

# ***YAKIN İLİŞKİLER***

## ***YAKIN İLİŐKİLERDE BAĞLANMA***

***Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ***

**KAYNAK: Büyüőşahin-Sunal, Ayda(2011). Yakın İlişkiler.  
Ankara: ANKUZEM**

❏ Bağlanma kuramı, yetişkin romantik ilişkilerinde yaşanan olumlu ve olumsuz pek çok yaşantıyı açıklamada etkili kuramlardan biridir.

❏ Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak, yetişkinlikteki romantik ilişkilerin açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir.

❏ Hazan ve Shaver, **insanların âşık olduklarındaki duygu ve tutumlarının, erken dönemlerde biçimlenen bağlanma stilleriyle paralellik gösterdiğini savunmuş** ve Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'nı temel almışlardır.



## Bağlanma Kuramı ve Bebeklikte Bağlanma

© Bowlby'e (1969) göre, insanlar, kendileri için önemli olan başkalarıyla güçlü duygusal bağlar kurmak eğilimindedirler.

© Bowlby **bir dizi ardışık duygusal tepki** gösterildiğine işaret etmektedir.

*Karşı koyma*

*Çaresizlik*

*Kopma*



*Bowlby'e göre bebekler yakınlık için bağlanma figürünü ararlar.*

Ⓜ Bağlanma figürü, **korktuklarında, savunmasız ya da sıkıntılı olduklarında güvenlik hissini artırmak ve fiziksel yakınlığı korumak** istediklerinde *bebeğe güven ve cesaret veren bir güvence üssü işlevi görür.*

### *Bağlanma sürecinin*

*yakınlık, güvence üssü ve güvenli bir sığınak olmak üzere üç önemli tanımlayıcı özelliği ve üç temel işlevi vardır.*

***Güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan stil** ile annelerine bağlı olan çocuklar annelerinden ayrıldıklarında ve tekrar bir araya geldiklerinde farklı duygusal tepkiler göstermektedirler.*



*Bowlby'e (1973) göre bebekler,*

➤ birincil bakıcıları ile geliştirdikleri *bağlılık örüntüleri bağlamında* kendilerine ve çevrelerine ilişkin **zihinsel temsiller** ya da **içsel çalışan modeller** geliştirirler.

➤ Bowlby, **bu zihinsel temsillerin benlik saygısının gelişimi** için bir temel oluşturduğuna işaret etmektedir.



## Yetişkinlikte Bağlanma

© Hazan ve Shaver (1987), *Bowlby'nin Bağlanma Kuramı* temelinde, yetişkinlikte romantik ilişkilere bağlanma stilleri ve aşk olgusunun açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Onlara göre,

*erken dönemlerde gelişen bağlanma stilleri ve zihinsel temsiller, yaşamın sonraki dönemlerinde etkilidir. Bireylerin romantik ilişki, romantik eş ve benlik değerlendirmelerinde de belirleyicidir.*

© Hazan ve arkadaşları bu görüşü sınamak amacıyla, Ainsworth'un üç bağlanma stilini yetişkin bir örneklem grubuna uygulamışlardır.

Bu araştırma sonuçlarına göre;

Güvenli  
Kaygılı-kararsız  
Kaçınmacı

} bağlanma stillerine sahip olanlar.....



**Bu kuramsal yaklaşımı temelinde Bartholomew ve Horowitz (1991) de dört farklı bağlanma türü tanımlamışlardır.**

***Güvenli Bağlanma Stili***

***Saplantılı Bağlanma Stili***

***Korkulu Bağlanma Stili***

***Kayıtsız Bağlanma Stili***



## Güvenli Bağlanma Stili

*“Başkalarına kolaylıkla duygusal yakınlık kurabilir ve güvenebilirim. Yalnız kalmak yada başkaları tarafından reddedilme kaygısı yaşamam.”*

## Saplantılı Bağlanma Stili

*“Başkalarıyla güçlü duygusal yakınlık kurmak isterim, ancak insanlar çoğu kez benimle yakınlık kurmaya benim istediğimden daha az isteklidirler”*





## Korkulu Bağlanma Stili

*“Başkalarıyla yakınlaşmaktan oldukça rahatsız olurum. Birlikte olduğum kişiye tam olarak güvenmekte zorlanırım. Ona çok fazla yakınlaşırsam, onu incitileceğimden korkarım”*

## Kayıtsız Bağlanma Stili

*“Birlikteliğim olmadığı zaman kendimi rahat hissederim. Kendi kendime yettiğimi ve bağımsız olduğumu hissetmek benim için çok önemlidir. Birlikte olduğum kişi ile ilgili olarak ne onun bana ne de benim ona tam olarak güvenmem söz konusu olabilir”*



## *Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

### *© Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı*

*Bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında yüksek bir ilişki vardır.*

### *© Yetişkin Bağlanma Stilleri ve İlişki Değerlendirmeleri*

*Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin geriye dönük ilişki algıları ve şu anki ilişki değerlendirmeleri ile duygusal anlamı olan yeni bilgiyi işleme ve kodlamaları üzerinde etkili olabilmektedir.*

### *© Yetişkin Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu*

*Yetişkin bağlanma stilleri ile ilişkiden alınan doyum arasında anlamlı bir ilişki vardır..*

