

- 
- Yatırım modeli diğer modellerden farklı olarak,
    - arkadaşlık (Lin ve Rusbult, 1995) ve iş ilişkileri (Farrell ve Rusbult, 1981) gibi farklı kişilerarası ortamlardaki bağlanımı da açıklayabilmektedir.
-

# İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

- Sorunlu ya da ikilemli durumları çözümlenmek amacıyla yapılan ve olumlu işlevleri olan etkinliklerdir (Rusbult, 1993; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

- 
- Bu mekanizmalar, **davranışsal ve bilişsel** olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır (Rusbult, Olsen, Davis, ve Hannon, 2001)
-

## Davranışsal sürdürme mekanizmaları,

- çiftlerin iyilik hallerini ve ilişkilerini geliştirmek amacıyla davranışlarında gerekli değişiklikler yapmalarıdır.

# Bilişsel sürdürme mekanizmaları

- çiftlerin iyilik hallerini geliştirmek için zihinsel süreçlerini yeniden yapılandırmalarıdır

# Güdülerin dönüşümü

- Çiftler hem bilişsel hem de davranışsal olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmalarında ilişkilerini sürdürebilmek amacıyla, ilişkilerini daha geniş bir bakış açısından değerlendirirler. Bu süreç de *güdülerin dönüşümü* (**transformation of motivation**) olarak adlandırılmaktadır (Van Lange ve ark., 1997).

- **Güdülerin dönüşümü sürecinde**, varolan ya da kendine odaklı güdülerin yerini, ilişkiye yönelik uzun süreli amaçlar, eşin ilgileri ve kazançları ya da sosyal normlar gibi tercihler alır.
- Bireyler kendi kazançlarının yerine, eşlerinin ya da ilişkilerinin kazançlarını göz önünde bulundurlar
- Bireyler mevcut davranışlarının gelecekteki doğurgularını göz önüne alırlar ve buna göre davranırlar

## Güdülerin dönüşümü süreci;

- Bilinçli düşünceleri (örn., yararlı düşünceler, olayları göz önünde bulundurarak durumu yorumlama, eşe ve ilişkiye yönelik duyguları gözden geçirme, özverili davranıp davranmayacağına karar verme) içerebileceği gibi, az bilinçli davranışları (örn., düşünmeden duruma uygun duygusal tepki verme) da kapsayabilir.

# Görüldüğü gibi,

- güdülerin dönüşümü sürecinde halihazırdaki tercihlerden etkili olabileceği düşünülen tercihlere doğru bir değişim söz konusudur
- Bu da bireylerin ilişkilerini sürdürme ya da ilişki bağlanımlarını koruyabilme isteklerinden kaynaklanmaktadır.
- Sonuç olarak, güdülerin dönüşümünün ilişkiyi destekleyen güdüsel değişiklikler olduğu düşünülebilir

# Davranışsal Olarak İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

- Bu mekanizmalara, *uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik ve ihaneti bağışlama* örnek gösterilebilir.
-

# Uyumsal Davranış

- Bireyler bazen ilişkilerini uzun süre devam ettirebilmek amacıyla kısa vadede kendi ilgilerinin karşıtı davranışlar gösterebilirler.
- Yani, çiftler birbirlerinin isteklerine göre davranışlarını uyarlarlar.
- Bu da *uyumsal davranış* (accommodative behavior) olarak adlandırılır

## ■ Uyumsal davranışla ilgili ilk çalışmalar

- Çıkış/Konuşma/Bağlılık/Umursamama modeline (EVLN) dayanmaktadır.

- Modele göre bireyler ilişkisel sorunlar karşısında

- *çıkış* (etkin-yıkıcı), *konuşma* (etkin- yapıcı), *bağlılık* (edilgen-yapıcı), *umursamama* (edilgen-yıkıcı) olmak üzere dört farklı tepki verirler.

