

# Bir İlişkide Çözülmenin Evreleri

- Bir ilişkinin nasıl dağıldığı sorusu, neden dağıldığı sorusuyla ilişkili fakat, onunla aynı şey değildir.
- Duck (1984) ilişki dağılması, evresinden ve onları izleyen yeniden düşünme ve onarım süreçlerinden söz etmiştir.

# Birinci evre: çözüme evresi

- Birinci evre partnelerden birinin ilişkide doyumsuzluk yaşadığı çözüme evresidir.
- Bu doyumsuzluk çok büyük olmayabilir, ancak yine de ilişkide birşeylerin iyi gitmediği, örneğin iletişimi iyileştirme ve yakınlığı artırma gereksinimine bireyin dikkatini çekmek için yeterlidir.



# Birinci evre: özölme evresi

- Bu evredeki olaylar kesinlikle onarılabılır ve gerçekte hemen hemen bütöl çiftler ilişkisel engelleme deneyimler ve daha iyisini başarabiliriz duygusunu yaşarlar.

# İkinci evre: kişi içi ruhsal evre

- Eğer ilişkisel onarım işlemezse, kişi i ruhsal evreye girer.
- Bu evre de kişinin partneri açık bir biçimde doyumsuzluğun kaynağı olur.



# İkinci evre: kişi içi ruhsal evre

- Kişi obsesif bir biçimde partneri hakkında düşünür hatta davranışlarını gözler ve rahatsız edici bir şey yapmasını bekler.
- Örneğın “Sürekli işe yaramadığım üzerine dırdır ediyor.” “ Bir kere daha elimden kumandayı alırsa bağıracam.” gibi.
- Burada hatırı sayılır bir biçimde ilişki üzerinde odaklanma vardır.
- ancak bu genelde bilinmez sadece kişinin kafasındadır, en azından partnerle konuşulmamıştır.

# Üçüncü evre: ikili evre

- Bu evrede, her iki partner de birinin ya da her ikisinin doyumsuzluğu ile uğraşmaya başlar.
- Bu eğer dağılmanın devamı yerine onarım olacaksa iyi bir pazarlık becerisi gerektiren riskli bir dönemdir.



# Üçüncü evre: ikili evre

- Eğer çiftler ilişkiyi tamir edemiyorlarsa sosyal evreye geçerler. Burada partnerler ortak ya da ayrı sosyal ağlara girerler.
- Aile, arkadaşlar, meslektaşlar ve hatta terapistlere giderek kendilerine sosyal destek almaya çalışırlar.

# Son evre: kefen evresi.

- İlişkinin bozulmasından sonra ilişkisinin muhasebesinin olduğu, tekrar gözden geçirildiği ve son hesabın yapıldığı evredir.
- Bu en sonunda kişilerin kendi hayatlarına ayrı ayrı devam etmelerini içeren bir evredir (Weber, Harvey, 1994).



- Bu dağılma donemleri çok belirgin duzende giden evrelere sahip olmayabilir.

# Ayrılmanın Duygusal Sonuçları

- Bir ilişkinin devam etmeyeceği kesinleşirse her iki partner için bir takım duygusal sonuçlar oluşur.



- Sprecher ve Felmlee (1993) boylamsal bir çalışmada ayrılan çiftler için zamanla duygularda iki ululuk ve çatışmalar artarken, ilişkiyi sürdürme amaçlı davranışların ve sevginin azaldığını ortaya koymuşlardır.

- Ayrılma hiçbir zaman kolay değildir ancak bazı koşullar altında daha da zordur.
- Örneğin, ayrılma sırasında kaygılı-kararsız bağlananlar, diğer bağlanma stillerindekilere göre bu duruma uyum sağlamakta zorluk çektiklerini, olumsuz duygu durumu içinde olduklarını ve partnerlerinin bu çözülmeyi başlattığını belirtmişlerdir



- Ayrılma üzerine yapılan araştırmaların birçoğu ayrılmanın kendisinin sonuçlarına bakmışlardır.
- Frazier ve Cook (1993) ayrılmanın hemen ardından ve olayın üzerinden bir süre geçtikten sonra olmak üzere iki farklı zamanda ayrılmanın sonuçlarını incelemiştir.
- Katılımcılara ayrılmanın hemen ardından ne hissettikleri ve altı ay sonra ne hissettikleri sorulmuştur.



