

PSİ533-YAKIN İLİŞKİLER

İLETİŞİM & İLİŞKİYİ SÜRDÜRME

ASSIST. PROF. DR. SENA DOĞRUYOL



7. HAFTA
İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

ROMANTİK İLİŞKİDE
İLİŞKİYİ SÜRDÜREN FAKTÖRLER NELER OLABİLİR?

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

- İnsan için bir diğeri ile bağlantılı olmak yeterli değildir.
 - Ayrıca bu bağlantıyı da sürdürmek gereklidir.
- Bir ilişkiyi sürdürmek için o **ilişkiden doyum** alınmalı dolayısıyla o ilişkiyi sürdürmek için **kararlı olunması** gereklidir.
- Paylaşılan umutlar ve amaçlar...
- Duck (1994) ilişkinin sürdürülmesini paylaşılan bir anlam sistemi olarak tanımlamaktadır.
- **Bu anlam sisteminde *iletişim* oldukça önemli!!**

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

İlişki Sürdürme Stratejileri

- Stafford ve Canary (1991) bir ilişkiyi sürdürmek için bir çok strateji olduğunu ifade etmektedir.

Pozitiflik (Positivity)

- Partnerle olumlu, neşeli, destekleyici ve iyimser bir iletişim kurmayı ifade eder.
- Örnek: Mizah kullanmak, takdir etmek, eleştiriden kaçınmak.

Açıklık / Kendini Açma (Openness)

- Duygular, düşünceler, ihtiyaçlar ve beklentiler hakkında açık bir iletişim kurmak.
- Örnek: “Son zamanlarda aramızda uzaklık hissediyorum” gibi dürüst ifadeler.

Güvenceler (Assurances)

- Partnerin ilişkiye olan bağlılığını ve geleceğe yönelik niyetlerini ifade etmesi.
- Örnek: “Seninle uzun vadeli bir gelecek istiyorum.”

Birlikte Zaman Geçirme / Paylaşılan Görevler (Shared Tasks)

- Günlük sorumlulukları paylaşmak, ortak faaliyetlerde bulunmak.
- Örnek: Ev işlerini birlikte yapmak, birlikte plan yapmak.

Sosyal Ağlar (Social Networks)

- Partnerin ailesi ve arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurmak.
- Örnek: Partnerin ailesiyle iyi geçinmek, arkadaş çevresine katılmak.
- Sosyal çevre desteği, ilişkinin uzun ömürlülüğünü artırır.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

İlişki Sürdürme Stratejileri

- Bir ilişkinin sürdürülmesi farklı türdeki çiftlerde farklı işlemektedir.
- Weigel ve Ballard-Reisch (1999), farklı türdeki çiftlerde ilişki sürdürme stratejilerini incelemişlerdir.
- **Geleneksel** (Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, paylaşma, bağımlılık)
- **Bağımsız** (Eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri, ilişkinin esnekliği)
- **Ayrı** (Bireysel bağımsızlığa önem veren, paylaşma daha az meyilli)

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Weigel ve Ballard-Reisch (1999)’e göre çiftlerin ilişki sürdürme stratejileri;

- **Geleneksel (Traditional)**
- **Bağımsız (Independent)**
- **Ayrı (Separate)** olmak üzere üç farklı ilişki türüne göre sınıflandırarak, her grubun farklı **ilişki sürdürme stratejileri** kullandığını öne sürmüştür.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

1. Geleneksel Çiftler (Traditional Couples): Daha fazla bağlılık ve uyum gösteren, geleneksel cinsiyet rollerini benimseyen çiftlerdir.

İlişki Sürdürme Stratejileri:

- ✓ Güvence verme.
- ✓ Sosyal ağları (social networks) aktif olarak kullanarak aile ve arkadaşlarla yakın ilişkiler kurarlar.
- ✓ Pozitif iletişim (positivity) ve açık iletişim (openness) yöntemleriyle ilişkilerini güçlendirirler.

