle ilişkilerinde yüksek bağımlılık düzeyine sahip olan kadınların daha fazla patolojik yas tepkileri sergiledikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca onlar, ölen eşleri ile kararsız veya çatışma yüklü ilişkiler kuran dulların özlem ve yalnızlık gibi öfke ve terk edilmenin aynı anda veya hızlı bir şekilde döngüsel duyguları ile karakterize edilen 'çatışmalı yas'ı

çok daha büyük olasılıkla deneyimlediklerini ifade etmektedirler. Patolojik tepkiler (çatışmalı yas tepkisi gibi), ebeveynleri ve bakıcıları ile başlayan uzun süreli güvensiz bağlanma öykülerine sahip bireylerin temel özelliği olarak gözükmektedir (akt.: Bradley ve Cafferty, 2001).

Yaşlı bireyler arasında eşini kaybedenlerin tepkilerini inceleyen bir araştırma, güvenli bağlanma stiline daha olumlu yas tepkileriyle ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir. Bir grup yaşlı dulla yürüttüğü çalışmasında Sable (1989), kendilerini güvenli bağlanmış bir çocukluk geçirdiği söyleyen kadınların, kocasının kaybı sonrasında yaşadıkları üzüntülerin daha az olduğunu bulmuştur. Ek olarak, kocalarına fazla bağımlı olan dulların, daha az bağımlı olanlardan, kocalarının ölümünden sonra daha fazla üzüntü gösterdikleri belirtilmiştir. Bağımlı olmak kaygılı bağlanma stiline en belirgin özelliği olup, Sable'ın 'eşe kaygılı bağlanmanın patolojik yas tepkileriyle sonuçlandığı' yönündeki bulgularıyla örtüşmektedir (akt.:Bradley ve Cafferty, 2001).

Bağlanma kuramında kişinin kendisi için güvenli bir üs oluşturan ve sıkıntılarını azaltan, bağlanacakları önemli bir kişiye yakın olan ve tehlike ya da stres anlarında kendini en açık biçimde gösteren doğal ihtiyaçların olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, ilişkiler bir bireyin fiziksel ve psikolojik rahatı için nasıl önemliyse, önemli ilişkilere yönelik tehditlerin de aynı ölçüde önemli olduğu iddia edilmiştir (Malkinson, 2009: 5).

Çocuk için anne yoksunluğu ve çocuğun kendisine bakan kişiden bir süreliğine ayrı kalması, sonucu oluşan ayrılık anksiyetesi çocukla anne, bakıcı ve diğer yakınları arasındaki bağlılığı tehdit edicidir (Parkes, 2002). Çünkü kişinin bağlarını koruma düzeyi, önemli kişilere ne kadar ulaşılabilir olduğunu algılamasıyla ilgili olup, istediğinde, ihtiyacını duyduğunda ulaşabileceğini algılıyorsa kendini güvende hissedecektir. Bağlanılan, yakın hissedilen kişi öldüğünde artık o kişiyle kurulmuş güvenli üs de kaybedilir. Bununla birlikte, bağlanmanın çözülmesine neden olan ölüme bağlı bir kayıp sonrasında, bir yandan ayrılık ve güvensizlik duygularıyla baş etmeye çalışırken bir taraftan da alternatif bir destek aramak gerekir (Malkinson, 2009: 5, 6).

Bowlby (1980), çocukların kendilerine bakanlardan ayrılmaya gösterdiği tepkileri bir dizi evre şeklinde kavramsallaştırmıştır; bu evreler daha sonra yakın bir kişinin ölümünün ardından yaşanan yas sürecine uyarlanmıştır. Parkes (1975, 1985) ile birlikte Bowlby (1980) kayba verilen tepkiyi, fark edilebilir üç evreli bir dizi olarak işlemselleştirmiş, sonra bunlara bir dördüncü evre daha eklemiştir. Bu evreler şöyle özetlenebilir:

1. Hissizlik, şok, inkâr, öldüğüne inanamama. Acı ve zaman zaman da öfke patlamalarını içeren bir evredir.

2. Özlem ve protesto. Ölmüş kişiyle ve onu hatırlatan şeylerle yeniden bir araya gelme arayışına genellikle anksiyete eşlik eder. Sürekli kaybedilen kişiyi düşünme, fiziksel huzursuzluk, ağlama ve öfke dikkat çeker.

3. Çözülme, ruhsal dağınıklık, depresyonla ifade edilen umutsuzluk, kayıtsızlık ve kişinin benliğiyle ve diğerleriyle eski oluş biçimlerinin yıkılması.

4. Toparlanma, yeniden düzenleme evresidir. Yeni durumlar, nesnelere ve amaçlar insanın iç-dünyasına girmeye başlar. Bu giriş ne kadar çok olursa yas da o ölçüde azalır ve değerli anılarla yer değiştirir. Kaybedilen kişiyle sağlıklı bir özdeşim kurulur (akt.: Cutcliffe, 2002; Göka, 2009:158; Malkinson, 2009: 6, 7; Price, 2010).

Bu evreler kesin sınırlarla ayrılmamış ve birey, evreler arasında ileri geri gidip gelebilir. Kayıp yaşayan kişi durumu değiştirmenin bir yolu olmadığını anladığı zaman kaybı kavrayabilir. Öyle ki ancak bu kavrayışla, kaybın ardından hayatın yeniden düzenlenmesi mümkün olacaktır. Ölmüş kişiyle ilişkinin kişinin zihinsel şemasını yeniden düzenlenmesi, onsuz hayata uyum sağlama sürecinin merkezini oluşturur (Malkinson, 2009: 7).

Ölüm nedeniyle, bir bağlanma ilişkisinin kopmasına yani ayrılığa protesto tepkisi veren bireyler, içlerinde bir çalkantı hissettiklerini, kaygı duyduklarını, zihinlerinin kaybedilen eşle meşgul olduğunu söylemektedirler. Bütün bunlara bir de, tersine çevrilemez olduğunun bilinmesine karşın, ölümü olmamışa çevirmek istercesine ‘eşi arama’ eşlik eder. Bowlby’ye göre buradaki temel ikilem, bireyin gerçekliği savunan tarafı, sevdiği kişi olmadan hayatı kabullenmeyi isterken, diğer içsel psikolojik güçleri ise bağlılığı sürdürmeyi ve kaybolanı geri getirmeye zorlamasıdır. En sonunda, ölümle gelen kaybın geriye döndürülemeyeceğini farkına varılmasının ardından yoğun etkinlik ve düşünmenin yerini, çöküntü ve umutsuzluğa bıraktığı derin bir üzüntü dönemi gelir. Pek çok kişi, hayata ve başka insanlara karşı olağanüstü ve çok belirgin bir ilgisizlik dönemi yaşar. Yavaş yavaş üzüntü yoğunluğunu kaybeder ve çoğu kişi, kaybedilen eşten uyumsal bir duygusal kopma düzeyini başarır ve olağan yaşama geri döner. Özellikle yetişkinlerde, ölüme nedensel bir açıklama getirebilme, kabullenme ve gerekli kopma düzeyinin başarılmasında yardımcı olur. Bazı durumlarda, önceki eşin yokluğunda, bağlanma sisteminin sürekli etkinleşmesi bir başka kişiye zamansız bağlanma ile sonuçlanabilir (Hazan ve Shaver, 1994).

