

Salgın Hastalıklar Döneminde

Kendini Açma ve Bağlanma Stilleri

Bünyamin ÇETİNKAYA





Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

SALGIN HASTALIKLAR DÖNEMİNDE KENDİNİ AÇMA VE BAĞLANMA STİLLERİ

ISBN 978-625-7880-66-4
DOI 10.14527/ 9786257880664

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Eylül 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçay Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler - Ankara
(0312 341 36 67)

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 25931

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

*Bu kitabı okuyan herkesin dua etmesi dileđiyle;
“küçük çocukları küçük kurşunlarla öldürürler
değil mi anne?” diyen çocukların olmadığı,
daha sağlıklı, mutlu, güven dolu bir dünyada
yaşayan tüm dünya çocuklarına adıyorum.*

Bu kitap; Prof. Dr. Sırrı Akbaba danışmanlığında, 2005 yılında, Atatürk Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsünde yapılan “Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki.” (Yayınlanmamış Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü) adlı doktora tezinden üretilmiştir.

ÖN SÖZ

İnsanlık tarihinde aralıklı olarak varlığını gösteren yaygın hastalıklardan biri olarak bir anda ortaya çıkan COVID-19 virüsü bugün insanlığı önemli düzeyde tehdit etmektedir. Virüsün doğası gereği çok çabuk ve türlü yollarla insanlara bulaşarak hızla yayıldığı bir gerçektir. Bu nedenle de dünya sağlık örgütü ve Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı önemli tedbirler almakta ve insanları bu hastalıktan korumaya çalışmaktadır. Bu önlemlerin başında ise yalıtma, insanları sosyal mesafe kuralına tabi tutma, maske kullanımı ve temizlik kuralları dikkati çekmektedir. Yalıtım sürecinde zaman zaman yasaklar ile insanların sokağa çıkması ve evlerinde günlerce kapalı kalması gerekmektedir. Okullar uzaktan eğitim modelleri ile eğitim vermekte ve çocuklar okula gidememektedir.

İnsan hayatı her şeyden daha değerli ve önemlidir. Bu süreçte çocukların ve yaşlıların öncelikle korunması ve tüm insanların olabildiğince az zarar görmesi için alınan bu tedbirler zaman zaman insanlarda bıkkınlık yaratmakta olsa da, gerekli tedavi sağlanıncaya kadar bunların zorunlu olduğu görülmektedir.

Covid-19 sürecinin yediden yetmişe herkese olumlu-olumsuz etkileri olmuştur ve olacaktır. Bu konular bilim adamları tarafından yoğun bir şekilde çalışılmakta ve insanlığın görebileceği olumsuzlukları en aza indirgeme çabası yürütülmektedir. Bu kitapta da özellikle Covid-19 sürecinde eve kapalı kalan insanların, aile olarak, bağlanma stilleri ve kendini açma düzeyleri açısından yaşayabilecekleri olumsuzluklar değerlendirilmiş ve anne babalara önerilerde bulunulmuştur.

Kendini açma davranışı ve bağlanma stilleri ebeveyn tutumlarından oldukça etkilenen ve bireyin yaşam kalitesini önemli düzeyde etkileyen kavramlardır. Anne babaların bu kavramlar hakkında farkındalık düzeylerinin artırılması ve çocuklarını kendini açma düzeyleri uygun, bağlanma stilleri daha güvenli bir şekilde yetiştirebilmeleri önemli görülmekte ve bu kitapta bu konularda anne baba-

ların ihtiyaç duyacakları bilgiler sunulmaya çalışılmaktadır. Örneklerle açıklanmaya çalışılan bu iki kavramın kazanımları da kitabın içinde mümkün olduğunca yer almaktadır.

Bu vesile ile kitaptan yararlanacak herkese şimdiden, içinde Covid-19 ve benzeri hastalıkların olmadığı bir dünyada daha mutlu ve sağlıklı günler diliyorum.

