

Romantik İlişkiler ve Bağlanma Nedir?

Çalışma Kağıdı

Romantik ilişkiler, iki kişi arasında duygusal, fiziksel ve/veya cinsel yakınlık içeren özel bir bağıdır. Bağlanma ise, bu ilişkilerde kurulan güvenli veya güvensiz bağ biçimini ifade eder ve bireylerin birbirlerine nasıl yaklaştığını, ayrılıkla nasıl başa çıktığını belirler.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi kaygılı-meşgul bağlanma stilinin bir özelliğidir?

- A) Partnerden uzak durma eğilimi
- B) Yakınlıktan kaçınma
- C) Partnerin kendisini terk edeceğine dair sürekli endişe
- D) Bağımsızlığa aşırı vurgu

2. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin en belirgin özelliği nedir?

- A) Yakınlıktan kaçınma
- B) Duygusal olarak mesafeli olma
- C) İlişkilerinde rahat ve güvende hissetme
- D) Partnerin onayına aşırı bağımlılık

3. Kaçınan bağlanma stili genellikle hangi davranışlarla ilişkilidir?

- A) Yoğun duygusal paylaşım
- B) Partnerle sürekli iletişim kurma isteği
- C) Yakınlıktan ve duygusal ifadelerden kaçınma
- D) Ayrılık kaygısı yaşama

4. Güvenli bağlanma stiline sahip bir bireyin romantik ilişkisindeki tipik davranışları nelerdir?

5. Kaygılı-meşgul bağlanma stiline sahip bir bireyin romantik ilişkisindeki zorlukları neler olabilir?

6. Kaçınan-kayıtsız bağlanma stiline sahip bir birey ilişkilerinde nasıl bir tutum sergiler?

7. Tanımla: Bağlanma Teorisi'nin kurucusu kimdir?

8. Tanımla: Yetişkin bağlanma stilleri genellikle kaç'a ayrılır?

9. Tanımla: Güvenli bağlanma neden önemlidir?

Cevap Anahtarı

1. C) Partnerin kendisini terk edeceğine dair sürekli endişe — Kaygılı-meşgul bireyler, terk edilme korkusuyla partnerlerine aşırı bağlanabilir ve sürekli onay arayabilirler.
2. C) İlişkilerinde rahat ve güvende hissetme — Güvenli bağlanma, bireylerin hem kendilerine hem de partnerlerine güvendikleri, yakınlıktan çekinmedikleri bir durumu ifade eder.
3. C) Yakınlıktan ve duygusal ifadelerden kaçınma — Kaçınan bireyler, yakınlıktan ve duygusal bağ kurmaktan kaçınır, bağımsızlıklarına daha fazla önem verirler.
4. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde rahat hissederler, partnerleriyle yakınlık kurmaktan çekinmezler ve ayrılık durumlarında bile güvenli bir şekilde yeniden birleşebileceklerine inanırlar. Duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade ederler ve partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarlıdırlar.
5. Kaygılı-meşgul bireyler, partnerlerinin kendilerini terk edeceğine dair sürekli bir endişe duyabilirler. Bu durum, aşırı ilgi gösterme, kıskançlık krizleri veya partnerin sürekli onayını arama gibi davranışlara yol açabilir. İlişkilerde güvensizlik ve duygusal dalgalanmalar yaşayabilirler.
6. Kaçınan-kayıtsız bireyler, yakınlıktan ve duygusal ifadelerden kaçınma eğilimindedir. Kendi başlarına hareket etmeyi tercih ederler ve partnerlerinin kendilerine fazla müdahale ettiğini düşünebilirler. Duygusal olarak mesafeli durabilirler ve bağımsızlıklarına aşırı önem verebilirler.
7. John Bowlby
8. Dört ana stile: Güvenli, Kaygılı-Meşgul, Kaçınan-Kayıtsız, Kaçınan-Kaçıncı.
9. Sağlıklı, tatmin edici ve uzun süreli ilişkiler kurmayı kolaylaştırır.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.