Freud (1993), “yas çalışması” adını verdiği dönemde geride kalanın ölen kişiden psikolojik bakımdan da ayrılması gerektiğini savunur. Buna karşın Worden (2001), Freud’un görüşlerinden farklı bir biçimde yas sürecini, ‘yas görevleri’ adını verdiği kuramının dördüncü aşamasında ‘kayıp yaşayan kişinin ölenle bağlarını sürdürerek yaşamındaki kayba uyum sağlayarak’ geçirmesi gerektiğini savunur (Malkinson, 2009: 14-15). Aslında bunun için fazla bir çabaya ihtiyaç da yoktur. Yas psikolojisi içinde, ölenle ilgili rüyalar ve hatıralar, ona ait eşyalar, onunla zihinsel meşguliyet, mezarlık ziyaretleri gibi durumlar doğal olarak vardır. Freud yas tutan bireyin bunlardan kendisini uzak tutmakla yas sürecini sağlıklı yaşayıp atlatacağını iddia ederken, son dönem kuramcılar

ise tersini savunmaktadırlar. Onlara göre matemdeki kişi, ölen kişiye yönelik uygun bir hatıra düzeneği oluşturarak, başkalarına da yer verdiği psikolojik dünyasında ölen kişi için de bir yer ayrılmalıdır. Bu şekilde yaparak, yas sürecinin gelecek hayat planlarını ve etkinliklerini olumsuz şekilde örselemesini engellemek durumundadır. Böylece geride kaldığı dünyada etkin ve sağlıklı yaşamaya devam edebilir (Güçray, 2001).

Zaten ister istemez ölümle gelen kayıp, var olan ilişkilerin dinamiğini değiştirir. Aile ilişkilerinde önemli algısal değişiklikler yaşanabilir. Eş kaybı sonrasında, çocuklarla olan ilişkiler yeniden düzenlenebilir. Özellikle erkek yaşlıların tekrar evlenmesiyle, kaybettiği bağlanma figürünün yerini doldurmaya çalışırken, ortaya çıkan bu yeni durum aile içi ilişkilerin niteliğini değiştirir. Ya da bazı yaşlı dullar ise, çocuklarının yanına ya da huzurevine taşınmak zorunda kalabilir. Daha fazla duygusal ve sosyal desteğe ihtiyaç duyabilir.

3) Yaşlılarda Bağlanma ve İyi-Oлма Hali

Park ve Vandenberg (1994) yaşlılardan oluşan bir grupta 'ayrılık yönelimini' incelemişlerdir. Onlar, çok bağımlı yaşlıların, kendi kendine yetebilen yaşlılara nispeten hayatlarından tatmin olma düzeylerinin daha düşük ve sağlık açısından da daha zayıf olduklarını rapor etmişlerdir. Bununla birlikte, güvenilen birisiyle düzenli bağ kurmuş bireylerin, kendi kendine yetebilenlerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları saptanmıştır. Bu bulgular, bağlanma arzusu ile iyi-olma hali (well-being) arasındaki ilişkinin bir bağlanma figürünün varlığıyla olabileceğini göstermektedir. Buna karşın güvensiz bağlanmayla ilişkili özelliklerin (yani, kaygılı bağımlılık, ebeveyn ilişkilerinin olumsuz geriye dönük kayıtları) daha düşük iyi olma haliyle ilişkili olduğu görülmüştür. Sınırlı araştırmaya karşın ulaşılan sonuçlar, yaşlı bireyler arasında bağlanma ile iyi-olma hali arasında bir ilişkinin var olduğu yönünde deliller sağlamaktadır. Dikkate değer önemli bir konu da, bağlanma ile iyi-olma hali arasındaki ilişki üzerine var olan bağlanma ilişkilerinin olası süregiden etkisidir. Yaşlılık döneminde evli olmanın psikolojik ve fiziksel açıdan iyi-olmaya katkı sağladığı yönünde çok sayıda sonuç elde edilmiştir (örneğin; Gove, Hughes ve Style, 1983; Levitt, Clark, Rotton ve Finley, 1987). Buna karşın Webster (1997) bağlanmanın sınıflandırmasında iyi-olma halinin medeni durum değişkeninden daha güçlü ilişkiye sahip olduğunu ve medeni durumun bağlanma ile iyi-olma hali arasındaki ilişkiye bir etkisinin olmadığını saptamışlardır.

İyi-olma halinin göstergelerinden biri olan *yaşam doyumunu*, 'bireyin beklentileriyle elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumunu, genel olarak kişinin tüm hayatını ve bu hayatının çok çeşitli yönlerini içerir. Yaşam doyumunu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılmaktadır (Vara,

1999, akt.: Özer ve Karabulut, 2003). Yaşlılarda ise yaşam doyumu; kişilik, alışılmış stratejilerle baş etme, hayat şartlarındaki değişiklikler ve kontrol odakları gibi çeşitli faktörlerin birleşimine bağlıdır. Neugarten'a göre yaşam doyumu yüksek olan yaşlıların; günlük hayat etkinliklerinden zevk alması, hayatının bir anlamı olması ve geçmiş hayatının sorumluluğunu kabul etmesi, hayatı boyunca öngördüğü hedef ve amaçlara ulaştığı yönünde tatmin olması, olumlu bir "benlik saygısına" sahip olması ve yaşlılığın getirdiği zayıflıklar ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul edebilmesi ve hayata karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması beklenmektedir. Yaşlılıkta yaşam doyumu için, bireyin 'işe yaramaz' olduğunu düşünmemesi gerekir. Bu düşünce ve duygudan korunmanın yollarından biri, mutluluk verici işlerle meşgul olmaktır (akt.:Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşlılık döneminde, en yüksek düzeyde yaşam doyumu elde edebilmek için yaşama şartlarının iyileştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar: Bağımsız olma; yaşlı birey ile bakımını sağlayan birey arasında saygılı ve samimi ilişkiler kurma; bedensel, zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı ve refah içinde olma; fiziksel faaliyetlerinden daha çok zihinsel faaliyetlere yer verme; farklı faaliyetlere katılarak hayatında değişikliklere imkân sağlama; hayata anlam ve değer katarak hayata bağlanmadır (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010: 159).

