

BAĞLANMA

Bağlanma Nedir?

Bağlanma, çocuk ile bakım veren kişi (anne-baba ya da bakıcı) arasında kurulan duygusal bir bağıdır. Bağlanma kuramına göre anne dışındaki kişilerde birincil bağlanma figürü olabilirler.

Bağlanma Teorisi

Bağlanma Teorisi, annelerin ya da bakıcıların, çocukları ile ilk 1-2 yıl içinde kurdukları bağ, ömür boyu etkili olduğunu söyler. Bu süreci iyi geçiren çocuklar, gelecekte de sağlıklı ilişkiler kurabilmektedir.



Bağlanma Modelleri

Kayıtsız Bağlanma

Bu bağlanma tarzına sahip bireyler, kendilerini de başkalarını da olumsuz görme eğilimindedirler. Yakın ilişkilerin önemini reddederler. Çocukluk yıllarında gelişen bu yapıda, çocuk, ihtiyaç duyduğu güven ve şefkati anneden göremeyince, bu ihtiyacından vazgeçer. Bağlanmaktan korku duyarlar.

Kaygılı Bağlanma

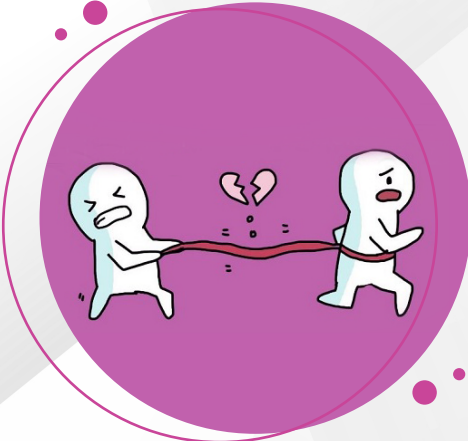
Çocukluk yıllarında anneye aşırı bağılıktan kaynaklanan bu bağlanma tarzına sahip olanlar, hem kendilerini hem de başkalarını olumsuz ve güvensiz görme eğilimi olan bireylerdir. Kaybetme korkuları o kadar yoğundur ki, ilişkileri iyi gitse bile sürekli diken üstünde yaşarlar.

Saplantılı Bağlanma

Bu bağlanma türüne sahip bireyler, başkalarını daha üstün gördükleri için, kendilerine güvenmezler. Sorunu sürekli kendilerinde ararlar ve kendilerine değer vermedikleri için değer görmezler.

Güvenli Bağlanma

Bu bağlanma tarzına sahip bireyler; hem kendilerini, hem de başkalarını olumlu görme eğilimindedirler. İlişkileri başlatmakta ve sürdürmekte başarılıdır. Yaşadıkları ayrılıkları daha sağlıklı atlatabilirler.



Bağlanma stilleri

Yetişkinlikte romantik ilişkileri nasıl etkiler?

Kaygılı Bağlanma

“Kaygılı bağlanma” stiline sahip olan yetişkinlerin ise; romantik ilişkilerinde aşırı derecede kıskang, eşlerine ve ilişkilerine takıntılı ve sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşayan, her an terk edilme kaygısı taşıyan kişiler oldukları gözlemlenmiştir.

Güvenli Bağlanma

Çocuklukta “güvenli bağlanma” yaşayan yetişkinlerin romantik ilişkilerinde daha olumlu oldukları, yalnız kalmaktan korkmadıkları ve kendileri ile barışık oldukları gözlemlenmiştir.

Kaçınan Bağlanma

“Kaçınan bağlanma” yaşayan yetişkinlerin ilişki kurmaktan kaçınan, karşı tarafın beklenti içine girmesinden endişelenen, bağımsız olmaktan mutlu olan, kimseye güvenmeyen bireyler oldukları gözlemlenmiştir.



Ne yapabiliriz?

Hepimiz farklı aile yapılarında, farklı kültürlerde büyüdük ve bu farklılıklar ilişkilerde sorun yaratabiliyor. İki farklı bağlanma yapısına sahip birey birbirini yanlış anlayabiliyor.

İlişkilerinizde bağlanma ile ilgili problemler yaşadığınızı düşünüyorsanız, güvenli bağ kurmakta zorlanıyorsanız ve bu durum ilişkilerinizi olumsuz etkiliyorsa;

* Çocuklukta bağlanma süreçlerini ebeveynlerle/bakıcıyla konuşup, kendi bağlanma stilinizi bulabilirsiniz.

* Bu bilgiler ışığında bir sorun olduğunu düşünüyorsanız, çözmek için bir psikologdan ya da Arel Üniversitesi PDR uzmanları bizden destek alabilirsiniz.





T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ

Tepekent-Büyükkçekmece/İstanbul

Faks: (0212) 860 04 81

SEFAKÖY YERLEŞKESİ

Sefaköy-Küçükçekmece/İstanbul

Faks: (0212) 540 97 97

www.arel.edu.tr

f t i @ /areledu (0850) 850 2735 AREL