Bünyamin ÇETİNKAYA
ORCID No: 0000-0001-8435-5885
Temmuz – 2020
Giresun

Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

Samsun/Bafra'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Bafra'da tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini tamamladı. Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünde, Okul Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı olarak göreve başladı. Daha sonra Müdür Vekili olarak görevine devam etti. 1997 yılı Eylül ayında Karadeniz Teknik Üniversitesi Giresun Eğitim Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programını tamamladı. 2007 yılında Yardımcı Doçent Unvanı aldı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Okulöncesi Uygulama ve Araştırma Merkezi yönetim kurulu üyeliği, müdür yardımcılığı, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkan Yardımcılığı, Anabilim Dalı Başkanlığı ve Karadeniz Stratejik Araştırmalar Merkezi (KARASAM) yönetim kurulu üyeliği ve müdür yardımcılığı, Fakülte Yönetim Kurulu Üyeliği ile Şebinkarahisar Meslek Yüksek Okulu Yönetim Kurulu Üyeliği ve Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcılığı görevlerinde bulundu. Dr. ÇETİNKAYA, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesinde, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi olarak görevini yürütmektedir. Akademik çalışmaları, makaleleri, gazete ve dergilerde yayınlanan yazıları, sosyal ve psikolojik konuları içeren televizyon ve radyo programları da yapmış olan Yazarın yayınlanmış kitapları:

*Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk, Çocuk Ruh Sağlığı

*Kendini Aç

Sevdiğinizle Bağlı mısınız, Bağımlı mısınız?

Hayatın Farkında Olmak

Etkili İletişim İçin Gerekçeli Yaşamak

Hayat Bir Sınavdır, Sınav Kaygısı ve Motivasyon



Çocuğun Kişilik Gelişiminde Anne Babanın Rolü

*Duvarına Sevda (Şiir)

*Kurşunlu Yolları (Şiir)

*Gubidik... (Şiir)

*Abidik... (Şiir)

(Ayrıca üç akademik kitapta bölüm.)

ORCID: 0000-0001-8435-5885

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA	vi
Teşekkür.....	viii
Giriş.....	1

1. BÖLÜM

KENDİNİ AÇMAYA GENEL BİR BAKIŞ

Kendini Açma ve Covid-19.....	8
Covid-19'un Kaybettirdikleri.....	10
Covid-19'un Kazandırdıkları.....	11

2. BÖLÜM

BAĞLANMA KURAMINA GENEL BİR BAKIŞ

Covid-19 ve Bağlanma Stilleri.....	23
------------------------------------	----

3. BÖLÜM

COVID-19 DÖNEMİNDE KENDİNİ AÇMA VE GÜVENLİ BAĞLANMA

Pandemi Döneminde Ev İçi Etkinliklere Örnekler.....	33
Pandemi Döneminde Ev Dışı Etkinliklere Örnekler	41
Covid-19 ve Ebeveyn Tükenmişliği	46
Kaynakça	51

Teşekkür

Hayatıma giren herkese, beni ben yapan ve ben olmamda (pozitif-negatif) zerre katkısı olan herkese çok teşekkür ediyorum.

Dedelerime, nenelerime; Anne babama; Kardeşlerime (Ve dahi eşlerine); Öğretmenlerime, hocalarıma, arkadaşlarıma...

Olmazsa olmaz, Doktora öğrenciliğimin mihmandarı, danışmanım, hocam Prof. Dr. Sırrı Akbaba'ya; Dostum, hocam, ağabeyim Prof. Dr. Yaşar Özbay'a.

Servet Sarıkaya'ya, Suat Düz'e, Yahya Cömert'e...

Serhat Furkan Eskalen'e, Yunus Emre Yılmaz'a ve "çatlak tarihçi" Murat Bıyık'a...

Nafiz'e, Şerif'e, Savaşkan'a, Eray hocama...

Hüseyin Kara'ya...

İyi ki... dediğim herkese.

Noktalara

Minnetle...

(Eyvaaah!!! Geçen seferde Hüseyin Kara'yı unutmuştum, bu sefer de Dursun Şahin'i unutmuşum teşekkür ederken, tüh!)

GİRİŞ

İnsanlar sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yaşamlarında kendilerine destek olabilecek, paylaşımında bulunabilecekleri kimse-
lere ihtiyaç duyarlar. Bu destek maddi bir beklentiden ziyade manevi
beklentileri karşılamayı amaçlayan ve bireye yalnız olmadığını his-
settiren doğal bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

