



BAĞLANMA KURAMI

06.11.2025

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
PSİ 577
6. HAFTA

YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA KURAMI VE YAKIN İLİŞKİLER

BAĞLANMA KURAMI (ATTACHMENT THEORY)

- İnsanların önemli “diğerlerine” (bireylere) yönelik sevgi bağları kurma ve sürdürme eğilimi vardır (Bowlby, 1969).
- Bağlanma biçimleri stres, kaygı ve tehlike dönemlerinde destek, koruma ve bakım sağlayan kişiye (bakım veren) yakınlığı düzenleyen "uyumsal tepkiler" olarak da tanımlanmıştır (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu tanıma göre bireyin davranışı, bağlanma figürünün varlığı, desteği ve tepkileriyle şekillendirilir.
- Bireyler bebeklik döneminde hem kendileri hem de diğerleri için zihinsel modeller (beklentiler, inançlar, kurallar veya davranış ve düşünce kalıpları) oluştururlar ve bağlanma biçimleri doğrudan bu zihinsel modellerden kaynaklanır (Bowlby, 1969).
- Kuram, bebekle bakım veren arasındaki bağlanmayı, diğer tüm deneyimlerin etrafında yapılandırıldığı çekirdek bir ilişki olarak tanımlar.

BAĞLANMA KURAMI

- İnsanların ilk sosyal ilişkilerini nasıl kurdukları ile ilgili etkili yaklaşımlardan biri bağlanma bakış açısıdır.
- Bu ilk sosyal bağlar daha sonraki sosyal ilişkiler için bir yol gösterici veya şema işlevi görecektir.
- Bağlanma, fiziksel temas kurmayı içerir ve ilişkinin tutarlılığı ve kararlılığı ile karakterize olur.
- Duygusal bağların doğası ve nasıl geliştiğine odaklanır.
- Bebeklikten itibaren kurulan ilişkilerin ömür boyu süren etkilerinin araştırılmasını hedefler.
- Bağlanma bireyin hayatında önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır.

BAĞLANMA SİSTEMİ VE BAĞLANMA DAVRANIŞLARI

- Her birey doğuştan bağlanma duygularını ve davranışlarını içeren bir bağlanma sistemine sahiptir.
- Yakınlık arayışı (yakın ilişkiler kurma ihtiyacı) bağlanma davranış sisteminin birincil stratejisi olarak doğal bir tepkidir.
- İnsanlar, doğaları gereği, hayatta kalma ve korunma ihtiyaçları nedeniyle onlara bakım veren kişilere bağlanır ve ihtiyaçlarını bu yolla gidermeye çalışır.
- En temel anlamda bağlanma kavramı, anne-baba ile bebeğin fiziksel yakınlığı nasıl sürdürdükleri çerçevesinde gelişir ve bu örüntü yaşamın sonraki evrelerinde kurulan ilişkilere etkide bulunur.

BAĞLANMA KURAMI

- II. Dünya Savaşı esnasında yaralı ebeveynlerinden ayrılmış ve bir süre başkaları tarafından bakım verilen bebeklerin ebeveynleriyle yeniden temas kurmak için çok uzun zamana ihtiyaç duyduklarını gözlemleyen Bowlby, bebeğin ayrılığa verdiği tepkiyi üç evrede tanımlamıştır.
- İlk önce “protesto” davranışı gösteren bebekler, temas kurmada başarısızlık gerçekleştiğinde “umutsuzluk” sergilemiş ve bu başarısızlık devam ettiğinde de vazgeçip birincil bakım verenden “ayrılma” davranışında bulunmuşlardır.
- Bebek için güvenlik ve hayatta kalmaya yönelik evrimsel ve içgüdüsel bir fonksiyon gören bağlanma mekanizması, bireyin korku, kaygı ve stres yaşadığı her yaşam olayında yeniden aktive edilmektedir.

BAĞLANMA DAVRANIŞI

- Bağlanma evrimsel olarak normatif bir insan (ve primat) davranışıdır.
- Güvenli ve güvenli olmayan bağlanma stilleri düzeyinde ise bireysel farklılıklar vardır.
- Güven hissi: Bebek ihtiyacı olduğunda bağlanma figürüne erişebiliyorsa güven hissi gelişir. Bu his geliştikçe çevreyi keşfetme, bakım verme, sosyalleşme ve korku sistemi gibi diğer sistemlerin aktive olması mümkün olur.
- Birincil bakım verenle kurulan bağın doğası, insan doğasında yer alan kendine özgü ve kısmen önceden programlanmış bir dizi genetik davranış örüntüsü sonucunda gelişir.

BAĞLANMANIN BELİRLEYİCİLERİ

- Bağlanma yaşamın ilk haftasında başlar ve yaşamın ikinci yılı sonuna kadar sürer.
- **Bağlanmada ilk aşama** (ilk aylar, bağlanma öncesi dönem)
 - **Fiziksel yakınlığı koruma** (yakınlık arayışı ve ayrı kalındığında protesto davranışları). Bebekler annelerine fiziksel olarak yakın olmak ve onlar tarafından rahatlatılmak isterler.
- **Bağlanmada ikinci aşama**
 - **Güven üssü:** Fiziksel yakınlık bakım veren ile rahatlama arasında ilişki kurulmasını sağlar ve bakım veren güven üssü olarak görülür.
- **Bağlanmada üçüncü aşama**
 - **Sağlam bir sığınak:** Bakıcı, dikkatindeki tutarlılık ve ihtiyaç anında tepki verebilirliği yoluyla bebek için sağlam bir sığınağa dönüşür.