'Yaşam kalitesi' konuyla ilgili öne çıkan diğer bir kavramdır. Yaşam kalitesi, bireyin iyi-olma hali ve yaşadığı şartlardan doyum sağlama düzeyi olarak açıklanmaktadır (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010: 89). Yaşam kalitesinin, yaşlı bireylerin, aile, arkadaş ilişkileri, yapması gerekli faaliyetlerdeki zamanı kullanması gibi durumlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Lawton, Winter, Kleban ve Ruckdeschel, 1999). Bir başka çalışmada, sağlığın bozulmasıyla gelen bağımlılık ve işlevsel kısıtlılıklar, sevilen birinin kaybıyla azalmış bağlanma figürleri ve mutsuzluk gibi faktörlerin yaşam kalitesinin olumsuz içeriğini yansıttığı vurgulanmaktadır (Netuveli ve Blane, 2008).

Yaşama süresini uzatmanın yanı sıra daha önemli hedef ise sürdürülen hayatın kalitesini de artırmaktır. Ev ve aileyle ilgili durumlar, yaşam doyumu, çalışıp-çalışmama, sağlık hizmetlerinin ulaşılabilirliği ve faydalanabilirliği gibi etkenler yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen en önemli değişkenlerdir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010: 91). Yaşlı kişilerin yaşam kalitesini, eş, çocuklar, yakın ve uzak akrabalar, arkadaşlar ve komşularla olumlu sosyal ilişkiler; iyimserlik, olumlu tutum, memnuniyet, benimseme gibi psikolojik faktörler; kurslara katılmak ve uygun aktivelere gönüllü katılmak gibi sosyal roller almak; sağlıklı olmak ve ekonomik güvenceye sahip olmak; ücretsiz ulaşım hizmetleri, yaşlılara uygun evler ve komşularla iyi ilişkiler sunan sosyal çevre gibi faktörlerin artırdığı saptanmıştır (Gabriel ve Bowling, 2004).

İyi-olma hali ile ilgili diğer bir kavram da "*sosyal destek*"tir. Sosyal destek; bireyin stresli hayat tecrübeleriyle baş etmesine yardımcı olur ve yaş ile birlikte

işlevinin bozulmasının derecesine göre bireyin sorunlarla daha kolay başa çıkmasını sağlar. Bireyin çevresindekilere bağımlılığının arttığı dönemde aile ve arkadaşlarından alacağı sosyal destek çok önemlidir (Arslantaş ve Ergin, 2011).

Destek almak ve vermek, hayat boyunca aile ilişkilerinin en önemli özelliğidir. Yetişkin gelişimi ve aile yapısında, kuşaklararası bakım ve desteğin karşılıklı olarak verilmesi merkezi bir konudur. Kuşaklar arası destek konusunda önemli bir rol oynayan sevgi, yakın ilişkiler ve dayanışmanın belirlenmiş kültürel beklentileri, aile ilişkileriyle doğrudan ilgilidir. Aile yakın türden ilişkilerin kurulması açısından bireyler için önemli bir çevre faktörünü oluşturur ve duygusal ilişkiler ve bağlanmanın aile yapısıyla güçlü bir ilişkisi vardır. Hayatın son döneminde, insanların tipik olarak sosyal iletişim ağları eşler ve çocukların oluşturduğu yakın ve dar kapsamlı ilişkilerdir (Antonucci, Akiyamave Takahashi, 2004).

Sonuç olarak araştırmalar, yaşlılık döneminde sosyal destek ile iyi-olma hali arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu (Reinhardt, Boerner ve Horowitz, 2006; Russell ve Cutrona, 1991; Seeman, 1996) ve sosyal desteğin sağlanamaması durumunda, o bireyde yalnızlık duygularının ortaya çıkmasına yol açtığını göstermektedir.

Yalnızlık sorunu: Weiss (1989) yalnızlığın, bağlanma figürünün olmadığı stresli durumlarda yaşanan bir duygu olarak değerlendirerek, yalnızlık duygusunun sosyal ve duygusal olmak üzere iki türünden bahsetmektedir. Sosyal yalnızlık, sosyal ağın olmaması ya da sosyal yalıtım sonucu yaşanan yalnızlık iken; duygusal yalnızlık, yakın bağlanmanın olmaması durumunda yaşanan duygu halidir (akt.: Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Aslında yalnızlık duygusu çağımızda yaşanan hızlı sosyal değişimin sonucu olarak insanları oldukça tedirgin eden ciddi sorunlardan biridir. ‘Yalnızlık, bir bireyin yabancılaşma duyguları hissettiğinde, başkaları tarafından yanlış anlaşıldığında, reddedildiğinde ve/veya özellikle sosyal etkileşim hissi yaratan aktivitelerde uygun sosyal eşin olmadığı durumlarda artarak ortaya çıkan duygusal bir durumdur’. Tüm yaş gruplarında ortaya çıkabilen yalnızlık duygusu daha çok yaşlılıkla birlikte anılmaktadır. Bu dönemdeki yalnızlık duyguları yaygın ve intihara sürükleyecek düzeyde de rahatsız edicidir (Khorshid ve diğ., 2004).

Yalnızlık sosyal ilişkilerde niceliksel değil niteliksel açıdan değerlendirilmesi gereken bir olgudur. Yani çevrenizde olan insanların sayısından çok o bireylerle kurduğunuz ilişkilerin kalitesiyle ve bundan memnun olup olmamanızla ilgilidir. Samter (1992), aileleriyle ilişkilerinde iyi olmayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Nitekim Husaini, Moore ve Cain (1994) 60 yaş ve üzeri bireylerde yürüttükleri çalışmalarında bireylerin herhangi bir sorunları olduğunda bunu öncelikli olarak eş ya da yakın akrabalarıyla, sonra yakın arkadaşlarıyla paylaştıklarını

saptamışlardır. Page ve Cole'e (1991) göre bekâr, dul veya boşanmış bireyler evli olanlara göre daha fazla yalnızlık çekmektedirler. Fiziksel özürsüzlük durumu da bireyin yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilemekte, günlük ihtiyaçlarında çevresindekilere bağımlı hale getirmekte, bu da bireyin üretkenliğini ve sosyal ilişkilerini olumsuz olarak etkilemektedir. Faaliyetlerin kısıtlanması, çeşitli uğraşılara yönelememe bireyin arkadaş çevresi oluşturamamasına ve yalnızlık duygusuna yol açabilir. Gerçekleştirilen çalışmalar yetişkinlerin herhangi bir meşguliyetinin olmasının yalnızlık duygusunu ve depresif şikâyetlerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (akt.: Arslantaş ve Ergin, 2011).