Sosyal, kültürel, psikolojik bir varlık olan insanın varoluşunu
tamamlama sürecinde ihtiyaç olarak göreceği birçok faktör vardır.
Ekonomik ihtiyaçlardan psikolojik ihtiyaçlara kadar birçok faktör
bireyin yaşamına eşlik eden ve onun mutluluk düzeyini etkileyen
faktörlerdir. Maslow (1970)¹ bir insanın doğumdan ölüme kadar
sürdüreceği yaşam serüveninde sahip olacağı ihtiyaçlarını bir pi-
ramide benzeterek şekillendirmiş ve buna ihtiyaçlar hiyerarşisi
 demiştir. Maslow'un ortaya koyduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi temelde
fizyolojik ihtiyaçlarla başlar ve insanın en temel ihtiyacının yaşam-
da kalabilmesi için yeme içme, uyku gibi ihtiyaçları giderebilmesine
bağlı olduğunu söyler. Ardından gelen güvenlik ihtiyacı da Maslow
tarafından 'temel' yani zorunlu ihtiyaç olarak tanımlanmış ve hayat-
ta kalabilmek için mutlaka giderilmesi gereken ihtiyaçlar olarak sı-
ralanmıştır. Maslow bu konuda çok haklıdır. Çünkü hiçbir insan aç,
susuz ve uykusuz hayatta kalamaz. Aynı zamanda kendine ait olmasa
da her insanın başını sokacağı bir kulübe de olsa barınak ihtiyacı
vardır. İnsan güvende olduğunu bilmek ister.

Maslow'un temel ihtiyaçlardan sonra üst sıralara yerleştirdiği
ihtiyaçları; Ait olma-sevgi, Saygı, Bilme anlama, Estetik ve en te-
pede yer alan Kendini Gerçekleştirme ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçları tek
tek konuşmayacağım, bunları başka kitaplarımızda detaylıca açıkladık
 zaten. Ancak bu kitabımızla ilgili olması nedeniyle ve girişimi-

ze namzet olduğu için “Ait olma-sevgi” ihtiyacı üzerinde bir iki şey söylemek gerekir.

Bir insan niçin vardır? Ya da her insan var oluş nedenini sorgular mı?

Siz neden varsınız? Bu dünyada olmanızın, yaratılmış olmanızın ve gezegende nefes alıyor olmanızın nedeni nedir?

Bütün bunların ötesinde, hiçbir şeyi sorgulamasanız bile; bu gezegende tek başına siz olsaydınız, sizden başka hiçbir insan olmasaydı nasıl hissederdiniz? Eğer öyle olsaydı, şu an ihtiyaç olarak gördüklerinizin ne kadarını ve hangilerini ihtiyaç olarak hissederdiniz?

Bu soru bile insanı ürpertiyor. Bunu düşünürken insan önce yalnızlığını hatırlıyor ve ürperiyor. Başkaları olmasaydı... Hiç kimse... Sadece ben olsaydım!!

Kim bilir belki de Maslow da bu sorudan hareketle yola çıkmış olabilir ki, yaşamsal ihtiyaçların hemen ardından aidiyet ve sevgi kavramlarıyla ifade ettiği ihtiyacı listesine yerleştirmiş.

İnsanlar sosyal varlık olmanın, psikolojik dünyasının ürünü olarak etraflarında aidiyet hissedecekleri insanlar isterler. Benim ailem, benim arkadaşım, benim kardeşim, benim sevgilim, benim eşim diyeceği kimseler...

Aynı zamanda benim sınıfım, benim kulübüm, benim takımım, benim iş yerim. Bunların hepsi birer aidiyet duygusu içerir. Kişi onları kendine ait hissederken aynı zamanda kendini de onlara ait hissederek.

....

“İyi ki varsın!”

....

Ne güzel bir söz değil mi? Bunu söylediğimiz an gerçekten çok özel bir andır ve çok özel insanlara söyleriz bunu. Ve bunu söyleyeceğimiz insanların hayatımızda her zaman olmalarını isteriz. Bizi

asıl mutlu eden şey bu tür insanların hayatımızda var olmasıdır. Zira gerçek zenginlik budur. Saltanatlar içinde, çuvallar dolusu paralar içinde yüzen bir insan, eğer hayatı boyunca bunu söyleyeceği birine ya da birilerine sahip olamadı ise gerçek manada mutlu değildir ve mutlu da olamaz.

İnsan ihtiyaçlarını karşılarken bir yandan da başkalarının da ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Aidiyet gibi, sevgi aldığı kadar vermesi gibi. Bu önemli bir farkındalıktır aslında. Birçoğumuz bunun farkında bile değilizdir. Sevdiğimizi sevmemiz kadar onun tarafından seviliyor olmamızın ne kadar önemli olduğunu düşünmeyiz çoğu zaman.