İÇSEL ÇALIŞAN MODELLER

- Bowlby'e göre (1969) bireyler hem kendilerine ilişkin hem de çevrelerine ilişkin bazı **içsel çalışan modeller** diğer bir deyişle **zihinsel temsiller** inşa ederler.
- İçsel çalışan modeller bağlanmadaki bireysel farklılıkların da belirleyicisidir.
- Aynı zamanda bireyin benlik değerinin gelişiminde de önemli rol oynamaktadır.
- Bu modeller bireye
 1. ilişkilerin gelecekte nasıl gelişeceğine dair bir şema sunmakta;
 2. olayları algılamalarında,
 3. geleceğe ilişkin tahminlerinde,
 4. planlarını oluşturmalarında onlara yardımcı olmaktadır.

İÇSEL ÇALIŞAN MODELLER

- Çalışan modelin içeriği; benlik, diğerleri ve bu ikisi arasındaki ilişkiyi tanımlayan temsillerden oluşmaktadır.
- Bu içsel çalışan modeller bebeğe bakım veren kişi ile tekrarlanan etkileşimlerin kalitesine bağlı olarak biçimlenmektedir.
- **Başkalarına ilişkin içsel çalışan modellerde,**
 - bireyin bağlanma figürlerinin kim olduğuna ilişkin bilgisi,
 - onları nerede bulabileceği,
 - bu bağlanma figürlerinin ne tür tepkiler vermesini beklediği önemli bir rol taşımaktadır.
- Bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu içsel çalışan modellerinde, kritik rolde olan ise **kendisinin bağlanma figürünün gözünde ne derece kabul edilebilir olduğuna ilişkin bilgisidir.**

İÇSEL ÇALIŞAN MODELLER

- Bowlby'ın (1969) “içsel çalışan modeller” olarak tanımladığı bu durum, çocuklukta içselleştirilen deneyimlerin ilerdeki yaşantılar için bir prototip oluşturduğu erken bağlanma ilişkileridir.
- Geçmiş bağlanma deneyimleri, geleceğe ilişkin beklentiler ve bağlanma ihtiyaçları için stratejiler, otobiyografik hafızadaki “içsel çalışan modeller” içerisinde temsil edilir ve düzenlenir (Bowlby, 1988).
- Bağlanma kuramına göre, içsel çalışan modeller, çocuğun kendiliğinden ve dış dünyadan gelen bilgileri seçip tutarlı bir şekilde yorumlamasına hizmet ederek çocuğun benlik ve dünyayla ilgili algılarını etkiler.
- Diğer bir deyişle, çocuklar çevrelerinde olan biteni tespit eder, beklentilerini karşılayan hipotezler üretir ve bunları test ederler.

BAĞLANMADA BİREYSEL FARKLILIKLAR

- “Yabancı Ortam” (Ainsworth vd., 1978) adlı çalışmalarda Bowlby’nin teorik bilgilerinin ampirik temellerini atan Ainsworth, bağlanma ilişkisindeki bireysel farklılıkları tespit etmeye çalışmış, **güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız** olmak üzere üç farklı bağlanma biçimi belirlenmiştir.
- Annelerinin yokluğunda az huzursuzluk yaşayan ve bir yabancıyla yalnız kaldıklarında rahat iletişim kurabilen bebeklerin anneleriyle güvenli bağlandıklarını, anneleri odadan çıktıktan sonra çok fazla tepki göstermeyen ve anneleri döndükten sonra da temas kurmaya yanaşmayan bebeklerin kaçınan bağlanma biçimine sahip olduklarını, anneleri odadan çıktıktan sonra yoğun kaygı ve kızgınlık yaşayan ve anneleri dönünce de bir türlü sakinleşemeyen, etraflarıyla ilgilenmede isteksiz görünen bebeklerin kaygılı-kararsız bağlanmış olduklarını tespit etmişlerdir.
- Ainsworth ve ark. (1978), bağlanma teorisinin bir başka önemli kavramı olan **"güvenli üs"** kavramını alan yazına taşımıştır. Annenin bebeğe karşı gösterdiği duyarlılık ve dikkat, geride her an dönebileceği güvenli bir üssün (annenin) olduğunu bilmenin verdiği rahatlıkla, çocuğa etrafı keşfetmesi için olanak ve cesaret vermiştir. Böylece çocuk yeni deneyimler yaşama konusunda daha istekli olmuştur. Aksi durumda, çocuklar çekingen davranmış ve keşif için girişimde bulunmaktan kaçınmışlardır.