Buna karşın, dinsel etkinliklere katılmak yaşlı için arkadaşlık ilişkileri kurma ve geliştirme sürecinde olumlu katkılar sağlayabilmektedir. Cami, kilise, sinagog gibi dinsel mekânlar sosyal bağlılıklar ve arkadaşlık ilişkilerinin kurulup ömür boyu devam etmesine imkân sunarken, aynı zamanda yeni ilişkilerin kurulması bakımından da bir ortam sağlar. Genelde dinler mensuplarına kendi aralarında dostluk, kardeşlik ve arkadaşlık duygularının geliştirilmesini teşvik ederek bir taraftan aidiyet duygusunu kazandırırken bir taraftan sosyal destek vermek suretiyle sosyal bütünleşmeyi sağlar. Bu nedenle, dinsel etkinlikler özellikle ilişki eksikliğinden kaynaklanan yalnızlığı hafifletme sürecinde, benlik saygılarını yükseltmede ve yaşam doyumlarını artırmada iletişim fırsatları sunarak yaşlı bireylere sosyal destek sağlayabilmektedir (Kılavuz, 2005).

Akbağ ve İmamoğlu (2010), bağlanmanın güvenli-güvenli olmayan biçimleri açısından ele alındığında bağlanma figürüne ilişkin olumsuz değerlendirmesi olan bireylerin daha fazla yalnızlık duygusu yaşama eğiliminde olduğu ve yalnız bireylerin genelde reddedilme korkusu yaşayan bireyler oldukları sonucuna ulaşan araştırmalardan söz etmektedirler. Onlar, gerçekleştirdikleri araştırmada, bağlanma stilleri açısından yalnızlık duygusunu incelemişler ve bireylerin ilk öznel yaşantı ve algılarının başladığı dönemlerde gelişen bağlanma stillerinin, yalnızlıkla anlamlı ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Elde ettikleri bulgular, güvenli bağlanma düzeyinin artmasıyla yalnızlık duygusunun azaldığını; güvenli olmayan tüm bağlanma stillerinin yalnızlığı pozitif yönde yordadığını göstermektedir.

4) Bağlanma ve Yaşlılık Dönemi Psikopatolojisi

Yakın ilişkilerin bireysel iyiliğin en önemli kaynakları arasında olduğu daha önce belirtildi. Her açıdan sağlıklı olabilmenin yolu sağlıklı yakın ilişkilerden geçmektedir. Örneğin, boşanma ile kesintiye uğrayan ya da kaybedilen bir ilişkinin, kişiyi araba kazalarından alkol bağımlılığına ve psikiyatrik bir kuruma kabule kadar her türlü sorun ve hastalığa karşı daha eğilimli hale getirdiğini eklemek gerekir (Bloom, Asher ve White, 1978). Dahası, kalp ve bağışıklık sistemleriyle ilgili çalışmaların da gösterdiği gibi, *yasta* ve *yalnız* olanlar

hastalıklara davetiye çıkarmaktalar ve kanserden ölme ihtimalleri daha yükselmektedir (Goodwin, Hurt, Key ve Sarret, 1987; akt.: Hazan ve Shaver, 1994). Aslında yakın ilişkiyi korumaya yönelik gerçek ya da algılanmış herhangi bir tehdide karşı verilen en yaygın tepki kaygı olup sonra diğer olumsuz tepkiler ortaya çıkar. Hazan ve Shaver (1994), yakınlığın sağlanıp korunmasının güvenlik ve sevgi duygularının oluşmasına yol açtığını, fakat ilişkide herhangi bir kesinti olduğu durumlarında genellikle kaygıya ve bazen de belirli değerlendirmelere bağlı olarak öfkeye ya da üzüntüye neden olduğunu ifade etmektedirler.

Bowlby'nin bağlanmanın duygusal bir bağ olduğu görüşünden hareketle, bağlanma ile duygular arasındaki ilişki incelenmiş ve farklı bağlanma stillerinin farklı duygusal profillere sahip olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Genel olarak güvenli bağlanma olumlu duygularla ilişkili iken; güvenli olmayan bağlanma stilleri olumsuz duygularla yani psikopatolojik süreçlerle ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olanlara göre depresyon, öfke ve düşmanlık gibi olumsuz duygulara daha az eğilimli oldukları ortaya konmuştur (Consedine ve Magai, 2003; Hazan ve Shaver, 1987; Kobak ve Sceery, 1988; akt.: Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Bir duygu durum bozukluğu olan depresyon yaşlı bireylerde diğer hastalıklarla veya tek başına ortaya çıkabilmekte ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnsan birçok bedensel ve psiko-sosyal nedenlerin etkisiyle yaşlandıkça depresyona yakalanma ihtimali artmaktadır ve tedavi edilemediği zaman ise bu bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal bakımlardan genel sağlığını bozmakta, hayat kalitesini düşürmekte ve kişiyi intihar etmeye kadar sürükleyebilmektedir (Göktaş ve Özkan, 2006; Kaya, 1999). Yaşlılıkta görülen depresyon ile intihar arasında anlamlı bir ilişki vardır, dolayısıyla depresyon bu dönemdeki gerçekleşen intihar vakalarının birincil etkenidir. Yaşlı intiharlarının %76'sında teşhis edilebilir bir psikopatoloji olduğu ve bunların %54'ünde majör depresyon, %11'inde ise minör depresyon bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca, yaşlı erkeklerin yaşlı kadınlardan daha fazla intihar girişiminde buldukları belirtilmiştir (Göktaş ve Özkan, 2006).

Göktaş ve Özkan (2006) yapılan çok sayıdaki çalışmaya atıfta bulunarak, kadın olma, kayıp yaşama, ileri yaşta olma, günlük yaşam uğraşlarında başkalarına bağımlı olma, yalnız yaşıyor olma, dul ve/veya boşanmış olma, emekli olma, toplum desteği azlığı, aile ilişkilerinde bozukluk, düşük gelir ve düşük eğitim düzeyi, bilişsel bozukluğu olma, kötü sağlık durumu, daha önce depresyon atağı geçirme, daha önce intihar girişimlerinin varlığı gibi psiko-sosyal faktörleri, yaşlılık dönemi depresyonları için önemli risklerden saymaktadırlar.

Sosyal destek, günlük yaşam stresleriyle ve yalnızlıkla baş etmede önemlidir. Sosyal ilişki, pek çok risk etkeninin zararlı etkisine karşı engelleyici veya hastalıklarla başa çıkmak için yardım edici etkiye sahiptir (Arslantaş ve Ergin, 2011). Yürütülen bir araştırmada huzurevinde yaşayanların depresyon puanlarının evlerinde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu, bir başka çalışmada, yaşlılık döneminde depresyon ile yalnızlık, işe yaramazlık ve bağımlılık arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaşlıların sahip olduğu çocuk sayısı ve çocuk sahibi olmamak ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Dolayısıyla huzurevinde yaşayanların, yaşlılık sorunlarıyla baş etmede zorlandıkları için evde kalan yaşlı popülasyona göre depresyona girme olasılığı daha yüksektir. Buna karşın, kurumlarda arkadaş ve akraba desteği alan bazı yaşlılarda depresyon olasılığının azaldığı söylenebilir (Bahar, Tutkun ve Sertbaş, 2005).

