

İLİŞKİLERİMİZDE BAĞLI MIYIZ BAĞIMLI MIYIZ?



BAĞLANMA

Çocukluk ve yetişkinlikte sergilenen yakın ilişki biçimlerini anlamaya yönelik çalışmalardan biri Bowlby tarafından geliştirilen Bağlanma kuramıdır.

Bağlanma, Başka bir kişiye karşı yakınlık arama ve sürdürme davranışıdır. Yeni doğan bebeklerin **“bağlanma figürlerine”** ihtiyaçları vardır.

Bağlanma Figürü

- ANNE ?
- BAKIM VEREN ?
- BAKICI ?

- Anne çocuk arasındaki ilişki ile birlikte çiftler arasındaki ilişkinin de doğasına eğilir.

Bağlanma Figürü

- Bebeğin ağlaması ihtiyaçlarını ifade etme şeklidir ve bakan kişinin tepki vermesini sağlar. Başlangıçta bu davranışlar anneye yönelik değildir.
- Ama bebek zamanla anneyi ayırt etmeye başlayınca ona yönelir ve davranış farklılaşır.
- İlk yılın ortalarına doğru kendilikte değişimlerle birlikte amaç yakınlığı korumaya yönelmiştir.
- Bakım süreci tutarlıysa bebek sağlıklı bağlanma örüntüsü gerçekleştirir.
- Annenin ihtiyaçlarını karşılaması bebeğin ilerleyen zamanki ilişkilerinin güvenli olmasını sağlar.

Bağlanma

Bağlanma stilimiz ilişkilerimizi açıklar

- <https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUUH>
- Bebek ve annesi odada yalnız bırakılır.
- Bir yabancı içeri girerek aralarına katılır.
- Anne bebeği yabancı ile yalnız bırakarak ayrılır.
- Anne odaya geri döner yabancı ayrılır.
- Anne bebeği tek başına bırakarak odadan ayrılır
- Yabancı tekrar odaya gelir
- Anne odaya döner yabancı ayrılır

Güvenli Bağlanma

- Odayı keşfediyor , anneden kopuk değil.
- Anne gidince ağlıyor ancak odaya geldiğinde sakinleşiyor.
- Annesi dışarıdayken yabancıya sıkılgan davranıyor.
- Yeniden birleşme olduğunda çocuk mutlu !
- Bakım veren çocuktan gelen sinyallerle duyarlı olur , ihtiyaçlarına doğru yanıt verirse güvenli bağlanma olur.

Güvenli Bağlanma

Çocuklukta	Yetişkinlikte
Anneden ayrılabilme yeteneği vardır	Güvene dayalı ilişkiler kurabilir
Korktuğunda annesi rahatlatır	Öz saygısı vardır
Anne döndüğünde sevinç gösterir	Yakın olduğu kişilerle duygularını paylaşmada rahattır
Anne-babayı yabancılara tercih eder	Sosyal ilişkilere girer

Güvensiz Kaçınan Bağlanma

- Bebek bağımsız , çevreyi keşfederken bağlanma figürünün varlığını önemsemez.
- Stresli olduğunda anneye ihtiyaç duymaz
- Yabancı odadayken sakin ancak anneye de ihtiyaç duymaz

Güvensiz Kaçınan (avoidant) Bağlanma

Çocuklukta	Yetişkinlikte
Anne-babadan uzak durur	Yakınlık kurma sorunu yaşayabilir
Anne-babayla etkileşim ihtiyacı pek yoktur	Sosyal veya duygusal ilişkilere pek yatırım yapmaz
Anne-babayı yabancılardan daha fazla tercih etmez	Düşüncelerini ve duygularını diğerleriyle paylaşmak istemez veya paylaşamaz

Güvensiz Kaygılı Bağlanma

- Anne bebekle ilgilenmek istediğinde bebek reddeder. Diğer zamanlarda bebek anneye yapışık şekilde yakınlaşır.
- Bebek üzülduğünde annenin varlığı onu sakinleştirmez.
- Yabancıdan korkar ve uzak durur.
- Anne odaya geldiğinde onunla iletişime geçmez.
- **Güven ve tutarlılık yok !**

Senden nefret
ediyorum ama seni
seviyorum

Güvensiz Kaygılı (ambivalent) Bağlanma

Çocuklukta	Yetişkinlikte
Yabancılara güvenmez	Diğerlerine yakınlaşmakta isteksizlik duyar.
Anne gittiğinde aşırı strese girer	Partnerleri tarafından sevilmediklerinden endişelenirler
Annenin odaya dönmesi onu rahatlatmış görünmez	İlişkiler bittiğinde perişan olur

Bağlanma Türleri deęiřir mi ?

