

Kişilerarası İlişkiler I

1. Hafta

İlişkilerin Önemi

İlişkilerin Önemi hakkında ne biliyoruz?



Ait olma Gereksinimi (Baumeister ve Leary, 1995)

- İnsanlar hiç değilse, en az sayıda, kalıcı olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek için yaygın bir güdüye sahiptirler.
- İnsanlar diğer insanlara gereksinim duyarlar.
- *Hoş etkileşim ve zaman içinde kararlılık*
- *Ait olma bir istekten çok bir ihtiyaçtır.*

Toplumsal Bağlar kurma gereksinimi: Bağlanma (Bowlby, 1969,1973)

- Etkileşimde tutarlılığı
- İlişkide kararlılığı
- Fiziksel teması içerir.

Bağlanma Kuramı'nın temel amacı

- bebeklerle birincil bakıcıları ya da kendileri için önemli diğer kişiler arasında niçin güçlü duygusal bağların geliştiğini,
- onlardan ayrıldıklarında niçin duygusal stres yaşadıklarını,
- onlardan kolayca kopamadıklarını açıklamaktır.

Bowlby(1980),

- Bakıcılarından ayrılma durumunda bebeklerin, çocukların ve diğer maymun yavrularının ardışık duygusal tepki dizileri gösterdiklerine işaret etmektedir.

Bunlar;

- **Karşı koyma:** bebeğin bağlanma figürünü (bakıcısı) etkin olarak arama ve ona seslenme eğilimidir.
- **Çaresizlik:** bağlanma figüründen belli bir süre ayrı kaldığında ve ona ulaşma çabaları başarısız olduğunda, bebeğin yaşadığı depresyon ve ümitsizliktir. Bebeğin edilgen ve hareketsiz olduğu evredir.
- **Kopmadır:** bağlanma figürüne ulaşma çabaları başarısızlıkla sonuçlandığında, bebeğin onu aramaktan vazgeçmesi ve ondan kopmasıdır.

- Maymun ve insan yavrularının bakıcılarından ayrılma durumunda gösterdikleri bu duygusal tepkiler arasında önemli benzerliklerin olması,
- Bowlby'nin **bağlanmanın evrimsel bir süreç** olduğunu düşünmesine neden olmuştur.

Bağlanma araştırmaları..... (Bowlby, 1969)

İçsel olarak işleyen modeller ya da bilişsel ve duygusal şemalar...

- **Bakıcılar ile sıcak ve tutarlı deneyimleri olanlar, sevilebilir, iyi huylu, yetenekli olma** gibi kendi benliklerine ilişkin **olumlu zihinsel temsiller** geliştirmektedirler.
- Başkalarını da güvenilir, iyi niyetli ve yardımsever oldukları gibi **olumlu zihinsel temsillere sahiptirler.**

- **Bakıcıları ile soğuk reddedici deneyimleri olan çocuklarsa** başkalarının güvenilmez, soğuk ve mesafeli oldukları gibi **olumsuz**;
- kendi benliklerine ilişkin olarak da sevmeye değmez, kötü ve yeteneksiz oldukları gibi **olumsuz zihinsel temsiller geliştirirler.**

Bağlanma sürecinin,

- Yakınlık,
- güvence üssü ve
- güvenli bir sığınak olmak üzere üç önemli tanımlayıcı özelliği ve üç temel işlevi vardır.

- Bebekler korktuklarında *yakınlık* için bağlanma figürünü ararlar.
-
- Bağlanma figürü korktuğunda bebeğe güven ve cesaret veren bir *güvence üssü işlevi* görür.
- Bağlanma figürü rahatlama, yeniden güvence ve destek için *güvenli bir sığınak işlevi* de görmektedir.

Yabancı ortam deneyi (Ainsworth, ve ark., 1978)

➤ Kaçınmacı

➤ Kaygılı

➤ Güvenli

➤ **Güvenli üssü (bağlanma figürü): her zaman, bazen, hiçbir zaman ?**

Yetişkinlikte bağlanma

- Hazan ve Shaver (1987)
 - Bowlby'nin bağlanma kuramı temel alınarak, yetişkinlikte romantik ilişkileri açıklamaya çalışmışlardır.
 - Erken dönemde gelişien bağlanma biçimleri ve içsel olarak işleyen zihinsel modeller ya da temsillerin rolü?
 - Üniversite ğrencileri ve gazete okuyucularıyla gerçekleştirdikleri alışma....

- **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

Kaygılı- kararsız bağlanma stili;

- *Sevgilim benim istediğim kadar benimle yakınlık kurmak istemiyor. Genellikle sevgilimin beni gerçekten sevmediğini ya da benimle birlikte olmak istemediğini düşünüyorum*

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.*

Hazan ve Shaver'a (1987) göre,

- Çocukluk dönemlerinde aileleriyle sıcak, sevgiye dayalı ilişkilerinin olduğunu belirten bireyler **güvenli bağlananlar** olarak sınıflandırılmışlardır.
- Çocukluk dönemlerinde aileleriyle reddedici, kaçınıcı ilişkileri olan yetişkinlerse, **kaçınmacı bağlananlar** olarak sınıflandırılmışlardır.
- Aileleriyle ilişkilerinin bazen sevgi dolu, sıcak bazen de reddedici olduğunu belirten bireyler **kaygılı-kararsız bağlanma stili** adı altında sınıflandırılmışlardır

Bağlanma ve Romantik Aşkın Özelliklerinin Karşılaştırılması

Bağlanma

Romantik aşk

Bağlanmanın oluşumu ve niteliği bağlanma nesnesinin (BN) duyarlılığına ve tepkilerine bağlıdır.