BAĞLANMADA BİREYSEL FARKLILIKLAR

- **Güvenli** bağlanan bebekler bakım verenden ayrıldıkları zaman yaşadıkları huzursuzluğa rağmen, çevreyi keşfetme davranışlarına rahatlıkla devam ederler, başkaları ile rahatlıkla iletişim kurabilirler, bakım veren yanlarına tekrar geldiğinde ona olumlu tepkiler (sevinç ve şefkat) gösterirler.
- **Etkileşimin niteliği:** Bakım veren ile ilişkide tutarlılık ve sıcaklık deneyimleyen bebekler.
- **Kaygılı/kararsız** bağlanma stilindeki bebekler bakım verenden ayrılma sonucunda yaşadıkları yoğun kaygı ve gerilim ile birlikte, çevreyi keşfetme konusunda isteksiz, çevresindekilerle iletişim kurma konusunda da reddedici davranmışlar, anneleri yanlarına döndüğünde, annelerine karşı olumsuz tepkiler göstermişler (çelişkili ve kararsız) ve kolay sakinleşmemişlerdir.
- **Etkileşimin niteliği:** Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına tutarsız tepki gösterdiği, bazen çocuklar için ulaşılabilir olmadıkları veya tepkisiz oldukları söylenebilir.
- **Kaçınan** stilde bağlanan bebekler bakım verenden ayrılık döneminde çok fazla tepki ve protesto göstermemekte, annelerinin yanlarından ayrılmasından etkilenmemiş gibi görünür, anneleri yanlarına döndüğünde ona daha az ilgi gösterme ve kaçınma tepkisi gösterirler.
- **Etkileşimin niteliği:** Bakım verenin yakın bedensel temas için bebeğin rahatlama ihtiyacını ve talebini görmezden geldiği söylenebilir.

BAĞLANMADA BİREYSEL FARKLILIKLAR

- Güvenli bağlanan bu bireyler, hem kendilerine ilişkin (sevilebilir olma, yetenekli olma vs.) hem de çevrelerine ilişkin (başkalarını güvenilir, iyi niyetli olarak değerlendirme gibi) olumlu temsiller geliştirmektedirler.
- Güvenli olmayan bağlanma stiline sahip bireyler bağlanma figürü ile olumsuz yönde deneyimleri olan, bu kişi tarafından reddedilen veya onunla soğuk ilişkileri olan kişilerdir.
- Bu bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerine ilişkin temsilleri olumsuz içeriklidir. Kendilerini sevmeye değer bulmayan, kötü, yetersiz olarak değerlendirirken, başkalarını da güvenilmez, soğuk olarak değerlendirirler.

BAĞLANMA KUŞAKLAR ARASI AKTARILIR MI?

- Yetişkin bakım verenin kendi bağlanması (güvenli veya güvenli olmayan) çocuğa ne derece duyarlı davranacağını belirler.
- Bakım verenin bağlanma geçmişi veya içsel çalışan modelleri çocuğun bağlanma örüntüsünü şekillendirir.
- Bu etki çocukların bağlanma stilini belirler ve gelecekteki ilişkilerinin doğası için belirleyici olur.
- Erken dönem bağlanma ve sonraki ilişki deneyimleri yetişkinlik döneminde orta düzeyde istikrar göstermekte ve romantik bağlanma ile ilişkili görünmektedir.

ÇOCUK VE YETİŞKİN BAĞLANMASI ARASINDAKİ FARKLAR

- Çocuklukta bağlanma tipik olarak tamamlayıcıdır.
- Çocuk güven arayışındadır, ancak güven sağlayıcı değildir.
- Çocuğun bağlanma figürü bakım veren bir yetişkindir.
- Yetişkin bağlanması karşılıklılığa dayanır.
- Birey hem bakım sağlayan hem de bakım alan kişidir.
- Hem güven sağlayan hem de güven arayan kişidir.
- Yetişkinin bağlanma figürü bir akran veya romantik partnerdir.
- Yetişkin bağlanması cinsellik içerir.
- Bağlanma, bakım verme ve cinsellik tipik yetişkin bağlanmasının bileşenleridir.

BAĞLANMANIN AKTARIMI

- Çocukluklar büyüdükçe, duygusal destek ve güven gibi ihtiyaçlarının kimilerini akranlarından karşılamaya başlarlar.
- Aktarım yakınlık arayışı ile başlar.
- Bu motivasyon ebeveynlere yönlendirildiğinde güvenlik ihtiyaçlarıyla, akranlara yönlendirildiğinde keşif ve yakınlık ihtiyaçlarıyla beslenir.
- Yakınlık arama, güven üssü ve sağlam sığınak ebeveynden akrana veya romantik partnere kademeli şekilde aktarılır.
- Akranla veya romantik partnerle kurulan etkileşimin kalitesine göre zaman içerisinde kişi sağlam sığınak haline dönüşür.

BAĞLANMANIN AKTARIMI

- Yetişkinlikte birey birden fazla bağlanma figürüne sahiptir.
- Belirli figürlere güvenmek, o partnerle deneyimlenen rahatlık ve güvenlik hislerinden etkilenir.
- İlişki süresi aktarım sürecinde kritik roledir.
- Bağlanma güvensizliği, bağlanma bileşenlerinin aktarımı sürecini olumsuz etkiler.
- Bağlanma kaygısı ve kaçınma arttıkça, romantik bir partneri güven üssü veya sağlam sığınak olarak görme eğilimi azalır.

