



BAĞLANMA

Doç. Dr.Tülin Şener

Bağlanma Kuramı

● Basımlama (Imprinting) → Konrad Lorenz

Bir yavru kuş veya memelinin, bir veya daha fazla, seçilmiş figüre yöneltilmiş bağlanma davranışına yol açan süreçlere verilen isimdir.

Bağlanma Kuramı



Bağlanmanın Önemi

- Bebeklerin güven duygusunun önemli bir işaretidir.
- İçsel düzenlemeyi sağlar.
- Freud ve Erikson gibi kuramcılar bağlanma ve temel güven duygusunun kişilik gelişimindeki etkisinden söz ederler.

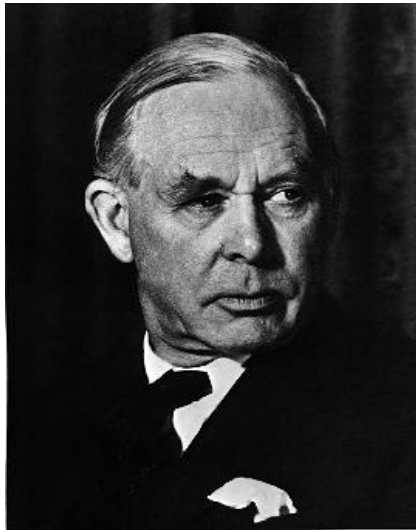
Bağlanma Kuramı

- İnsan yavrusu, yaşamının ilk bir yılında ona bakım verenle güçlü bir bağ geliştirir. Bu bağın niteliği insanın bir özne olarak kuruluşunda çok önemli rol oynar.
- Bağlanma, iki kişi arasında kurulmuş olan özel duygusal bağdır.

Bağlanma kurulduğunda;

- **Ayrılık kaygısı**
 - O kişi ortamdan ayrıldığında kaygı yaşanır.
 - Örneğin bir bebek annesi odadan çıktığında ağlar, kendini güvende hissetmemektedir.
- **Yabancı korkusu**
 - Tanımadıkları kişilerin yanında duydukları kaygı
 - Örneğin bebeğe doğru yaklaşan bir yabancıya ağlayarak tepki verilmesi.

John Bowlby



Mary Ainsworth



Bowlby/Ainsworth

Bağlanma Kuramı Temelleri

Anne çocuk bağının güvenli üs (secure base) ilişkisi olarak tanımlanması.

Buna göre;

Yeni doğanların korunma, avunma ve duygu düzenleme için “bağlanma figürlerine” ihtiyaçları vardır.

Bağlanma davranışı tehdit anında tetiklenir ve diğer davranışsal sistemleri (keşif, sosyalleşme vb.) doğrudan etkiler.

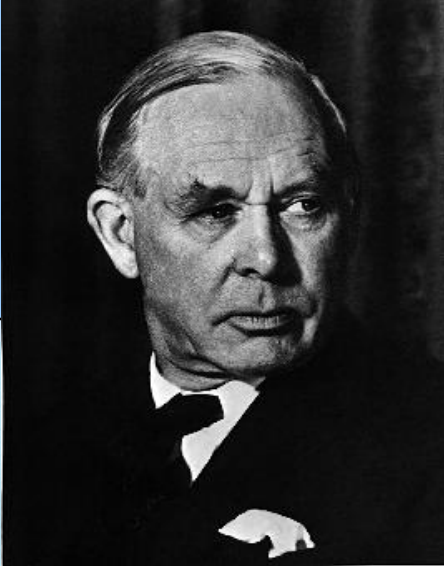
Tehdit ortadan kalkınca bağlanma davranışı söner ve diğer sistemler etkinleşir.

Güvenli Üs Fenomeni

Özel bir kişiye yönelik davranış, düşünce ve duyguların farklı zaman ve durumlarla ilişkilendirilmesidir.

Bu ilişkide güvenli üs olan kişinin ulaşılabilir ve duyarlı olacağına, kendi ihtiyaçlarından çok sizin ihtiyaçlarınıza öncelik vereceğine ve sizi sağlıklı rahat tutabilecek güce ve beceriye sahip olduğuna dair duyulan güvendir.