Depresyon, zihinsel süreçlerde genel olarak yavaşlamanın yanında kısa süreli bellek, öğrenme, istemli dikkat, amaca yönelik işlevler gibi yüksek bilişsel işlevlerde önemli ancak geri dönüşlü bozukluklara yol açmaktadır. Yaşlılarda depresyonun *demansla* birlikte seyretmesi ve *demansın* öncü belirtilerinden olması nedeniyle de özel bir önem taşımaktadır (Göktaş ve Özkan, 2006).

Demans çoğunlukla yaşlılık hastalığı olarak bilinir, 50 yaşın altında nadir rastlanır. Kronik ve ilerleyici bir hastalık olan demansta, hafıza bozukluğu en belirgin semptomlardandır. Yeni bilgileri kaydetmeme ve eskileri hatırlayamama dikkat çeken durumlardır. İlerlemiş demanslarda, hasta yakın aile üyelerini tanıyamaz, evinin yolunu bulamaz olur. Dolayısıyla mutlak bakım ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Demanslı hastalar genellikle birebir bakım gerektirdiğinden, aileleri için büyük bir sorun oluşturur. Hastayı bir dakika gözden uzak bırakılsa ne yapacağı bilinemez (Saygılı, 2011: 45-50).

Kurumlarda da hasta-merkezli bir yaklaşımın kaçınılmaz olmasından hareketle, Bère Miesen'in (1992, 1993) demanslı kişilerin duygusal dünyalarını anlamının bir aracı olarak bağlanma kuramını önermiştir. O, demans hastasında gözlenen belirli yaygın davranışları anlamaya teşebbüs ettiği bir çalışma yürütmüştür (Miesen, 1993). "Ebeveyn saplantısı" (parent fixation) adını verdiği bir fenomenle ilgilenmiştir. Ebeveyn saplantısı, ebeveyninden birinin veya her ikisinin yıllar önce ölmüş olması gerçeğine rağmen hala yaşıyor olduğuna inanmak anlamına gelmektedir. Klinik uygulamalar, yaşlı demans hastalarının konuşmalarında sanki yaşıyor gibi ebeveynlerine atıfta bulunma davranışlarının bu inancın yaygın olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bazı bireyler, ebeveynlerine soru sorma, onları arama amaçlı çağırma, evine gitmek için izin isteme gibi, ebeveyn saplantısı davranışları sergilerler. Bu gibi davranışlar, çaresizlik ve sıkıntı oluşturan duyguları anlamak için bakım ekibi ve aile üyeleri açısından özellikle zor olabilir. Miesen'in (1993) araştırmasında

Hollanda'da psiko-geriatrik bakım evinde yaşayan demanslı yaşlılar (64-90 yaşları) arasında ebeveyn saplantısı, bağlanma davranışı ve bilişsel işlev düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. O, demanslı yaşlıların demansın seviyesine bağlı olarak bağlanma davranışının düzenlenmiş şekillerini gösterdiğini bulmuştur. Bulgular, bilişsel işlev düzeyi yüksek olan katılımcıların, bilişsel işlev düzeyi daha düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında yatma zamanında ve aile ziyaretleri süresince bağlanma davranışlarını daha açık gösterdiklerini ortaya koymuştur. Ebeveyn saplantısı bilişsel işlev düzeyi düşük olan yaşlılarda daha sık görülmüştür. Ebeveyn saplantısı, çok az bağlanma davranışı sergileyen demanslı yaşlılar arasında daha yaygın olduğu da tespit edilmiştir. Bu sonuçlara dayanarak Miesen, demans yaşantısının güvenlik ve emniyet duygularını yıpratıldığını ve bağlanma davranışlarını etkinleştirdiğini kuramsallaştırdı. Demansın erken evrelerinde, ağlama veya çağırma gibi bağlanma davranışları tanıdık diğer kişilerde güvenlik arayışı için kullanılabilir. Bununla birlikte, demans ilerledikçe dış dünyaya karşı yönelim azalır ve tanıdık kişiler yabancı gibi görülmeye başlayabilir. Tanıdık olmayan çevre algısı artar, bağlanma davranışları güvenliği ve iyi-olma halini bulmanın en az kullanılan yolu haline gelir. Miesen'in çalışması bağlanma bakımından demans hakkında faydalı bir düşünme çerçevesi sağlamıştır. Çoğu insan tarafından, demans süreci, her biri bağlanma kuramının ana temalarını yansıtan, bağlanma figürlerinden ayrılma, güvensizlik duyguları ve kayıp yaşantısı ile karakterize edilmekteydi (akt.: Browne ve Shlosberg, 2005, 2006).

Başka bir çalışmada Wright ve diğ. (1995) yaşlı bireyler arasında yaygın olan Alzheimer ve felç gibi iki kronik hastalıkla ilgilenmişlerdir. Onlar, bakım verenden ayrılmayla yüzleşen bebeklerde olduğu gibi, Alzheimer olan yaşlılar arasında bakım verene karşı doğrudan yakınlık-arama davranışlarının yaygın olduğuna dikkat çekmişlerdir (Bradley ve Cafferty, 2001).

5) Bağlanma Figürü Olarak Tanrı

Çeşitli araştırmalar yaşlı insanların diğer dönemlerdeki kişilere nazaran daha dinsel eğilimde olduklarını kaydetmiştir (örneğin, Levin, 1997; Mc Fadden ve Levin, 1996). Bulgular, diğer bağlanma figürlerini kaybetmiş olan bazı dindar yaşlılar için Tanrı, bağlanma figürü olarak kaybedilen figürün yerini doldurabildiğini kaydetmiştir. Bu hayatları boyunca yaşamış olduğu kayıplar karşısında yaşlılar için olası bir durumdur. Çoğu yaşlı kimsenin, artık ebeveynleriyle, amcaları, dayıları ve diğer akrabalarıyla ve kaybettiği arkadaşlarıyla yaşama imkânları kalmamıştır. Sonuç olarak bağlanma figürü olarak hiç kimseyi bulamayabilirler. Böyle durumlarda Tanrı sonsuz bir bağlanma figürü olarak tercih edilebilir (Cicirelli, 2004).