- Zaman içerisinde, eř ile iletiřim, arkadaş ,akraba iliřkileri, kişinin kendi sosyal çevresindeki deneyimlere göre deęiřebilir.

BAĞIMLILIK

- Bağımlı olduğumuz şeyler nelerdir ?
- İnternet , çevre , arkadaş , sevgili...
- Peki ya neden bağımlı oluruz?
- Duygusal ihtiyaçlarımızdan kaynaklıdır.
- Tüm bağımlılıklar da çaresizlik, değersizlik ve güçsüzlük en belirgin duygulardır. Bağımlı kişinin davranışları bu üçlünün yönetimindedir.
- Güvensiz bağlananların ilişkilerde ebeveyn arayışı
Yanlış kişiden duygusal tahsilat çabası

Yetiřkin Baęlanması

Güvenli Bağlanma

- Empatik yaklaşır. Duygularını ifade edebilir.
- Yakınlık kurar.
- Stres altındayken sosyal destek aramaktadırlar.



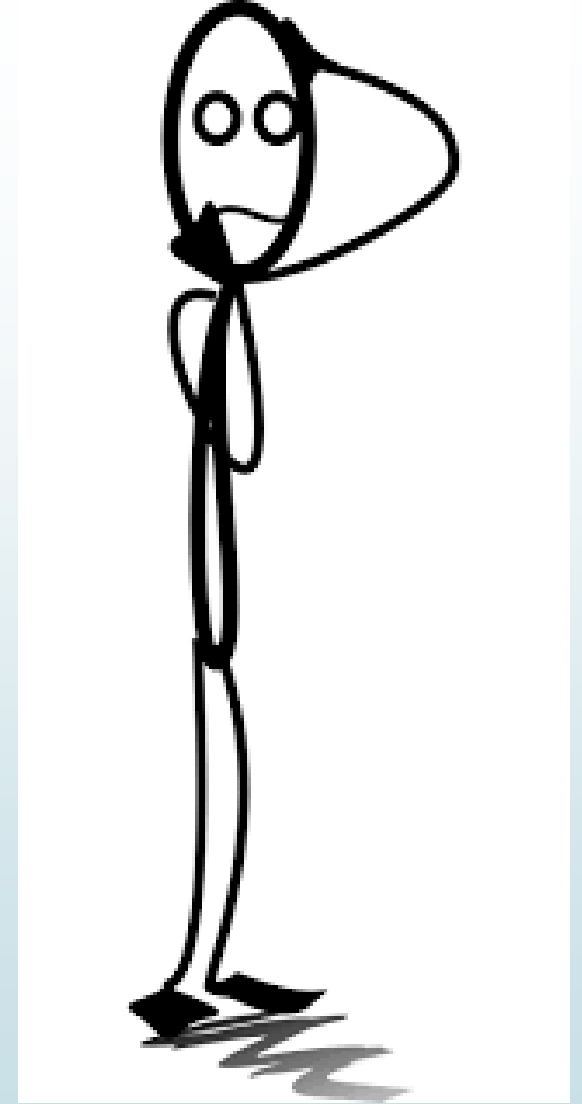
Kayıtsız Bağlanma

- Benliklerini değerli ve sevilebilir değerlendirirler.
- Ancak diğerlerine ilişkin olumsuz değerlendirmelere sahiptirler.
- Hayal kırıklığına uğramamak ve reddedilmek için yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak, bağımsız ve güçlü olmaya çalışmakta ve olumlu benlik algılarını devam ettirmek isteklerindedirler.
- İş yaşamlarının hem aile/eş yaşamlarını hem de sağlıklarını olumsuz biçimde etkilediği görülmüştür. Buna bağlı olarak **, yalnız çalışmayı en fazla oranda tercih eden gruptur.**
- Ben kendime yeterim . Yakın ilişki olmadan da rahatım !
- Ben sevilen biriyim ancak birini seversem kırılırim.



