

BAĞLANMA STİLLERİ

Bartholomew ve Horowitz (1991)'in dörtlü bağlanma modeli alanda en çok öne çıkan modeldir (Akt., Rugancı, 2008). Bu modele göre bağlanma stilleri aşağıda şema olarak verilmekte ve açıklanmaktadır.



Güvenli Bağlanma: Genelde orta nokta civarında tavırları olan, abartısız bir profil çizen, insanlarla yakın ilişkiler kuran, onlara bağlı olmaktan dolayı rahat hisseden, baskın, arkadaş canlısı bireylerdir. Diğerler stildeki bireylere göre daha arkadaşça, duyarlı, destekleyici, içten, yardımsever, dengeli ve daha az cezalandırıcı bireylerdir (Landy, 2009). Kendilerini sevmeye layık bulurlar ve başka kişilerin de genellikle destekleyici olduğuna inanırlar. Güvenli bağlanan yetişkinler, bir problemle karşılaştıklarında çevrelerinden yardım alarak, bu durumdan kurtulmayı başarabilirler.



Kayıtsız/Kaçınmacı Bağlanma: Sosyal etkileşimde düşmanca tavırlar sergileyen, kendini açmakta zorlanan ve tanımlamaları detaysız olan bireylerdir. Kendine değer veren ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmanın karışımıdır. Bu bireylerin ebeveynleri cezalandırıcı olabilmektedir (Landy, 2009). Bağlanma figürünün reddiyle karşılaşan bu kişiler aynı zamanda kendileriyle ilgili olumlu bir benlik imgesi geliştirmeye çalışırken, kendisini bu figürden uzak tutmaya çalışmakta ve olumsuz duyguları önemsizleştirecek bir benlik modeli geliştirmeye çalışmaktadır. Bu şekilde sürekli 'kaçınmacı' bir tutum izlemek durumunda kalırlar. Bu şekilde de zaman içinde savunma mekanizmaları geliştirmeye başlarlar (Mercer, 2006).

Sonuç olarak kayıtsız bağlanma stiline sahip birey, yakın ilişkilerinden edilgen bir şekilde kaçar, bağımsızlığa aşırı değer verir ve ilişkilerin çok da önemli olmadığına inanmaya başlar. Bu şekilde iş hayatına aşırı odaklanan iş tutkunu kişiler (workaholics) haline gelirler. Kaçınmacı bağlananlar, zor durumlarla karşılaştıklarında eşlerinden destek almak yerine, kendilerini ilişkiden uzaklaştırarak bağlanma sistemini durdurmaktadırlar.

Korkulu Bağlanma: İçe dönük, çekingen, biraz soğuk, sosyal etkileşimde sinik, tanımlarda bütüncül bireylerdir. Cezalandırıcı, kötü niyetli, özerk olmasını istemeyen ebeveyn modeline sahip bireyler bu tanımın altında yer almaktadır (Landy, 2009). Korkulu stil, tam olarak güvenli bağlanma stiline karşıtıdır. Sosyal temas ve yakınlık isterler ancak karşısındaki kişilere güvenemezler ve reddedilme korkusu yaşarlar. Bu yüzden de yolunda gitmeyen, onaya aşırı ihtiyaç duyan ilişkiler içerisine girerler. Bireyler genellikle reddedilme olasılığından kurtulmak için ilişkilere hiç başlamamayı seçerler ve bu da olası doyumsuz ilişkileri, daha kurulmadan yıkmak anlamına gelmektedir.





Saplantılı/Kaygılı Bağlanma: İçten, baskın, vicdanlı, nevrotik, sosyal etkileşimde arkadaş canlısı, fazla kendini açan bireyler bu başlık altında yer almaktadır (Landy, 2009). Saplantılı bağlanan bireylerdeki en baskın özellik, kendine güven eksikliğidir. Hem reddedilmekten hem de terk edilmekten çok korkmaktadırlar. Eşlerine karşı öfke ve kıskançlık besleme eğilimindedirler. Bu kişilerin ebeveynleriyle geçmiş ilişkileri de henüz yerine oturmamıştır. Sağlantılı bağlanan bireyler, kendi bağlanma gereksinimlerinin karşılanmadığına ve ebeveyn sevgisi ve onayını yeterince kazanmamış olduklarına inanmaktadırlar. Bu kişilerin anne babaları gözlemlendiğinde gerçekten tepkilerini tahmin etmek kolay değildir. Bazen sevgi dolu ve sıcak iken bazen de reddedici olabilmektedirler.

UZ.PSK.DN.NERMİN ARSLANGİRAY

Referanslar:

Landy, S. (2009). *Pathways to competence encouraging healthy social and emotinal development in young children*. United States of America: Brooks Publishing Co.

Mercer, J. (2006). *Understanding attachment parenting, child care, and emotional development*. United States of America: Praeger Publishers.

Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construct of the relational world*. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.