Kirkpatrick ve Shaver (1992), bireylerin hayatlarında kurdukları bağlanma tarzlarının, onların dinsel bağlılıklarının niteliğini belirlediğini ve örneğin güvenle bağlanmış olan kişilerin, Tanrı ile daha iyi bir ilişki içerisinde

olduklarını belirtmişlerdir. Tanrı'nın ideal bir bağlanma figürü olduğunu kabul eden Kirkpatrick (1999), Ainsworth'un (1989) ebeveyne bağlanma için belirlediği ölçütünü "Tanrı'ya bağlanma" sürecine uygulanabileceğini ileri sürmüştür: Tanrı'ya kesintisiz bir bağlanma, ayrılığa ve kayba karşılık verme, güvenli bir sığınak olarak Tanrı'yı görme ve güvenli bir üs olarak Tanrı'yı görme. Bir açıdan, Tanrı, tehlikelerden koruyan ve güvenlik duygusu sağlayan hem sözel hem de ruhsal bağlamda mükemmel bir ebeveyne benzetilebilir. Kaufman (1981: 67), insanların Tanrı ile olan ilişkilerini anlamada, bağlanma kuramının uygulanabilirliğine vurgu yapmıştır. O, güven içeren bağlanmaların psikolojik önemini tartışmış ve bu konuya dikkat çekmiştir. "Tanrı fikri, tamamen yeterli bir bağlanma figürünün fikridir... Tanrı, çocukların ihtiyaç duyduklarında çocuklar için daima güvenilir ve ulaşılabilir olan bakımını yapan ve koruyan bir ebeveyn olarak düşünülür" karşılaştırmasını yapar (akt.: Kirkpatrick, 1992).

Granqvist and Hagekull (2000) Tanrı ile bağlanma ilişkisi için benzer ölçütler kullanırlar (ayrılık kaygısı, yakınlık arzusu, keşif sürecince güvenlik üssü ve rahat ve güvenlik için bir sığınak). Kirkpatrick'a göre, inananlar, güçlü, seven, bilge olan bir Tanrı ile kişisel, karşılıklı ilişkiyi sağlar ve sürdürür. Böyle ilişkiler bağlanma ilişkileri için ölçütleri tamamlar. Yakınlık kurma arzusu dinsel faaliyetlere ve ibadetlere katılmakla ve duada Tanrı ile iletişim kurarak tatmin edilir. Tanrı güvenlik ve huzurun bir kaynağı olarak daima işlev görmüştür. İnananlar, ölümün kaçınılmazlığı, kaygı verici olaylar, sevilen birisinin kaybı, hastalıklar, kazalar veya tükenmişlik gibi bazı yollarla tehdit edildiklerinde, onlar güven ve huzurun sığınağı olarak Tanrı'ya yönelirler. Dinsel inançlar ölüm sonrası hayatta Tanrı ile tamamen birleşmeyi vaat eder. Tanrı'dan ayrılma tehdidi (yani inancın kaybı) inananlar için kaygıya neden olur (Cicirelli, 2004).

Sonuç

Bowlby tarafından bağlanma kuramının temelini atıldığı ilk çalışmadan bu yana neredeyse 50 yıl geçmiştir. Bowlby'nin bağlanmanın insanın hayatının bütününe kapsadığını belirtmiş olmasına karşın uzun bir süre sadece bebeklik ve çocukluk bağlanmalarına ilişkin çalışmalar yapıldığını görüyoruz. Son 20 yıldır yetişkinlik dönemi bağlanmalarını inceleyen araştırma sayısında artış olmakla birlikte, yaşlılık bağlanmalarının ele alınması ancak 2000'li yıllardan sonraya rastlar. Nispeten az sayıdaki bu çalışmalarda öncelikle bağlanma kuramının yaşlılık dönemini anlama ve açıklamaya yardımcı olma potansiyelini göstermeye ve daha sonra da yaşlılık dönemi gelişim özelliği ve sorunlarıyla ilişkileri incelenmeye girişilmiştir. Yaşlılık bağlanmalarıyla ilgili özetle şunlara dikkat çekmek gerekir:

✓ Bağlanma kuramı açısından ele alındığında yaşlılık dönemi, bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik dönemleriyle benzerlik ve farklılıklar göstermekle birlikte kendine özgü gelişim özelliklerine sahiptir.

✓ Yaşlılık bağlanmalarında, bakım alma, bağımlı olma, kayıp-yas yaşantısı, bedensel-psikolojik hastalıklar ve sosyal ilişkiler öne çıkan etkenlerdir.

✓ Yaşlı bağlanma sürecinin olumlu olmasıyla veya güvenli bağlanma biçimiyle, yaşlı bireyin iyi-olma halini etkileyen, sosyal destek, yaşam doyumu ve kalitesi gibi etkenler arasında yakın ilişki bulunmaktadır.

✓ Güvenli bağlanma biçimi, kronik hastalıklara daha olumlu uyum göstermeyle ilişkilidir. Kaygılı, kararsız veya kaçınmacı bağlanma biçimlerinde, kronik hastalığı olan yaşlılar, daha kolay umutsuzluğa düşebilmekte ve ölüm seçeneğine daha sıcak bakabilmekte, ölümlerini isteyebilmektedirler.

✓ Kayıp ve yas yaşantısı, neden olduğu ekonomik muhtaçlık, yalnızlık, kendi kendine yetememe, kendini güvende hissetmeme gibi birçok psiko-sosyal sonuçlarından dolayı yaşlı bireyler açısından ayrı bir problem kaynağıdır. Kayıp sonrası ölenle bağların nasıl sürdürüleceği, sağlıklı yas süreci açısından önemlidir. Ayrıca, kararsızlık, bağımlılık veya çatışma ile karakterize edilen türden yakın ilişkiler kurma eğiliminde olan bireyler, bir bağlanma figürünün kaybından sonraki yas sürecine uyum sağlamada güçlük çekmektedirler.

✓ Yaşlı ebeveynlerine güvenli bağlanma biçimiyle bağlanan yetişkin çocuklar, bakım verme sürecini daha sorunsuz geçirebilmektedirler.

✓ Dinsel inanç ve davranışların, güven ve kontrol kaybına maruz kalan yaşlı bireylerin sosyal ilişkileri veya güven konusunda algıladıkları boşlukları telafi etmede önemli katkılar sağladığı saptanmıştır.

Sonuç olarak, bu makalede ilgili literatür gözden geçirilerek, “yaşlılık dönemi bağlanmasına” ilişkin, bugün gelinen düzey belirlenmeye çalışılmıştır. Ortaya çıkan tablo, yaşlılık dönemi bağlanmalarının ampirik ve klinik yöntemlerle incelenmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D.S. (1989). *Attachments beyond infancy*. **American Psychologist**, 44: 709-716.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C, Waters, E. & Wall, S. (1978). **Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation**. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akbağ, M. & İmamoğlu, S.E. (2010). *Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması*. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 10(2): 651-682.
- Antonucci, T.C., Akiyama, H. & Takahashi, K. (2004). *Attachment and close relationships across the life span*. **Attachment & Human Development**, 6: 353-370.