BN bebek için güvenli bir üs sağlar. Çevreyi keşfetmek için kendini güvende hisseder.

Aşk duygusu, aşk nesnesinin (AN) ilgisine ve karşılık vermesine duyulan yoğun istek ile ilişkilidir.

AN'nin karşılık vermesi, kişinin kendisini güvende hissetmesine neden olur.

BN'e ulaşılamıyorsa ya da duyarlı değilse, bebek kaygılıdır, saplantılıdır ve çevreyi özgürce keşfedemez.

AN ilgisiz ya da reddedici olduğunda kişi kaygılıdır, saplantılıdır ve çevresine konsantre olamaz.

Bağlanma davranışları; yakınlık, dokunma, öpme, gülümseme, ağlama, sevme, sarılma gibi davranışları içermektedir.

Romantik aşk; aşk nesnesi ile zaman geçirmeyi isteme, dokunma, öpme, sarılma, sevme, gülümseme gibi davranışları içermektedir.

Bebek BN ile tekrar bir araya geldiğinde gülümser, pozitif seslenir ya da ağlar, sıçrar, yaklaşır, ulaşmak için hızlanır vb.

Bebek BN ile oyuncaklarını, keşiflerini paylaşır

AN ile tekrar bir araya gelindiğinde kişi mutlu olur, sarılır vb.

Kişi AN 'ye hediye verir, deneyimlerini paylaşır.

Bebek korktuğunda, kızdığında ya da keyifsiz olduğunda BN ile fiziksel iletişim kurmayı arar.

Yetişkinler korktuklarında, kızdıklarında ya da keyifsiz olduklarında AN tarafından rahatlatılırlar.

Ayrılma ya da kaybetme strese neden olur; ağlama, BN'i arama çabaları, kendini kötü hissetme

Ayrılma ya da kaybetme strese neden olur; ağlama, AN'i arama, kendini kötü hissetme

İlişki iyi gitmediğinde ve bebek kaygılı olduğunda BN'nin onayına ya da reddine karşı tepkimiz fazla olur.

Aşk ilişkilerinde karşılıklı güvenin sağlanmadığı durumlarda kişi AN'ne yaklaşımlarının karşılık görüp görmemesine aşırı duyarlıdır. Aşırı heyecandan umutsuzluğa kadar değişen duygular, AN'den gelecek tepkiler doğrultusundadır.

Farklılıklar;

- Yetişkin bağlanmaları genellikle **karşılıklılık** temeline dayalı iken, bebek ve bakıcısı arasındaki ilişki **tamamlayıcılık** ilişkisine dayalıdır.
- Romantik ilişkilerde çiftler eşit statü ve güce sahiptirler, karşılıklı olarak bazen güvenlik ararlar bazen de güvenlik ve bakım sağlarlar. Ancak bebek bakım alır, bakım vermez.
- Yetişkin bağlanma da bir de cinsel etkileşim mevcuttur.

Bağlanmaların Kaybı

- Ait olmada artışlar olumlu; azalmalarsa olumsuz duygulara yol açmaktadır.
- Mutlu evliler, mutsuz evliler, hiç evlenmemiş ve boşanmış kişiler
- Toplumsal bağlarımız tehdit edilir ya da koparsa, olumsuz duygular bizi alt üst edebilir ya da hatta ezabilir.

Yalnızlık

Yalnızlık:

- Depresif yalnızlık → sevilen birisi için özlem duyma
- Duygusal yalıtılmışlık → reddedilmişlik hissetme
- Kendine saygı yalnızlığı → korku, utanma ve yabancılaşma
-
- Toplumsal yabancılaşma → toplumsal bağların olmaması.

Çağdaş ilişkiler

Bağlam:

- ilişkilerin *bağlamı*
 - Günümüz ve geçmiş ilişkiler?
- İlişkilerin bir diğer yönü: *çeşitlilik ya da farklılıklar*
- ilişkiler hakkında sahip olduğumuz *bilgi düzeyi*

Araştırma Yöntemleri

- İlişkiler hakkında daha fazla bilgi edinmeye çalışırken, bunu nasıl yapıyoruz?

Araştırma Yöntemleri

➤ Katılımcı Bildirimi Yaklaşımları

➤ Kişisel anlatmalar, davranış kayıtlarını, görüşmeleri ve anketleri içerir.

➤ Gözlemsel Yöntemler

➤ Arşivsel Yöntemler

➤ Nüfus sayım verileri, hastane kayıtları gibi.

➤ Deneysel Yöntemler

kaynakça

- Dönmez, A., Büyükşahin, A., Taluy, N., Başer, I., Güler, M. (2016, gözden geçirilmiş yeni basım). Yakın İlişkiler Psikolojisi, (Çev. Editörü, Ali Dönmez, Ayda Büyükşahin Sunal), Nobel Yayınevi: Ankara