

YAKIN İLİŞKİLER

***Yakın İlişkiler Psikolojisi Nedir?
(Bağlanma)***

DR. ÖĞR. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

KAYNAK: Dönmez, A. (2009). Yakın İlişkiler Psikolojisi. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.

Bağlanma

“ilk toplumsal ilişkiler nasıl kurulur?”

Bağlanma, ana baba ve bebeklerin fiziksel yakınlığı *nasıl sürdürdüklerini* ve yetişkinlerin romantik ortaklarıyla ilişkilerini *nasıl yaşadıklarını* betimlemek için kullanılan bir deyimdir.

Buna göre;

toplumsal bağların ya da en geniş anlamıyla *bağlanmanın* gelişimi kişiler arasındaki genel duygusal *bağla* ilgilidir.

İlk toplumsal bağlar, daha sonraki toplumsal ilişkiler için bir yol gösterici ya da şema işlevi görür.

Etkileşim kararlılığı

Etkileşim *ait olmanın* bir parçasıdır.

Fiziksel Temas

Bağlanmada fiziksel temas çok önemlidir.

Organik duygu-- bebekler annelerini tanımadan nasıl olup da ona sarılır?

İlişki kararlılığı

*İlişik kararlılığı ait olmanın,
İlişki tutarlılığı bağlanma
sürecinin diğer yönüdür.*

“önce ben” ya da hatta “yalnızca ben”

(KISKANÇLIK)

Bebekler yaşamlarının ilk süresince ebeveynlerine artan bir biçimde bağlanırlar ve ayrı kalmaya fiziksel direnç gösterirler.

Böylece hayatta kalabilirler...

Yani;

erken gelişen ilişkisel bağlar daha sonra gelişecek bağların gelişimini güçlü bir biçimde etkiler.

Bowlby'nin “*yabancı ortam*” kavramını geliştiren Ainsworth ve arkadaşları (1978),

“hoş ancak yabancı bir ortam çocuk üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?” sorusuna odaklanmışlardır.

Üç tür bağlanma biçimi tanımlanmışlardır.

Güvenli

Kaygılı

Kaçınmacı

DR.ÖĞR.Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

Güvenli Bağlanma

Çocuk;

**bakıcısı odadan ayrılınca kızar, üzülür ama oyununa devam eder,
bakıcısı odaya tekrar geldiğinde mutlu olur,
bakıcısı **GÜVENLİ ÜS** haline gelir, çevreyi keşfetmekle ilgilenir.**

Kaygılı Bağlanma

Çocuk,

**bakıcısı odadan ayrılınca kızar, üzülür ama sakinleşmez,
bakıcısı odaya dönünce hem ona sarılır hem de direnç sergiler,
çevreyi özgürce keşfetmekte isteksizdir.**

Kaçınmacı Bağlanma

Çocuk,

**bakıcısı odadan ayrılınca bu onu alt-üst etmez,
bakıcısı odaya dönünce onu kabul etmez,
bağlanmadan “yalıtılmıştır” .**

Bağlanmaların Kaybı

“İnsanlar bağlandıklarında bağlanmadıklarında olduğundan daha mutludurlar”

BAĞLANMA



*Aile bağları
Arkadaşlık bağları
Romantik bağlar*

Toplumsal bağlarımız tehdit edilir ya da koparsa, olumsuz duygular bizi alt üst eder.

**Sürgün, tutukluluk ve hücre cezası şiddetli cezalandırma biçimleridir.
Çünkü, bunlar yakın ilişkilerin kaybına neden olur.**

Herhangi bir nedenle yakın bir ilişki kaybedildiğinde bu ilişkinin yeri benzer yeni bir ilişki ile doyurulabilir.

Çünkü, *ait olma gereksinimi* güçlü bir güdüleyicidir.

Yalnızlık

Ait olma duygusu eksik olduğunda “yalnızlık” hissedilir.

- Bu ya “gerçek” ya da “algılanan” bir eksikliktir.
- İnsanların sahip olduğu toplumsal bağların sayısı ile ilişkili olmayabilir.
- Çok sayıda ilişkiye sahip olmak yalnızlık yaşanmayacağına garanti değildir.

--Bazı insanlar için yalnızlık **durumsaldır** ve koşullara bağlı olarak yaşam boyunca belirli aralıklarla yaşanabilir.

--Bazı insanlar için yalnızlık koşullar ne olursa olsun **sürekli**dir. Kendilerini sürekli olarak yalnız hisseden kişiler bir dizi *depresif ve depresyonla* ilişkili durum yaşayabilir.

Çağdaş İlişkiler

İnsanların birbirlerine bağlanma yönünde temel bir gereksinimleri olmasına rağmen, günümüz ilişkilerinde üzerinde durulması gereken önemli bir kavram vardır.

“BAĞLAM”

- **hem yakın bağlam**
- **hem de geniş toplumsal bağlam**

Birçoğumuz telaşlı ve karmaşık bir dünyada yaşarız bu nedenle de yaşamlarımızın bağlamı karmakarışıktır.