- Arslantaş, H. & Ergin, F. (2011). 50–65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. **Turkish Journal of Geriatrics**, 14(2):135-144.
- Asendorpf, B.J. & Wilpers, S. (2000). *Attachment security and available support: Closely linked relationship qualities*. **Journal of Social and Personal Relationships**, 17(1): 115-138.
- Bahar, A., Tutkun, H. & Sertbaş, G. (2005). *Huzurevinde yaşayan yaşlıların anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi*. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 6: 227-239.
- Bartholomew, K. (1990). *Avoidance of intimacy: An attachment perspective*. **Journal of Social and Personal Relationships**, 7: 147-178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). *Attachment styles among young adults: A tests of a four-category model*. **Journal of Personality and Social Psychology**, 61(2): 226-244.
- Bartholomew, K. & Shaver, P.R. (1998). *Methods of assessing adult attachment: Do they converge*. J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.) **Attachment Theory and Close Relationships** adlı eserin içinde ss. 25-45, New York: Guilford Press.
- Bloom, B.L., Asher, S.J. & White, S.W. (1978). *Marital disruption as a stressor: A review and analysis*. **Psychological Bulletin**, 85: 867-894.
- Bowlby, J. (1969). **Attachment and Loss. Volume 1: Attachment**. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). **Attachment and Loss. Volume 2: Separation: Anxiety and Anger**. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1979). **The Making and Breaking of Affectional Bonds**. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). **Attachment and Loss. Volume 3: Sadness and Depression**. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988). **A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory**. London, Routledge.
- Bradley, J.M. & Cafferty, T.P. (2001). *Attachment among older adults: Current issues and directions for future research*. **Attachment & Human Development**, 3(2): 200-221.
- Bretherton, I. (1992). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. **Developmental Psychology**, 28: 759-775.
- Browne, C.J. & Shlosberg, E. (2005). *Attachment behaviours and parent fixation in people with dementia: The role of cognitive functioning and pre-morbid attachment style*. **Aging & Mental Health**, 9(2): 153-161.
- Browne, C.J. & Shlosberg, E. (2006). *Attachment theory, ageing and dementia: A review of the literature*. **Aging & Mental Health**, 10(2): 134-142.
- Buist, K.L., Dekovic, M., Meeus, W. & Van Aken, M.A.G. (2002). *Developmental patterns in adolescent attachment to mother, father and sibling*. **Journal of Youth and Adolescence**, 31: 167-176.

- Cicirelli, V.G. (2004). *God as the ultimate attachment figure for older adults. Attachment & Human Development*, 6(4): 371-388.
- Collins, N.L. & Read, S.J.(1990). *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 644-663.
- Consedine, N.S. & Magai, C. (2003). *Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. Attachment & Human Development*, 5(2): 165-187.
- Cooper, M.L., Shaver, P.R. & Collins, N.L. (1998). *Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5): 1380-1397.
- Cutcliffe, J. (2002). *Understanding and working with bereavement. Mental Health Practice*, 6(2): 30-37.
- Çalışır, M. (2009). *Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1: 240-255.
- Çapan, B.E. (2009). *Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2): 127-142.
- Deniz, M.E. (2006). *Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. Eurasian Journal of Educational Research*, 22: 89-99.
- Freud, S. (1993). *Yas ve melankoli. (Çevirenler: R. Uslu ve O.E. Berksun). Kriz Dergisi*, 1 (2): 98-103. (Orijinal çalışma 1917’de yayınlanmıştır).
- Gabriel, Z. & Bowling, A. (2004). *Quality of life from the perspectives of older people. Ageing and Society*, 24: 675-691.
- Goodwin, J.S., Hurt, W.C., Key, C.R. & Sarret, J.M. (1987). *The effect of marital status on stage, treatment and survival of cancer patients. Journal of the American Medical Association*, 258: 3125-3130.
- Gove, W.R., Hughes, M. & Style, C.B.(1983). *Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? Journal of Health and Social Behavior*, 24: 122-131.
- Göka, E. (2009). *Ölme Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yay.*
- Göktaş, K.& Özkan, İ. (2006). *Yaşlılarda depresyon. Psychiatry in Türkiye*, 8(1): 30-37.
- Granqvist, P.& Hagekull, B. (1999). *Religiousness and perceived childhood attachment: Profiling socialized correspondence and emotional compensation. Journal for the Scientific Study of Religion*, 38: 254- 273.
- Granqvist, P. & Hagekull, B. (2000). *Religiosity, adult attachment, and why “singles” are more religious. International Journal for the Psychology of Religion*, 10: 11-123.
- Güçray, S.S. (2001). *Sevilen kişinin kaybına verilen duygusal tepki: Yas. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2): 26-32.
- Hablemitoğlu, Ş. & Özmete, E. (2010). *Yaşlı Refahı: Yaşlılar İçin Sosyal Hizmet. Ankara: Kilit Yayınları.*

- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52: 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). *Attachment as an organizational framework for research on close relationships*. **Psychological Inquiry**, 5: 1-22.
- Husaini, B.A., Moore S.T. & Cain V.A. (1994). *Psychiatric symptoms and help seeking behaviour among the elderly: An analysis of racial and gender differences*. **Journal of Gerontological Social Work**, 21(3/4): 177-195.
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U.U., Küçükural, Ö. & Cengiz, K. (2003). **Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri**. TÜBA Raporları Sayı: 5, Ankara: Tübitak Matbaası.
- Kaufman, G.D. (1981). **The Theological Imagination: Constructing the Concept of God**. Philadelphia: Westminster.
- Kaya, B. (1999). *Yaşlılık ve depresyon-(l) Tanı ve değerlendirme*. **Turkish Journal of Geriatrics**, 2(2): 72-82.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S.Ö. & Üstündağ, M.F. (2011). *Bağlanma ve psikopatoloji*. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 3(2): 321-342.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G.G. & Çınar, Ş. (2004). *Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. **Turkish Journal of Geriatrics**, 7(1): 45-50.
- Kılavuz, M.A. (2005). *Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dini etkinliklerin önemi*. **Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 14(2): 25-39.
- Kirkpatrick, L.A. (1992). *An attachment-theory approach to the psychology of religion*. **International Journal for the Psychology of Religion**, 2: 3-28.
- Kirkpatrick, L.A. (1999). *Attachment and religious representations and behavior*. J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), **Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications** adlı eserin içinde, ss. 803-822, New York: The Guilford Press.
- Kirkpatrick, L.A. & Shaver, P.R. (1992). *An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief*. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18: 266-275.
- Kobak, R.R. & Sceery, A. (1988). *Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others*. **Child Development**, 59: 135-146.
- Lawton, M.P., Winter, L., Kleban, M.H. & Ruckdeschel, K. (1999). *Affect and quality of life: Objective and subjective*. **Journal of Aging and Health**, 11: 169-198.
- Lee, E.J. (2003). **The Attachment System Throughout the Life Course: Review and Criticisms of Attachment Theory**. Rochester, NY: Rochester Institute of Technology. <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html> (Erişim: 29/01/2012)
- Levin, J.S. (1997). *Religious research in gerontology 1980–1994: A systematic review*. **Journal of Religious Gerontology**, 10: 3-31.