İÇSEL ÇALIŞAN MODELLER VE YETİŞKİN BAĞLANMASI

- Bartholomew (1990), bireyin içselleştirdiği modelin iki boyutlu bir yapıya sahip olduğunu, **öz değerle dışardan onaylamaya** (yani, bağımlı davranış veya terk etme ile ilgili endişe) **olan gereksinme düzeyinin ters orantılı olduğunu** ileri sürmüştür.
- Shaver ve Mikulincer (2007), bağlanma sistemini etkinleştirmenin üç ardışık işlemi içerdiğini ileri sürdüler.
- Bağlanma sisteminin etkinleşmesine veya devre dışı bırakılmasına neden olan tehdit değerlendirmesi ve izlenmesi **(tehdit var mı?);**
- harici veya dahili bağlanma figürünün kullanılabilirliğini değerlendirmek **(kendime veya başkalarına güvenebilir miyim?);**
- ve yakınlık arayan davranışların olabilirliğinin değerlendirilmesi **(bağlanma figürü cevap verecek mi?).**

İÇSEL ÇALIŞAN MODELLER VE YETİŞKİN BAĞLANMASI

- Bu içsel modeller, ilişkinin nasıl kurulacağına yönelik yöntemsel birer kılavuzdur ve hem bağlanma figürünün hem de bireyin kendi bağlanma davranışlarını, düşüncelerini ve hislerini düzenlemesine, yorumlamasına ve yordamasına hizmet eder (Bretherton, 1990).
- Bu modeller ayrıca bireyin ilişkiye yaklaşımını da etkiler. Yakınlık ihtiyacı, mesafe gereksinimi, duygusal desteği kabul ve sunma durumlarında yetişkin bireyler farklılık göstereceklerdir.
- İlişkisel her olay, mevcut zihinsel modeller çerçevesinde yorumlanır, reddetme ve dışlama ile ilgili bilgi taşır.
- Zihinsel modellere verilen zarar, bireyin hem kendisi hem de diğerlerine ilişkin değerleri anlamında tehdit oluşturabilir (Feeney, 2005).

YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA VE ROMANTİK İLİŞKİLER

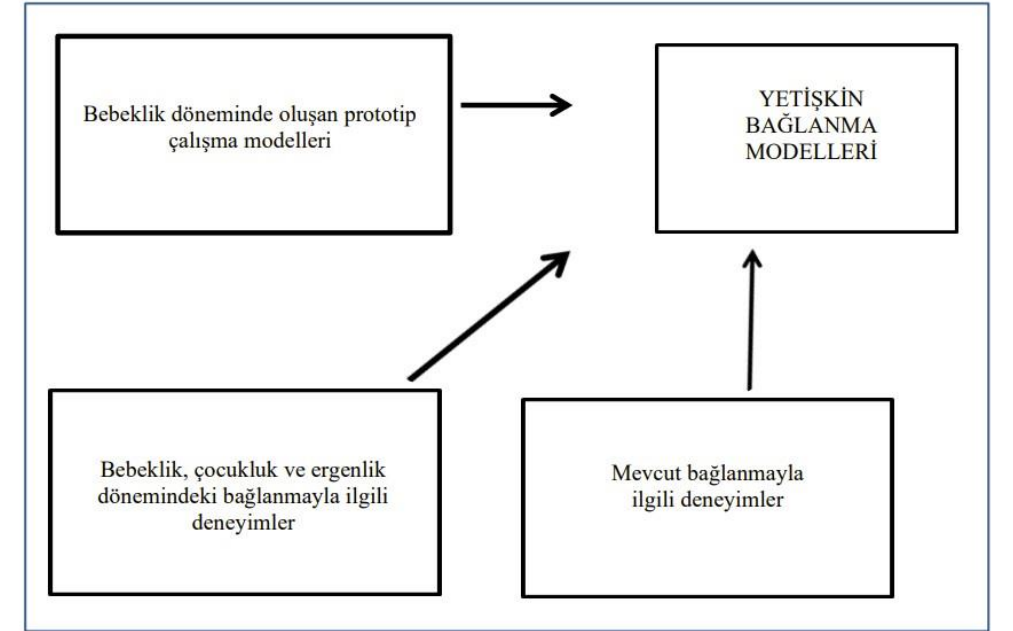
- Bağlanma yetişkinlikte de anne-çocuk ilişkisindeki benzer örüntüleri ve bileşenleri içerir.
- Bağlanma bileşenlerinin kademeli olarak partnere aktarımının da katkısıyla yeni bir bağlanma oluşur.
- Çiftlerin yaşadığı ilkler (ilk baş başa kalma, el ele tutuşma gibi) ilişki açısından aşama atlamayı sağlayan kritik deneyimlerdir.
- Bu deneyimler zihinsel temsillerin oluşması için veri sağlar.

YETİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) yaptığı araştırmalar bebeklikten erişkinliğe kadar bağlanma sistemi davranışlarının sürekliliğini belgeleyen sonraki araştırmaların da temelini atmıştır (Hudson, 2010).
- Main ve arkadaşlarının (1984) geliştirdiği **Yetişkin Bağlanma Anketi**, ebeveyn bağlanma biçiminin bebeğin davranış biçimini etkilediğini ve bunun da **kuşaklar arası bir bağlanma transferinin kanıtı** olabileceğini ortaya çıkarmıştır.
- Main ve arkadaşları Ainsworth'in bağlanma modelleri üzerinde değişiklik yaparak “**güvenli-otonom**”, “**kayıtsız**” ve “**saplantılı**” olmak üzere üç yetişkin bağlanma biçimi ortaya koymuşlardır. Daha sonra Main ve Solomon (1990), bu sınıflandırmaya “**düzensiz**” bağlanma biçimini eklemişlerdir.

YETİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Hazan ve Shaver'ın (1990) yetişkin romantik ilişkileri üzerine yaptığı kapsamlı çalışmalar, yetişkin bağlanma davranışlarına ilgiyi artırmış, evlilik ilişkilerinden hasta-terapist ilişkilerine kadar geniş bir skalada incelemeye konu olan pek çok araştırmaya da temel oluşturmuştur.
- Özetle, yetişkin bağlanması, geçmiş ve mevcut ilişki deneyimleri ve bireylerin bu deneyimler üzerine yaptıkları varsayımların bir kombinasyonudur (Mikulincer ve Shaver, 2007).



Şekil 1. Yetişkin bağlanma modellerinin prototipik görünümü
Kaynak: Mikulincer ve Shaver (2007)

YETİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Hazan ve Shaver'a (1987) göre; insanların romantik ilişkilerindeki duygu ve tutumları, erken dönemlerde biçimlenen bağlanma stilleriyle paralellik göstermektedir.
- **Güvenli bağlanma stili:** Sevgilimle kolaylıkla yakınlık kurabiliyorum. Rahatlıkla ona bağlanabiliyorum ve o da bana bağlanabiliyor. Terk edilmekten ya da bir başkasının bana çok yakınlaşmasından endişelenmem.
- **Kaçınmacı bağlanma stili:** Başkalarıyla rahatlıkla yakınlık kuramıyorum ve bağlanmakta güçlükler yaşıyorum. Sevgilim bana çok yakın olduğunda sinirleniyorum. Benim istediğimden daha fazla benimle yakınlık kurmak istediğini düşünüyorum.
- **Kaygılı/kararsız bağlanma stili:** Sevgilim benim istediğim kadar benimle yakınlık kurmak istemiyor. Genellikle sevgilimin beni gerçekten sevmediğini ya da benimle birlikte olmak istemediğini düşünüyorum.

YETİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Bowlby tarafından kavramsallaştırılan “benlik” ve “diğerleri” modelleri ile Ainsworth ve ark. (1978) tarafından önerilen boyutlara dayanarak; Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinler için dört prototipik bağlanma biçimi oluşturmuştur: **güvensiz, saplantılı, kayıtsız ve korkulu**.
- Bartholomew ve Horowitz (1991), bireyin hem kendisi hem de diğerleri için oluşturduğu (olumlu ve olumsuz) imajları ele alarak yeni bir yetişkin bağlanma metodu geliştirmişlerdir.
- Yetişkinlerde, **benliğin iç modeli, bir kişinin kendini kabul için başkalarına ne kadar bağımlı olduğundan** etkilerken, **diğerleriyle ilgili içsel model, bireyin yakın ilişkiler ve yakınlık kurmada rahat olup olmamasını** sağlamaktadır.
- Hazan ve Shaver’ın (1987) modelindeki “kaçınan” bağlanma biçimi, Bartholomew ve Horowitz’in (1991) yetişkin bağlanma modelinde “kayıtsız” ve “korkulu” olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

YETİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Hiçbir birey sadece tek bir bağlanma prototipine denk gelmeyip katılımcılar çoğunlukla iki, üç veya bazen dört bağlanma biçimine ait unsurları sergilemişlerdir.
- Güvenli bireyler hem kendileri hem de başkaları için olumlu bir modele sahiptir.
- Bu bireylerde, genellikle “diğerlerinin” güvenilir ve duyarlı olacağı beklentisi ile birlikte bir değerlilik hissi de vardır. Sonuç olarak, güvenli bireyler hem yakınlık hem de ayrılık durumlarında rahat olurlar (Bartholomew ve Horowitz 1991).

		KENDİLİK MODELİ (Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
DİĞERLERİ MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık ve özerklikte rahat	SAPLANTILI İlişkilerde onay beklentisi
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlık kaldırılmış Karşıt bağımlılık	KORKULU Korkulu yakınlık Sosyal kaçınma

Şekil 2. Yetişkin bağlanma modeli
Kaynak: Bartholomew ve Horowitz (1991)



YETİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMLERİ

- Kendiyle ilgili olumsuz ve “diğerleri” için olumlu modeli olan kişiler, **saplantılı** olarak nitelendirilir. Bu bireylerde, “diğerlerinin” genellikle güvenilir oldukları görüşüyle birlikte değersizlik duygusu vardır (Bartholomew ve Horowitz 1991). Dolayısıyla, saplantılı olan kişiler, değerli gördükleri “diğerleri”nin onayını kazanmaya uğraşarak kendilerini kabul etmeye çalışacaklardır.
- **Kayıtsız** bireyler olumlu bir benlik modeline sahipken, “diğerleri” için olumsuz bir model oluştururlar. Bu bireyler, niyetlerine güvenmedikleri için diğer insanlara karşı olumsuz bir eğilim gösterirken kendileri ile ilgili değerlilik duygusuna sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz 1991). Dolayısıyla, kayıtsız bireyler, düşük bağımlılık düzeyleri sergilemekte ve bir bağımsızlık duygusu için çabalamaktadırlar.
- Hem kendileri hem de başkaları için olumsuz bir modele sahip olan insanlar **korkulu** olarak nitelendirilir. Bu bireylerde, “diğerlerinin” genellikle güvenilir olmadığı ve itiraz edeceği düşüncesiyle bir değersizlik duygusu vardır. Bu bireyler sıklıkla reddedilmeye ve beklenen hayal kırıklığına karşı korunmak için diğerleriyle yakın etkileşimden kaçınmaya çalışmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz 1991).

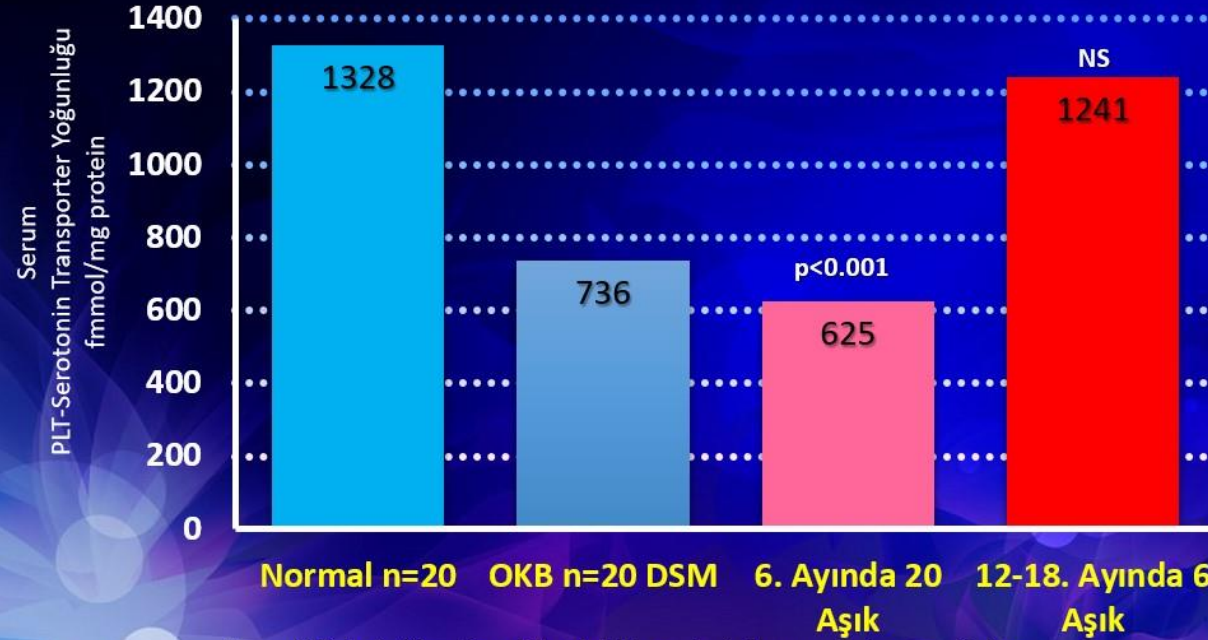
SOSYAL BİLİŞSEL MODEL (ZAYAS VE ARK., 2015)

- Bağlanma oluşumu sürecinde, bireyler birbirlerinin ayrıntılı zihinsel temsillerini ve bu temsillerle bağlantılı benlik temsilleri geliştirir.
- Bu süreçte, duygu düzenlemeyle ilgili etkilerden ve psikolojik-fiziksel sonuçlardan bahsedilebilir.
- Yetişkinlikte bağlanma 4 basamaktan oluşur:
 1. Bağlanma öncesi dönem
 2. Bağlanma oluşum aşaması
 3. Kesin bağlanma aşaması
 4. Hedef odaklı birliktelik

BAĞLANMA ÖNCESİ DÖNEM

- **Çekicilik ve flört** davranışları
- **İlk izlenimlerin** farkındalık düzeyi altındaki etkisi (fiziksel çekim ve güzelliğin rolü, benzerlik)
- **Romantik tutulma (aşk):** Bireyin potansiyel bir partneri sürekli düşünme, bir arada olmayı isteme/özleme, fizyolojik uyarılma ve kaygı yaşama durumudur.
- Dikkat, potansiyel partnere yönelir ve diğer olasılıklar göz ardı edilir.
- **Çift olma sürecine doğru:** İki kişinin etkileşimi ilk izlenimlerden romantik tutulmaya doğru evrilir ve bağlanma oluşumu aşamasına yaklaşılr.

Aşk Geçici Obsesyon mudur?



Marazziti D et al., Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love.
Psychol Med 1999; 29(3):741-5.

