



Kendini açma nedir?

- Daha çok tanıma
- Daha iyi anlayabilme
- Daha rahat iletişim
- Geliştirmede rahatlık
- Güvenli ilişki

- Güven ihtiyacı
  - Paylaşımında bulunma
- BEKLENTİLERİ karşılanamayabiliyor.

Güvene dayanmayan+ günü yaşamaya dayalı ilişki modelleri

# Paylaşmak

- Vazgeçilmez olmazsa olmaz
- Herkes yapabilir mi?
- Tercih eder mi?
- Çekimser kalma ya da en çok anlatabildiğini arama

- Hemcinslerle paylaşım
- Özel durumlarda hiç kimse ya da profesyonel yardım!

Uzmana gerçek konuyu her zaman anlatamayabilir!

KAÇINMA nedeni- Gereksiz zaman kaybı

Kendini açma davranışı

İlk kez Sydney M. Jourard (1958)

- Düşünce, his ve isteklerin dolaysız iletilmesi
- Kendini tanıtmamanın en etkili şekli

Kendini açma türleri ve niteliği

## geçmiş

- Orada ve o zaman
- Sahte kendini açma /sözde kendini açma
- Entelektüel seviye

## hikaye

- Şimdi ve burada
- İçinde bulunulan zamanda duygu düşünce açmak

# Kendini açmanın niteliği

Gelişigüzel kendini açma

teşhircilik

Uygun kendini açma

# Kendini açmak ne zaman risk? Anlamsız / olumsuz

- Teşhircilik halinde ise
- Paylaştıklarına destek bulamayıp pişman olduysa ve yalnız hissettiyse
- Hikaye yerine geçmiş türünde açma, sağlıklı etkileşime engel
- Açıklık gerektiren durumda yetersiz düzeyde ise

# karşılıklılık

- Bir kerelik görüşme ya da tesadüfen karşılaşmada karşılıklılık?
- Geribildirim – karşılıklılık
- Mahrem konuyu açan kişiye güven ve hoşlanmada artış
- Sosyal normlar aynı şekilde bilgi iletmeye zorlar
- Kendini açan kişi model alınarak diğeri de kendini açar.

# KURAMLAR

## sosyal nüfuz kuramı

- Altman & Taylor
- Kendini açma ilişki oluşumu ve gelişiminde önemli
- İnsanların birbiri ile ilgili düşünceleri yabancıdan tanıdık olmaya geçiş, yakınlık ve ötesi...
- DERİNLİK – GENİŞLİK boyutu
- Kendini açma geniş- o derece derin
- Bir örnek

JOHARRY PENCERESİ /kendini tanıma  
penceresi

# KENDİNİ AÇMANIN İŞLEVLERİ

1. ANLATIM
2. BENLİKTE İÇSEL AÇIKLIK
3. SOSYAL ONAY
4. İLİŞKİ GELİŞİMİ
5. SOSYAL KONTROL

# NEDEN AÇMALI?

- Yaşamda karşılamamız gereken ihtiyaçlar
- Etkileşim
- İlgı ve değerler.....meslek
- Yaşamı nasıl algıladığımız, standartlarımız
- Çevre ile iletışim
- Sosyallik

## Kendini gerçekleřtirme

- İletişim becerileri gelişmiş
- Uygun olarak kendini açabilen
- Psikolojik danışma, psikologlar

# KEDİNİ AÇMA YOLLARI

1. Sözlü kendini açma
2. Sözsüz kendini açma
3. Yazarak kendini açma

En sağlıklı hangisi?

Duygu ve düşünce sağlıklı olarak paylaşma imkanı