- Levitt, M., Clark, C., Rotton, J. & Finley, G. (1987). *Social support, perceived control, and well-being: A study of an environmentally stressed population*. **International Journal of Aging and Human Development**, 25: 247-258.
- Main, M. & Goldwyn, R. (1982). **Adult Attachment Scoring and Classification System**. Yayınlanmamış doküman, Berkeley: University of California, Department of Psychology.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). *Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation*. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, 50(1-2, Serial No. 209): 66-104.
- Main, M. & Solomon, J. (1990). *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation*. M.T. Greenberg, D. Cicchetti & E.M. Cummings (Eds.), **Attachment in the Preschool Years** adlı eserin içinde ss. 121-160, Chicago: University of Chicago Press.
- Malkinson, R. (2009). **Bilişsel Yas Terapisi**. (Çev.: S.K. Akbaş), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Masterson, J.M. (2008). *Bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimini bütünleştirme*. J.F. Masterson (Ed.) **Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları** (Çev.: H. Şentürk) adlı eserin içinde ss.14-38, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- McFadden, S.H. & Levin, J.S. (1996). *Religion, emotions, and health*. C. Magai & S.H. McFadden (Eds), **Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging** adlı eserin içinde, ss. 349-365, San Diego, CA: Academic Press.
- Merz, E.M. & Consedine, N.S. (2009). *The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style*. **Attachment & Human Development**, 11(2): 203-221.
- Miesen, B.M.L. (1992). *Attachment theory and dementia*. G. Jones & B. Miesen (Eds.) **Caregiving in Dementia** (Vol. 1) adlı eserin içinde, ss. 38-56, London: Routledge.
- Miesen, B.M.L. (1993). *Alzheimer's disease, the phenomenon of parent fixation and Bowlby's attachment theory*. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, 8: 147-153.
- Morsünbül, Ü. & Çok, F. (2011). *Bağlanma ve ilişkili değişkenler*. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 3(3): 553-570.
- Netuveli, G. & Blane, D. (2008). *Quality of life in older ages*. **British Medical Bulletin**, 85: 113-126.
- Onat, Ü. (2002). *Sosyal politikalar açısından yaşlılık*. Y. Gökçe-Kutsal (Ed.) **Geriatrici 2002 Sempozyum Bildirileri** içinde ss. 266-277, Ankara: Hacettepe Üniversitesi GEBAM Yayını.
- Özeke, T. (1999). *Çocuk hekimi gözüyle yaşlılık*. **Turkish Journal of Geriatrics**, 2(2): 90-91.
- Özer, M. & Karabulut, Ö.Ö. (2003). *Yaşlılarda yaşam doyumu*. **Geriatrici**, 6(2): 72-74.
- Page, R.M. & Cole, G.E. (1991). *Demographic predictors of self-reported loneliness in adults*. **Psychological Reports**, 68: 939-45.

- Park, D. & Vandenberg, B.(1994). *The influence of separation orientation on life satisfaction in the elderly*. **International Journal of Aging and Human Development**, 39: 177-187.
- Parkes, C.M.(1975). *Determinants of outcomes following bereavement*. **Omega**, 6: 303-323.
- Parkes, C.M.(1985). *Bereavement*. **British Journal of Psychiatry**, 146: 11-17.
- Parkes, C.M. (2002). *Grief: Lessons from the past, visions for the future*. **Death Studies**, 26: 367-385.
- Parkes, C.M. & Weiss, R.S. (1983). **Recovery From Bereavement**. New York: Basic Books.
- Price, C. (2010). *The rationality of grief*. **Inquiry**, 53(1): 20-40.
- Reinhardt, J.P., Boerner, K. & Horowitz, A. (2006). *Good to have but not to use: Differential impact of perceived and received support on well-being*. **Journal of Social and Personal Relationships**, 23: 117-129.
- Russell, D.W. & Cutrona, C.E. (1991). *Social support, stress, and depressive symptoms among the elderly: Test of a process model*. **Psychology and Aging**, 6: 190-201.
- Sable, P. (1989). *Attachment, anxiety, and loss of a husband*. **American Journal of Orthopsychiatry**, 59: 550-556.
- Samter, W. (1992). *Communicative characteristics of the lonely persons friendship circle*. **Communication Research**,19(2): 212-39.
- Saygılı, S. (2011). **Yaşlılık Psikolojisi**. İstanbul: Elit Kültür.
- Seeman, T.E. (1996). *Social ties and health: The benefits of social integration*. **Annals of Epidemiology**, 6: 442-451.
- Shaver, P.R. & Brennan, A.K. (1992). *Attachment styles and the big five personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes*. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18(5): 536-545.
- Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2002). *Attachment-related psychodynamics*. **Attachment & Human Development**, 4(2): 133-161.
- Shaver, P.R. & Mikulincer, M. (2004). *Attachment in later years: A commentary*. **Attachment & Human Development**, 6(4): 451-464.
- Shaver, P.R., Hazan, C. & Bradshaw, D. (1988). *Love as attachment: The integration of three behavioral systems*. RJ. Sternberg & M.L. Barnes (Eds), **The Psychology of Love** adlı eserin içinde ss. 68-99, New Haven, CT: Yale University Press.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. & Şenol, S. (2005). *Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış*. **Klinik Psikiyatri**, 8: 88-99.
- Sörensen, S., Webster, J.D. & Roggman, L.A. (2002). *Adult attachment and preparing to provide care for older relatives*. **Attachment & Human Development**, 4(1): 84-106.
- Şahin, M. & Yalçın, M. (2003). *Huzurevinde veya kendi evlerinde yaşayan yaşlılarda depresyon sıklıklarının karşılaştırılması*. **Turkish Journal of Geriatrics**, 6(1): 10-13.
- TÜİK (2012). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi 2011 yılı sonuçları*. **Haber Bülteni**, sayı: 16.

- Tüzün, O. & Sayar, K. (2006). *Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. Düşünen Adam*, 19(1): 24-39.
- Vara, Ş. (1999). **Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.** (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Webster, J.D. (1997). *Attachment style and well-being in elderly adults: A preliminary investigation. Canadian Journal on Aging*, 16: 101–111.
- Weiss. R.S. (1982). *Attachment in adults.* C.M. Parkes & J. Stevenson-Hiade (Eds.), **The Place of Attachment in Human Behavior** adlı eserin içinde ss. 171-184, New York: Basic.
- Weiss. R.S. (1989). *Reflections on the present state of loneliness research.* M. Hojat & R. Crandall (Eds.), **Loneliness: Theory, Research and Applications** adlı eserin içinde, ss. 51-56, Newbury Park, California: Sage Publications.
- Worden, J.W. (2001). **Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner**, (3 rd ed.). New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- WHO Statistics (2011). **WHO Statistical Information System**, www.who.int/whosis/en (erişim: 05.01.2012).
- Wright, L.K., Hickey, J.V., Buckwalter, K.C. & Clipp, E.C. (1995). *Human development in the context of aging and chronic illness: The role of attachment in Alzheimer's disease and stroke. International Journal of Aging and Human Development*, 41: 133–150.