

YAKIN İLİŐKİLER

Yakın İlişkilerde Bağlanım Kuramları 1

Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

**KAYNAK: BüyükŐahin-Sunal, Ayda(2011). Yakın İliŐkiler.
Ankara: ANKUZEM**

Bağlanım Nedir?

➤ Sosyal etkileşimlerle biçimlenen dinamik bir süreçtir ve kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde önemli bir etmendir.

Birçok araştırmacı **bağlanım** için çeşitli tanımlar vermişlerdir:

➤ **Bağlanım** iyi ya da kötü ilişkiyi sürdürme isteğini ve eşe bağlanma duygularını içeren uzun süreli yönelimleri temsil eder.

➤ **Bağlanım** öznel bir durumdur. Devam eden ilişkilerde pek çok davranışı doğrudan etkileyen bilişsel ve duygusal bileşenleri içerir.

Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

**Thibaut ve Kelley
(1959)**

✓ Karşılıklı bağımlılığın yapısını ve süreçlerini anlamak üzere geliştirilmiş bir kuramdır.

✓ Temel olarak **Sosyal Mübadele Kuramı'na** dayanmaktadır.

✓ Karşılıklı bağımlılık, etkileşim içindeki bireylerin eşin tercihleri, güdeleri ve davranışlarını temel alarak birbirlerinin deneyimlerine göre ya da birbirlerinin deneyimlerini etkileyerek davranma tarzıdır.

➤ Karşılıklı bağımlılığın temel özelliği olan etkileşimlerin,

▶ doyum, hoşnutluk gibi **ödülleri**

▶ acı ve stres gibi **bedelleri**

vardır.

İlişki ödülleri, bireyin ilişkisinden elde ettiği hoşnutluklar, doyumlar ve memnuniyetleri içerir.

Bedeller ise, bireyin ilişkisi için harcadığı çabalar, kaygı ve çatışmaya neden olan güçler gibi her türlü özverili davranışlardan oluşur.

İlişkisel ödüllerin ve bedellerin **kadınlarda ve erkeklerde** farklıdır.

Kadınlar için;

ÖDÜL --- yakınlık, kendini geliştirme, anlaşılma ve olumlu benlik saygısı...

BEDEL --- kimlik kaybı, ilişkinin masumiyeti ve sevgi eksikliği...

Erkekler için;

ÖDÜL --- cinsel doyum...

BEDEL --- parasal kayıplar...

Karşılıklı bağımlılık kuramının önemle üzerinde durduğu kavramlardan biri de güç kontrolüdür.

➤ **Bu kavram, bir ilişkideki ödül ve bedellerin kontrolünü içerir.**

➤ **Kurama göre, ikili ilişkilerde tüm karşılıklı bağımlılık örüntüleri bireyin kazançlarına ilişkin üç kontrol kaynağından doğar.**

Bunlar;

Reflekssel kontrol (aktör kontrolü)

Kader kontrolü (eş kontrolü)

Davranış kontrolü (ikili kontrol)

Thibaut ve Kelley'e göre;

bireyler ilişkilerinden elde ettikleri bu kazançları ya da ilişkilerinin niteliğini değerlendirirlerken,

karşılaştırma düzeyi (KD)

seçenekler için karşılaştırma düzeyi (KD seç)

kavramlarını kullanırlar.

Karşılaştırma Düzeyi (KD)

❖ Bireylerin ilişkilerinin çekiciliğini ya da ilişkilerinden aldıkları doyumun düzeylerini değerlendirirken kullandıkları bir standarttır.

❖ Thibaut ve Kelley'e göre; **karşılaştırma düzeyi** bir bireyin devam eden ilişkisindeki doyum-doyumsuzluk boyutunun **nötr noktası** olarak düşünülebilir.

Nötr nokta,

bireyin o zamana kadar yaşadığı ilişkilerden elde ettiği kazançların ağırlıklı ortalamasını ifade eder.

Kazançlar nötr nokta temel alınarak değerlendirilir.

--- Bu durumda, bireyin mevcut ilişkisinden elde ettiği kazançlar nötr noktanın (KD) üstünde ise, ilişki doyumlu olarak nitelendirilecektir.

--- Buna karşılık, ilişkiden edinilen kazanç, nötr noktanın (KD) altındaysa birey, ilişkiyi doyumsuz olarak değerlendirilecektir.

Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi (KD seç)

❖ *Bireylerin ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceklerine karar verirken kullandıkları standartlardır.*

❖ **KD seç, bireyin devam eden ilişkisi dışında, ulaşılabilir uygun seçenekler için kabul edebileceği en düşük kazanç ya da doyum düzeyidir.**

Karşılıklı Bağımlılık kuramına göre,
ilişkiden elde edilen doyum için karşılaştırma düzeyi,
ilişki bağlanımını belirlemek içinde seçenekler için karşılaştırma düzeyi
kavramı kullanılmaktadır.

Doyum düzeyi,
bir ilişkinin memnun edici olarak deneyimlenme derecesidir (**mutlu
muyum?**)

Bağlanım düzeyi ise,
bireyin önemli gereksinimlerinin mevcut ilişkisi ya da partneri tarafından
ne derece karşılandığını gösterir (**sürdürmeli miyim?**)