



ÇATIŞMA

- ▶ Bir kişinin davranışları diğerininkileri engelleyici olduğunda gözlenen bir süreçtir.
- ▶ Karşılıklı bağımlılık artıkça çatışmalar da artar mı?

- 
- ▶ Çatışma sorunları ya da nedenleri
 - ▶ *Özgül davranışlar: "bir kadının arabalarına lastik almayı unutan kocasına kızması"*
 - ▶ *Normlar ve roller: "ev işi ile ilgili eşler arasında bölüşülen ya da belirlenen rollerin yerine getirilmemesi"*
 - ▶ *Kişisel eğilimler: "kişisel özellikler"*

Sonuç olarak;

- ▶ *Davranışsal düzeyde;* çiftler etkinlikleri gerçekleştirmede sorunlar yaşarlar.
- ▶ *Kuralsal düzeyde;* ilişkilerinin yürümesi için gerekli kurallar ve roller üzerinde anlaşmada sorun yaşarlar.
- ▶ *Eğilimsel düzeyde;* birbirlerinin kişilik ve niyetleri konusunda anlaşmazlığa düşebilirler.

- 
- ▶ Nasıl çözümlendiklerine bağılı olarak çatışmalar bir ilişkiye yardım da edebilir, zarar da verebilir.
 - ▶ Savunuculuk + İnatçılık+ etkileşimden çekilme + eleştiricilik vb. = ilişkilere zarar verebilir.

Doyum ve Bağlanma

- ▶ İlişkilerin iki temel yönü vardır: Doyum ve Bağlanma
- ▶ ‘‘Boş kabuk’’ türü evlilikler?
- ▶ Karşılıksız olarak eşini yoğun bir biçimde seven bir kadının evliliği ?

▶ DOYUM;

- ▶ Bir bireyin bir ilişkinin niteliğine ilişkin öznel değerlendirmesine “doyum” adı verilir.
 - ▶ Bir ilişki karlıysa doyumluyuzdur.
 - ▶ İlişkinin ödülleri bedellerini aşarsa doyumluyuzdur.
 - ▶ Bedel ve özveri arasındaki fark nedir?
 - ▶ Doyum= karşılaştırma düzeyi
 - ▶ Mutlu çiftler mutsuz çiftlere göre daha fazla birlikte zaman harcama, sevgi ifadesi kullanma, daha az eleştirici olma, daha az tartışma ve daha az düşmanca davranırlar.

▶ BAĞLANMA

- ▶ Bir kişiyi ilişkide tutma yönünde etkili olan olumlu ve olumsuz güçlerin tümüne bağlanma adı verilir.
 - ▶ İyi günlerinde de kötü günlerinde de.....
 - ▶ Olumlu çekim güçleri (eşi sevme, aktivitelerden hoşlanma vb) bağlanmayı etkiler. Doyum yüksekse bağlanma da güçlü olur (*kişisel bağlanma*).
 - ▶ *ahlaksal bağlanma* (bir ilişkide kalmamız gerektiği yönünde duygu): Evliliğin kutsallığına inanma, dini inanışlar vb..

▶ BAĞLANMA

- ▶ *Zoraki bağlanma*: Bir ilişkiyi terketmekten alıkoyan güçler....
- ▶ Seçeneklerin yokluğu, ilişkiye yapılan yatırımlar,
- ▶ Seçeneklerin varlığı
- ▶ Yatırımlar (zaman, enerji, para, duygusal katılım vb..)
- ▶ Yatırımlar ve bilişsel çelişki arasındaki ilişki?

Bağlanma

- ▶ Doyum +
- ▶ Yatırımlar +
- ▶ Seçeneklerin niteliği -

Bağlanılmış bir ilişkiyi koruma;

- ▶ Olumlu yanılsamalar “ pembe gözlükler”
- ▶ Geçmişini yanlış anımsama
- ▶ Çekici alternatif partnerlerden vazgeçme
- ▶ Bir partnerin davranışını açıklama
- ▶ Özveride bulunmaya isteklilik
- ▶ Uzlaşma ve Affetme “güdülerin dönüşüm süreci”

DOYUMSUZLUĐA VERİLEN TEPKİLER

- ▶ KONUŐMA YA DA SESLENDİRME (etkin ve yapıcı)
- ▶ BAĐLILIK (edilgen ve yapıcı)
- ▶ BOŞ VERME YA DA UMURSAMAMA (edilgen ve yıkıcı)
- ▶ BİRİRME YA DA ÇIKIŐ (etkin ve yıkıcı)