Acaba erken dönem tutulu aşıkta da obsesyon benzeri bir durum olabilir mi? Bu sorunun yanıtını aramak için sağlıklı 20 kişi, DSM'ye göre yeni obsesif bozukluk tanısı alan (hiç ilaç kullanmamış) 20 kişi ve aşklarının 6. ayında olan sırlısklam aşık 20 kişinin serum trombosit serotonin transporter (PLT-ST) yoğunluğu ölçüldü. Beklendiği gibi, normal kişilere göre obsesif bozukluk olanlarda PLT-ST yoğunluğu oldukça düşük tespit edildi (1328'e karşı 736 fmool/mg protein). İlginç olarak sırlısklam âşıklarda bu değer obsesiflerden daha da düşük (625 fmool/mg protein) ölçüldü. Âşıklarda zaman içerisinde PLT-ST düzeyi nasıl değişiyor diye merak eden araştırmacılar, aynı âşıklardan 12.-18. ayında olan ve (tutkulu olmayan) aşkı devam eden 6 aşıkta ölçtükleri değeri normallerden farksız (1241 fmool/mg protein) buldular. Buradan anlaşılan sırlısklam ve tutkulu aşk döneminde obsesif bozuklukla uyumlu bir PLT-ST değişimi ortaya çıktıdır. **Tutkulu aşk bir çeşit obsesyondur ve serotonin kimyası açısından ömrü 12-18. ay kadardır.**

Aşk Geçici Obsesyon mudur?

- Uyanık zamanın %85'i aynı kişiyi düşünme (tutkulu romantik aşk)
- OKB'da serotonin ve yıkım ürünü 5-HIAA azalır (BOS, kan) ve serotonerjik tedaviye yanıt verir
- Acaba **erken dönem** tutkulu aşkda benzeri bir durum var mı?

Marazziti D, Akiskal HS, Rossi A, Cassano GB. Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. Psychol Med. 1999; 29(3):741-5.

Herkes bir dereceye kadar **aşkın bir obsesif hal** olduğunu kabul eder. Sürekli olarak sevilen (maşuk) düşünülür. Bu süre, tutkulu ve sırlıslıkla âşıklarda uyanık zamanın %85'ini kapsayabilir. Sürekli maşuku görme ve dokunma isteği tekrarlar durur düşüncelerinde. Obsesyonda bilindiği üzere takıntılı, istenmeyen, zorlayıcı döngülü düşünceler olur. Kişi farkındadır, ancak kendilerini bunları düşünmekten alıkoymamaktadır; bu da sıkıntı duymaya neden olur. Bu sıkıntılı düşünceleri hafifletmek amacıyla, ritüel şeklinde davranışlar olan kompülsiyonlar gelişebilir. Obsesif bozukluklarda serotonin ve yıkım ürünü olan 5-HIAA'nın beyin omurilik sıvısı ve kanda azaldığı gösterilmiştir. Aynı zamanda obsesif bozukluklar serotonerjik sistemi uyaran ilaçlara iyi tedavi yanıtı verirler. Yani serotonerjik sistem ile obsesif bozukluk arasında ikili tutarlı bir ilişki vardır.

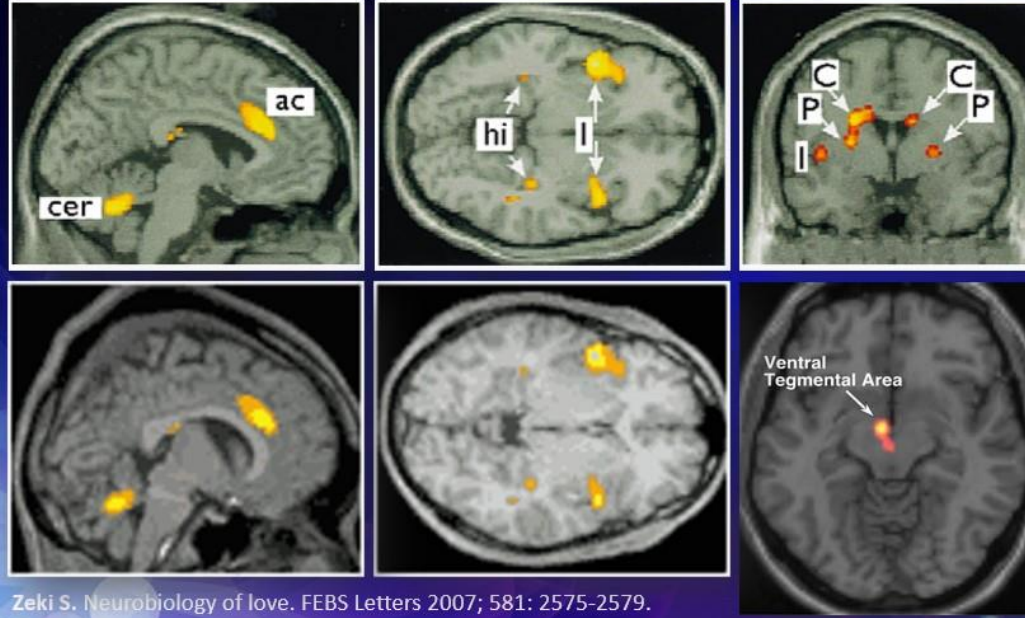
BAĞLANMA OLUŞUM AŞAMASI

- Süreğen etkileşim isteği
- Kendini açma
- Fiziksel temas
- Cinsellik
- Yakınlık arttıran ve tanımlayan davranışlar
- Partner temsili ile uyarılma ve arzu azalmaya başlar.
- Huzur, rahatlama ve hoşnutluk artar.