2. Bağımsız Çiftler (Independent Couples): Bireysel kimliklerine ve kişisel alanlarına daha fazla önem veren, ancak duygusal yakınlıklarını koruyan çiftlerdir.

- ✓ Açıklık (openness) ve doğrudan iletişim kullanırlar.
- ✓ Tartışmaya daha açık olabilirler ve anlaşmazlıkları konuşarak çözmeye odaklanırlar.
- ✓ Roller konusunda esnek olup, geleneksel kalıplara bağlı kalmazlar.

3. Ayrı Çiftler (Separate Couples): Tanım: Birlikte olmalarına rağmen bireyselliklerini koruyan, çoğu zaman duygusal mesafe bırakmayı tercih eden çiftlerdir.

- ✓ Genellikle güvence verme ve olumlu davranışları daha az kullanırlar.
- ✓ Sosyal ağları birbirinden ayrı olabilir; partnerlerinden bağımsız sosyal çevrelere sahiptirler.
- ✓ Görev paylaşımı (sharing tasks) stratejisini, daha çok işlevsellik için kullanırlar.

7. HAFTA
İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

İlişki Sürdürme Stratejileri

- Kendini açma ile iletişim!
- Algılanan Partner Duyarlılığı 😊

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Kendini Açma (Açılma)

- Sidney Jourard açılmayı ilk inceleyen kişidir.
- Jourard (1971) kendini açmayı, “bireyin kendine ait bilgileri başkalarına açıklama süreci” olarak tanımlar.
- Derlega ve Grzelak (1979) ise, kendini açmanın yalnızca bilgi paylaşımı olmadığını, aynı zamanda “ilişkide samimiyet, güven ve karşılıklı anlayış yaratma” işlevi taşıdığını belirtir.
- Altman ve Taylor (1973)’ün Toplumsal Giriş Kuramı (Social Penetration Theory)’ne göre kendini açma, ilişkinin gelişimini belirleyen temel mekanizmadır. Bu kurama göre ilişkiler, soğandan katmanların soyulması gibi, bireylerin birbirine giderek daha derin ve kişisel bilgiler açmasıyla gelişir.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Kendini Açma

- Sidney Jourard açılmayı ilk inceleyen kişidir.
- En derinlerdeki düşünce, duygu ve tutumlarımızın başkasıyla aramızda büyük kopukluklara neden olabileceğini fark etmiştir.
- Açılmanın kısıtlanması ilişkiler için ciddi olumsuz duygusal ve fiziksel sonuçlar doğurabilir.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Kendini Açma

- Altman ve Taylor (1973) tarafından geliştirilen **Toplumsal Giriş Kuramı**, yakın ilişkilerin gelişimini **soğanın katmanları** metaforuyla açıklar.
- İlişkiler, bireylerin kişilik katmanlarını aşamalı olarak birbirine açmasıyla derinleşir. Bu süreçte **kendini açma** (self-disclosure), ilişkinin derinliğini belirleyen temel mekanizmadır.
- Kendini açma, bireyin kendi hakkında **özel, kişisel veya duygusal bilgileri** karşısındaki kişiyle **gönüllü olarak paylaşmasıdır**.
 - Bu paylaşım, ilişkinin hem **derinliğini (depth)** hem de **kapsamını (breadth)** artırır.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Kendini Açma

- Kurama göre, ilişkiler **soğan modeli** gibi düşünülebilir. Yani, insanlar başlangıçta yüzeysel bilgiler paylaşıırken, ilişki geliştikçe daha derin, kişisel ve özel bilgileri açığa çıkarmaya başlarlar.