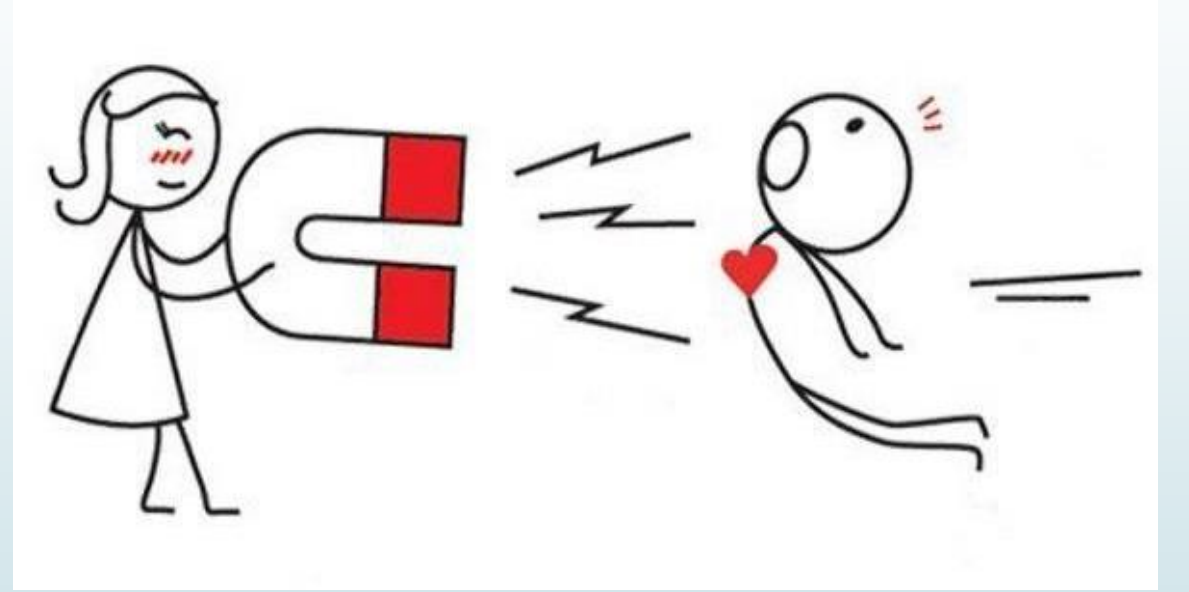
Korkulu Bağlanma

- Kendilik deęerini deęersiz gördüęü gibi dięerlerini de olumsuz olarak deęerlendirmektedir.
- Yüksek kaygı ve yüksek korku kaçınmasına sahiptirler.
- Ben sevmeye layık deęilim !



Saplantılı Bağlanma

- Kendilerini deęersiz bularak diğer insanları olumlu olarak deęerlendirip,
- Bundan kaynaklı olarak diğerlerinin onay ve kabulünü kazanmaya çalışmaktadırlar.
- İlişkileri ile aşırı meşgul olmaktadır.
- Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmayı arzularken , onlarla **yapışan tarzda bir ilişki kurma isteklerinden dolayı** , diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilirler.



Zihin Okumaları

- Ama herkes ilişkiyi bu şekilde yaşıyor ?
- Herkes ?
- Kime göre herkes ?
- Bu odadaki herkese göre mi ?
- Neye göre herkes ?
- Türkiyede ki Ahmet'e göre herkes ile , Amerikada ki Alya'ya göre herkes farklıdır. Bundan kaynaklı kişinin kendi bireyselliğini ön plana alması gerekir.

AŐK

- *Dünyanın merkezi*
- *Onu yüceleřtiriyoruz*
- *Yoęun enerji bekliyor*

Aők içimizdedir .

Mesele birbirimizi anlamaktan ve iletişime geçmekten geçer. Altın kural duygulardır .



► “Senin gülünün diğerlerinden daha önemli olmasını sağlayan şey, ona ayırdığın vakittir.”

► Küçük Prens

Beni dinlediğiniz ve katılım sağladığınız için teşekkür ederim.

Klinik Psikolog Saime Serpil ÖZGÜL



Yeni
içeriklerle
Görüşmek
Üzere



İlginize
Teşekkürler