- Frazier ve Cook bağlanıma ait değişkenlerin (yüksek doyum, çiftine yakın hissetme, seçeneklerin niteliğini olumsuz değerlendirme) ayrılma sırasında yüksek stresle ilişkili olduğunu bulmuştur.
- Fakat bu değişkenler ayrılmadan sonra normale dönüşle ya da kişinin şimdiki duygusal uyumuyla özellikle ilişkili değildir.
- Hala eski partnerle ilişkide bulunma isteme, daha yüksek stres, daha az iyileşme ve daha düşük uyumla ilişkili bulunmuştur.



- Bu çalışmadaki en önemli bulgulardan biri, başlangıçtaki mutsuzlukla daha sonraki iyileşme arasındaki görece düşük ilişkidir.
- Bu bulgular, ayrılma sırasında büyük duygusal sorun yaşayan kişilerin iyileşme sürecini kesinlikle zor geçirecekleri ve yaşama uyum sağlamada zorlanacakları anlamına gelmez.

- Sprecher, Felmlee, Metts ve Vanni (1998) ayrılmanın hemen ardından ve bir yıl sonra bireylerin tepkilerini incelemişlerdir.
- Araştırmacılar özellikle süresi uzun olan ilişkilerde, ilişkiyi başlatmak için daha çok çaba harcayan kişilerde, ilişkiye bağlanımı ve ilişki doyumu yüksek kişilerde ve başka bir kişi için terk edilen kişilerde mutsuzluğun ayrılma anında en yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.



- Kişisel etmenler (korkulu bağlanma stili olanlar, terk edilmekten korkanlar gibi) ayrılma mutsuzluğuna yol açmaktadır.
- Özellikle bağlanımı yüksek, uzun süreli ilişki ve korkulu bağlanma stili ayrılma mutsuzluğunu yordamaktadır.
- Bazı kişiler bu ayrılmadan tamamen iyileşirken, bazıları kısmi iyileşme göstermektedirler

- Başka bir araştırmada Sprecher (1994) "Ayrılan ilişki çiftleri ayrılmalarına aynı gözle mi bakmaktadırlar?" sorusunu sormuştur. Hem evet hem hayır sonucu çıkmıştır.



- Partnerlerin üzerinde anlaşır göründükleri şeyler, ayrılmayı kimin başlatıp kontrol ettiği ve ayrılmanın nedenleriydi.
- Partnerler ayrılmanın ardından hem olumlu hem de olumsuz duygular yaşadıklarını belirttiler ve kadınlarla erkekler arasında önemli bir tepki farklılığı yoktu.
- Partnerler, ayrılmadan önce, ayrılma sırasında ve ayrılmadan sonra bazı tepkiler gösterirler ve bu tepkilerin bir çoğu olumsuzdur.
- Zamanla rahatsız edici duygular azalma eğilimindedir ve bazıları eşler tarafından paylaşılırken, bazıları paylaşılmaz.



# Boşanma

- Amerika Birleşik Devletleri'nde son 50 yıldır evlilik oranları düşerken, boşanma oranları artmıştır (Teachman, Tedrow ve Crowder, 2000).
- Yine, Amerika Birleşik Devletleri'nde; ilk evliliklerin yaklaşık yarısının boşanmayla sonlanacağı, her altı yetişkinden birinin iki veya daha fazla boşanma yaşayacağı ve her üç çocuktan birinin çocukluk veya ergenlik yıllarında üvey ebeveynlerle bir evde yaşayacakları tahmin edilmektedir (Amato, 2000).



- Boşanma oranlarının bu kadar çarpıcı biçimde artmasına neyin yol açtığını merak etmek doğaldır, fakat bu sorunun tek bir yanıtı yoktur.