KESİN BAĞLANMA AŞAMASI

- Partnerler arasında **tam bağlanma** gerçekleşir.
- **Tutkudan güven hissine:** Partnere dair zihinsel temsiller daha fazla ödül değeri (rahatlama, iyi hissetme, sakinleşme gibi) kazanır.
- **Ayrılık kaygısı:** Partneri düşünme, üzgün hissetme, partner hakkında konuşma, partner temsilini hayal ederek olumsuz duyguyla baş etmeye çalışma gibi tepkileri içerir.
- Bir araştırmada, partnerin fotoğrafını görmenin beyinde sakinlik durumuna neden olan bölgedeki (oksitosin ve vazopressin reseptörleri) aktivasyonla ilişkisi bulunmuştur.

Romantik Sistem Beyinde Var mı?



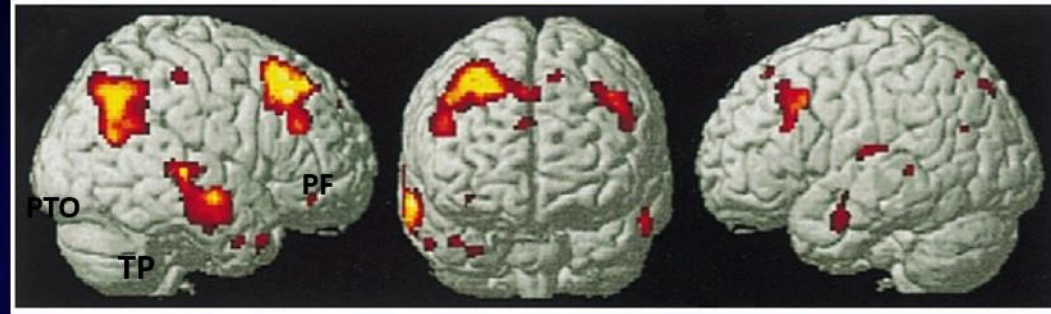
2003 Yılında
18 Sırlısıklam
Aşk!

Yüz fotoları

Kokain ile aynı!

Zeki S. Neurobiology of love. FEBS Letters 2007; 581: 2575-2579.

Uzun yıllar, ömrünü insan görme sisteminin beyin kabuğu organizasyonunu anlamaya adanmış Semir Zeki ve arkadaşları 2003 yılında, “birisine âşık olduğu kişinin fotoğrafı gösterildiğinde beyinde acaba ne oluyor?” diye sorup ilk çalışmayı yayınladılar ve bulgular ciddi bir etki yarattı. 18 sırlısıklam âşık çalışmaya aldılar ve âşıklarının yüz fotoğrafı bu kişilere gösterilerek beyinde ne oluyor fMRG ile anlaşılmalı çalışıldı. İlk gördükleri beyin subkortikal ödül-mükâfat sisteminin çok yoğun çalıştığıydı. Bu bölgeler arasında kaudat başı, putamen, insüler korteks, hipokampus, anterior singulat korteks, serebellum ve ventral tegmental alanın aktive olması dikkat çekiciydi. Sonuçlar herkes için bir sürpriz olmuştu. Bazı beyin bölgeleri özellikle ödül sunan olaylara tepki verirler. Elde edeceğiniz bir ödül muhtemelen ödülle sonuçlanan davranışları tekrar etmeye neden olur. Besin, su, seks, sigara, kokain, olumlu sosyal etkileşimler gibi. Sonunda öznel bir tatmin vardır. Ödül hücreleri de artık uyarana doydukları zaman sessiz hale gelirler. Tekrarlı davranışlar azalarak sonlanır.



PreFrontal

Akılsallaştırma, niyet,
karar verme ve
yargılama

PT-Oksipital

Kendi ve diğeri
uzayda ayırma

Maşukla birlik hissi
(unity)

Zeki S. Neurobiology of love. FEBS Letters 2007; 581: 2575-2579.

HEDEF ODAKLI BİRLİKTELİK AŞAMASI

- **Duygusal, fizyolojik ve davranışsal eş düzenleme:** Tam bağlanma partnerlerin duygusal ve fizyolojik tepkilerinin zamansal olarak koordine olmasını sağlar.
- **Bağlılık:** Partnerle ciddi bağlılık aşamasına geçmek mutluluk gibi olumlu duygular uyandırır.

ROMANTİK İLİŞKİ DEĞİŞKENLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİ

- Güvenli bağlanma ile algılanan ilişki kalitesi, duygusal destek, evlilikte daha yüksek bağlılık, daha düşük aldatma ve ilişki istikrarı bağlantılıdır.
- Güvenli olmayan bağlanmada aile içi şiddet, yıkıcı çatışma davranışları, olumsuz çatışma becerileri ve çatışma süreciyle baş etme için bir risk faktörüdür.
- Duygularını bastırma ve daha az uzlaşmacı davranışlar (kaçınan bağlanma) ve partnerden destek görebilmek amacıyla daha fazla öfke tepkisi (kaygılı bağlanma) görülür.