Bazı insanlar için sevmek önemlidir, sevilme değil. Bazıları için ise sevilme önemlidir, sevmek değil. İkisi de sağlıklı değildir. Sağlıklı olan sevmek ve sevimektir. Sevdiğini ve sevildiğini bilmek hissetmektir.

Özellikle birazdan derinlemesine bahsedeceğimiz bağımlı kişilik özelliklerine sahip kişiler için esas olan terkedilmemek ve 'sevilme de' sevdiği ile olabilmektir. Bu kişilerde ana mantık bir anlamıyla "Her şeye rağmen beni terk etme!" mantığıdır. Yani istersen beni döv, söv, kır, üz ama asla terk etme.

Bağımlı kişiler gerçek arzu isteklerini açıklamaktan, beklentilerini dillendirmekten çoğu zaman kaçınırlar. Yanlış anlaşılmaktan, reddedilmekten, terslenmekten duydukları kaygı onların duygu ve düşüncelerini açık ve net olarak ifade etmelerini engeller. Bu kişilerin kendini açma düzeyleri diğerlerinden düşüktür. Oysaki güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem karşılarındakini dinler, önemser ve değer verir hem de rahatlıkla duygu ve düşüncelerini onlara açabilirler.

İşte bu yüzden ebeveynlerin, hayatlarına dâhil oldukları ve yetişip gelişmesinde sorumluluk aldıkları insanların daha üst düzeyde kendilerini açabilmeleri, güvenli bağlanma stiline sahip olabilmeleri ve bundan hareketle Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin tepe nokta-

sı olan kendini gerçekleştirme düzeyine erişebilmeleri için bilinçli hareket etmeleri gerekir. 2020 yılıyla birlikte yaşanmaya başlanan Korona virüslü günler bu bağlamda bir fırsata dönüştürülerek, bu kitaba konu olan kendini açma ve bağlanma konularında bir farkındalık ve gerçekleştirme süreci haline getirilmelidir.

Bu bağlamda elinizdeki bu kitabın sizlere katkısı olacağına inanıyorum, keyifli okumalar diliyorum.

Mona Roza

Ellerin ellerin ve parmakların

Bir narçiçeğini eziyor gibi

Ellerinden belli olur bir kadın

Denizin dibinde geziyor gibi

Ellerin ellerin ve parmakların

(Sezai Karakoç)

1. BÖLÜM

KENDİNİ AÇMAYA GENEL BİR BAKIŞ

Kendini açma günümüz dünyasının en önemli konularından biri olarak gündemde yer almaktadır. İnsanların duygu ve düşüncelerini, sevinç ve mutluluklarını olduğu kadar üzüntü, sorun ve sıralarını başkalarıyla paylaşmak anlamına gelen kendini açma, bireyin kendine yakın gördüğü, güven duyduğu ve onunla paylaşma ihtiyacı hissettiği kişilerle yapılıır. Kişiyi özel olarak kabul edilen bilgilerin her önüne gelen kişiye, herhangi bir süzgeçten geçirmeksizin açılması literatürde gelişigüzel kendini açma olarak tanımlanır². Aynı zamanda bir kişinin kendi çarpık arzularını karşılamak isteği için abartılmış bir şekilde yaptığı paylaşımlar da vardır ki buna da kendini açmada teşhircilik³ denir. Kendini açmanın gelişigüzel olmasının ve ileri boyutunda teşhircilik halini almasının yarattığı önemli sorunlar olduğu da bilinmektedir. Bu durum hem gelişigüzel bir şekilde kendini açan kişinin hem de açılan kişinin kendini açma sürecinden zarar görmesine neden olmaktadır.

Gelişigüzel olarak kendini açan ya da işi daha ileriye götürüp teşhircilik boyutunda kendini açan kişi daha sonra, olur olmaz bir şekilde her şeyi ve hatta olmayan şeyleri de katarak ortaya döktüğünden dolayı pişmanlık duyacak⁴ ve belki de bunların acısını çekecektir. Aynı zamanda kendine gelişigüzel bir şekilde açılan kişi ise farklı düşüncelere girebilecek veya bunu kötüye kullanabilecektir. Bu konu çok boyutlu ele alınması gereken ve çok boyutlu sorunlara yol açabilen bir konudur. İşin doğrusu ve güzel olanı “uygun kendi-