- 
- *Uyumsal davranışı*, çiftlerden biri ilişkiden çıkış ya da umursamama tepkisi gösterdiğinde, diğerinin de aynı tarzda davranmak (çıkış ya da umursamama) yerine, konuşma ya da bağlılık gibi yapıcı tepkiler gösterme istekliliği olarak tanımlanmıştır.
-

# Özveri Göstermeye İsteklilik

- *Özveri göstermeye isteklilik* (willingness to sacrifice), bireyin eşinin ve ilişkisinin iyilik halini geliştirebilmek amacıyla kendi kişisel ilgileri ve isteklerinden vazgeçme eğilimi olarak tanımlanabilir

# İhaneti Bağışlama

- İlişkiler için en önemli tehditlerden biri ihanet yaşantısı ya da açık ya da örtülü bir biçimde ilişkisel normların ihlal edilmesidir
- İhanet yaşantısının olası zorluklarını en aza indirmenin bir yolunun da bağışlama olduğunu ileri sürmüşlerdir.

- **Bağışlama** ihanete uğrayanın, daha az yargısal ve daha çok yapıcı bir biçimde davranarak, misilleme yapma ve gönül alınma isteğinden vazgeçmesi olarak tanımlanabilir.

# Bilişsel Olarak İlişkiyi Sürdürme Mekanizmaları

- Bilişsel ilişkiyi sürdürme etkinlikleri ise, otomatik olarak gerçekleştirilir.
- Bu mekanizmalar, *bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılısama ve çekici seçenekleri küçümseme* olarak adlandırılmaktadır

# Bilişsel Karşılıklı Bağımlılık

- Bireyler yakın bir ilişki içine girdiklerinde, kendilerine ilişkin zihinsel temsilleri değişebilir.
- Bireylerin ilişkilerine bağlanım düzeyleri arttıkça, benliğin bireysel odaklı sunumu azalır ve benliğin ilişkisel ya da karşılıklı bağımlı bir tarzla sunumu artar.
- Benliğin bu tür zihinsel temsilleri, **bilişsel karşılıklı bağımlılık** olarak kavramlaştırılır.

# Pozitif Yanılsama

- Bireyler zaman zaman ilişkilerini sürdürebilmek için kendilerine, ilişkilerine ve eşlerine yönelik olumlu bakış açısı ve idealleştirilmiş inanışlar geliştirebilirler.
- Bu tür inanışlar, çiftlerin ilişkisel sorunlar ya da çatışmalar karşısında bile, ilişkilerini sürdürmelerine yardımcı olur.

- 
- Taylor ve Brown (1988) birbiri ile ilişkili üç pozitif yanılsama tanımlamışlardır.
    - Bunlar, *kendini aşırı olumlu değerlendirme, gerçekçi olmayan iyimserlik ve abartılı kontrol algılarıdır.*
-

- 
- Bir başka deyişle, bireyler kendilerinin güçlü ve olumlu yönlerine daha çok odaklanırlar. Ayrıca, hem geleceğe yönelik gerçekçi olmayan iyimser bakış açlarına hem de olaylar üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarına inanırlar
-

**Bu yanılsamalar çeşitli mekanizmalar yoluyla sürdürülür.** Bunlar;

- **Bilişsel süzgeçler** (örn., ilişkideki olumsuzlukları görmeme)
- Bireylerin ilişkilerini kendi ilişkilerinden daha olumsuz olarak algıladıkları diğer ilişkilerle karşılaştırmalarıdır. Bir başka deyişle, **aşağı sosyal karşılaştırma** yaparlar.
- **Boyutsal karşılaştırmadır.**

# Çekici seçenekleri küçümseme

- Özellikle ilişkilerin erken dönemlerinde, bireyler birlikte oldukları kişilerin üstün olduklarına kendilerini inandırır ve seçenekleri görmezden gelebilirler.
- Bireyler seçeneklere kapalı olduklarını belirtmek amacıyla onlara “başka kapıya” mesajı verirler (evlilik yüzüğünü takma gibi).

# Yüksek düzeyde bağlanım:

- ❑ İlişkide kalma ve ilişkiye sürdürme kararı verme olasılığını artırmaktadır.
- ❑ Partnerin yıkıcı davranışlarına karşı yapıcı tepkiler verme olasılığını artırmaktadır.
- ❑ Bireylerin ilişkilerine yönelik olumlu inançlar geliştirmelerini artırmaktadır.
- ❑ İlişkileri uğruna kişisel doyum sağlayan etkinliklerden fedakarlık etme olasılığını artırmaktadır.

## 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