Bağlanmanın Gelişimi : Bowlby'nin Dört Aşamalı Modeli



John Bowlby
1907-1990

- **0 - 3 ay** Ayırdedici olmayan sosyal tepkisellik
- **3 - 9 ay** Ayırdedici sosyal tepkisellik
- **9 - 30 ay** Güvenli üs davranışı
- **30 ay +** Dengelenmiş ortaklık

Çocuklukta Bağlanma Örüntüleri



Mary Ainsworth

GÜVENLİ

GÜVENSİZ

KAYGILI/DİRENÇLİ

KAÇINAN

YÖNELİM SORUNLU

Bağlanma,

- annenin, çocuğun sinyallerini fark etmedeki duyarlılığı
- annenin olumlu tepkisellik düzeyi
- ihtiyaç duyulduęunda var olması ve tepki kalitesi
- ocuęu duygusal olarak kabul etmesi, ona değer vermesi ve çocuęun çevresini aktif bir şekilde keřfetmesine izin vermesi ile iliřkilendirilmektedir.

Güvenli bağlanmanın oluşmasında altın kurallar:

Gebelik süreci, doğum ve anababa olmaya
hazırlık

Sevgi ve saygı ile besleme

Duyarlılık

Fiziksel ve duygusal olarak güvenli uyku

Tutarlı ve sevgi dolu bakım

Kişisel ilişkinizde denge ve düzenli aile
yaşamı

Geleneksel Disiplin Anlayışındaki Yanlışlar

- **Korku ---- istismardan öte anlamı yoktur**
- **çocuk üzerinde baskı ve utanç yaratır**
- **Korku ----- suç ve madde bağımlılığı gibi antisosyal davranışlara yöneltir.**
- **Bütün çalışmalar fiziksel şiddetin duygusal ve davranışsal sorunların uzun süreli etkilerine odaklanmaktadır.**
- **Çocuklar da sorunlarını bu yolla çözüme eğiliminde olurlar.**
- **Aşırı kontrol ve manipülatif disiplin tekniklerinin çocuk ve anababa arasındaki güveni sarstığı, bağıları zedelediğı bilinmekte.**

Kültürel etkenler

- Bireyin kendi bağlanma öyküsü
- Kültürel ve toplumsal normlar
- Geleneksel tutumlar
- Bireycilik/toplulukçuluk anlayışı



Benlik ve başkaları modeli

1980'lerde bağlanma kuramı yetişkinlikteki romantik ilişkilere uyarlandı (Hazan ve Shaver, 1980).

Benlik modeli, kişinin ne ölçüde kendini sevgiye layık, değerli bir birey olarak gördüğüdür.

Başkaları modeli ise kişinin diğer insanları ne ölçüde güvenilir, ilgi ve sevgi sunmaya hazır bireyler olarak algıladığıdır.

Yetişkinlerde 4 tür bağlanma örüntüsü açıklanır:

• Güvenli bağlanma

- Hem kendilerini hem de başkalarını olumlu görme eğilimindedirler. Yakın ilişkilere değer verirler, bu tür ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte başarılıdırlar. Ancak bu ilişkiler sırasında kişisel özerkliklerini yitirmemeyi de başarırlar.

• Kayıtsız bağlanma

- Kendilerini olumlu, başkalarını olumsuz görme eğilimindedirler. Bağımsızlıklarına düşkünlüdürler, kimse ile kolay kolay yakın ilişki geliştirmezler. Başkalarına duydukları gereksinimi ve yakın ilişkilerin önemini reddederler.

• Saplantılı bağlanma

- Bu bireyler kendilerine güvenmezlerken başkalarına güvenirler. Bunun nedeni ise başkalarının kendinden daha üstün olarak ve kendilerini daha değersiz görmeleridir.

• Korkulu/kaygılı bağlanma

- Bu bağlanmada hem benlik hem de başkaları modeli olumsuz olan bireylerdir. Kendilerine de başkalarına da güvenmezler. bireyin; çocukluk yıllarında annesine aşırı bağıllığından kaynaklanan psikolojik bir problemdir.