Temel Varsayımlar:

1. **İlişkiler aşamalı olarak derinleşir:** İnsanlar birbirlerini tanıdıkça daha fazla ve daha derin kişisel bilgi paylaşırlar.
2. **İletişim, yüzeysel bilgilerle başlar:** İlk aşamada insanlar güvenli, genel konular hakkında konuşurlar (örneğin, hava durumu veya hobiler).
3. **Karşılıklı açıklık gereklidir:** Bir taraf kendini açtığında, diğer taraf da benzer şekilde açıklık gösterirse ilişki derinleşir.
4. **İlişkilerde risk ve ödül dengesi vardır:** Daha fazla kişisel bilgi paylaşmak, daha derin bağlar kurmayı sağlar ancak aynı zamanda kırılganlığı da artırır.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Kendini Açma

Kendini Açmanın Riskli Olduğu Durumlar

- Kendini açma teşhirci bir hal aldığında
- Gösterilen açıklığa karşılık alınamadığında
- Kendini açma uygun samimiyet ya da açıklık ile karşılanmadığında
- Kendini açma sağlıklı bir iletişime kaynak sağlamadığında

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Algılanan Partner Duyarlılığı (Perceived Partner Responsiveness)

- **Algılanan partner duyarlılığı**, bireyin partnerinin **kendisini anladığına, değer verdiği ve kabul ettiğine dair algısıdır** (Reis, Clark & Holmes, 2004).
- Yani kişi, partnerinin kendi **ihtiyaçlarına, duygularına ve benliğine duyarlı, empatik ve destekleyici** olduğunu düşündüğünde, partner duyarlılığını yüksek algılar.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

a. İlişki Yakınlığı Kuramı (Reis & Shaver, 1988)

- Bu kurama göre **yakınlık (intimacy)**, “duygusal ifadelerin” partner tarafından **duyarlı biçimde alınması, anlaşılması ve desteklemesiyle** oluşur.
- Süreç şu şekilde işler:
 - Birey kendini açar (self-disclosure).
 - Partner bu açmayı dikkatle dinler, **empatik tepki** verir.
 - Birey partnerinin bu tepkisini “duyarlı” olarak algılayorsa yakınlık hissi oluşur.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

b. Bağlanma Kuramı (Attachment Theory; Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007)

- Bağlanma kuramına göre, güvenli bağlanma ilişkilerinde partner “güvenli bir üs (secure base)” işlevi görür.
- Anne-bebek ilişkisi
- Bu güvenli üs algısı, bireyin partnerinin **duygusal olarak ulaşılabilir ve destekleyici** olduğuna inanmasıyla oluşur.
- Bu da algılanan partner duyarlılığının yüksek olmasına dayanır.
- Güvenli bağlanma = yüksek algılanan duyarlılık → duygusal güven, ilişki doyumu.

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Sözsüz İletişim

- Beden dili
- Yüz ifadeleri
- Göz teması
- Jestler ve mimikler, ses dili, vücut duruşu, ellerin ve parmakların kullanımı, dokunma, aksesuar, kişilerarası mesafe

7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

Johari Penceresi



7. HAFTA

İletişim ve İlişkiyi Sürdürme

- Johari Penceresi, bireylerin kendini ve başkalarıyla olan etkileşimlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olan bir modeldir. Joseph Luft ve Harrington Ingham tarafından geliştirilmiştir ve "Johari" olarak adlandırılmıştır.
- Dört alana ayrılmaktadır:
 1. **Arena Penceresi (Open Area):** Hem kişinin kendisinin hem de başkalarının bildiği özelliklerdir. (Örneğin, dışa dönük olduğunuzu hem siz hem de çevreniz bilir.)
 2. **Saklı Alan Penceresi (Hidden Area):** Kişinin bildiği ancak başkalarının bilmediği yönleridir. (Örneğin, bir korkunuz ya da özel bir yeteneğiniz olabilir.)
 3. **Kör Nokta Penceresi (Blind Area):** Başkalarının bildiği ancak kişinin kendisinin farkında olmadığı yönleridir. (Örneğin, ses tonunuzun sert algılandığını fark etmiyor olabilirsiniz.)
 4. **Bilinmeyen Penceresi (Unknown Area):** Ne kişinin kendisinin ne de başkalarının bildiği, keşfedilmemiş yönlerdir. (Örneğin, kriz anlarında nasıl tepki vereceğinizi bilmemek.)