

Kişilerarası İlişkiler

# Kişilerarası İlişkilere Giriř

- Yaşamımızın  $\frac{3}{4}$  ünü başkalarıyla birlikte geğiriyoruz (Learson ve ark., 1982)

(anne, baba, kardeř, öğretmen, arkadař, meslektař vb)

- Hepimiz, kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmeye eğilimliyiz.
- Baumeister ve Leary (1995): Ait olma **gereksinimi** (doęuřtan gelen ihtiyaę)  
“İnsanlar kalıcı ve anlamlı kişilerarası ilişkiler geliştirme ve bu ilişkileri sürdürme güdüsüne sahiptirler”

# Bağlanma Kuramları

- Bağlanma, hayvanlar ya da insanlar arasında kurulan duygusal bağlara işaret eder.
- Birincil bakım verenle kurulan bağlar (çoğunlukla anne, bebeğin ihtiyaçları, güvenli üs)
- 3 tür öncülü vardır.
  - Tutarlı Etkileşim (Verilen bakımın kararlı olması, kurulan etkileşimin tutarlı olması bebek için güvenli ve kestirilebilir dünyanın sinyalini verir. Bakım ve etkileşimde yaşanan tutarsızlık ve kararsızlıklar güvenli bağ oluşumunu engeller)
  - Kararlı İlişki
  - Fiziksel Temas (Harlow'un deneyi, fiziksel koşullar sağlansa bile anneye benzer temas arama ihtiyacı)

# Bağlanma Kuramları

- Birincil bakım veren kişi ile bebek arasındaki etkileşimler sonucunda bebekler **“içsel işleyen modeller”** geliştirirler.
- Bebeğin kurduğu bağlanma örüntüsüyle birlikte kendi içinde şekillendirdiği ve gelecekteki ilişki örüntülerini de belirleyen şemalar
- 3 tür bağlanma
  1. Güvenli
  2. Kaygılı
  3. Kaçınmacı(“yabancı ortam” deneyleri)

# O halde başkalarına neden ihtiyaç duyarız?

- Diğerlerinden yardım ve sosyal destek alırız.
- Diğerlerinin tavsiyeleri ve rehberliğinden yararlanırız.
- Biz de diğerlerine yardım ederek ve onlara destek vererek, önemli ve gerekli bireyler olduğumuzu düşünürüz

# Bağlanmanın Kaybı

- Bağlanma ve yakın ilişki kurma ne kadar önemliyse, aynı derecede bağlanmanın kaybı (ait olamama) da önemlidir.
- Kayıp: Ölüm, ayrılık, ilişki bozulması vb. yollarla olabilir
- Ait olmada artış olumlu duygularla, azalış ise olumsuz duygularla paralel gider.
- Fiziksel ve ruhsal sağlık (intihar, kaygı, kalp sorunları, obezite, depresyon vs)

bağlanan-bağlanmayan, evli olan olmayan farklı

# Yalnızlık

- Ait olma duygusunun eksikliğiyle karakterize bir durumdur
- İlişki sayısıyla tamamen bağlantılı değildir. (bir iki ilişkisi olup duygusal olarak doyumlu insan olduğu gibi, çok ilişkisi olup duygusal doyuma ulaşmamış insanlar da vardır)
- Farklı olayların sonucunda farklı yalnızlık türleri ortaya çıkabilir

# Kiřilerarası ekim- Bizi çeken ne?

KİMLERDEN HOŐLANIYORSUNUZ





# Fiziksel Çekicilik



# Fiziksel Çekicilik

1. Yüz asimetrisi



# Fiziksel Çekicilik

2. Halo effect (Hale etkisi),  
Güzel=iyidir  
Dion Berscheid ve Walster,  
(1972)

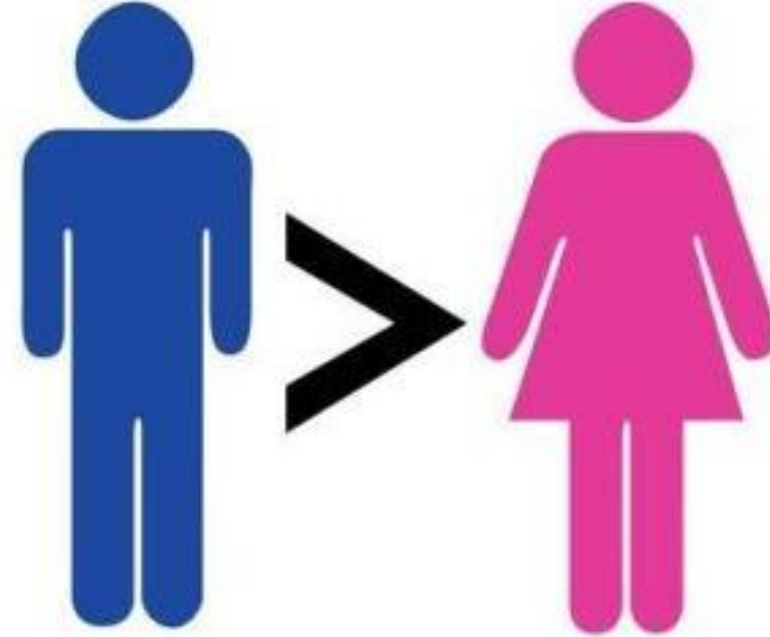
(Çekicilik düzeyleri birbirinden farklı kadın ve erkekler değerlendirilmiş sonuçlar güzel olarak değerlendirilenlerin daha çok mesleki başarıya sahip olacakları daha istendik özelliklere sahip oldukları daha mutlu oldukları şeklinde değerlendirilmiştir)



# Fiziksel Çekicilik

5. Erkekler fiziksel çekiciliğe kadınlardan daha çok önem veriyor

Evrimsel temelli olabilir



# Benzerlik

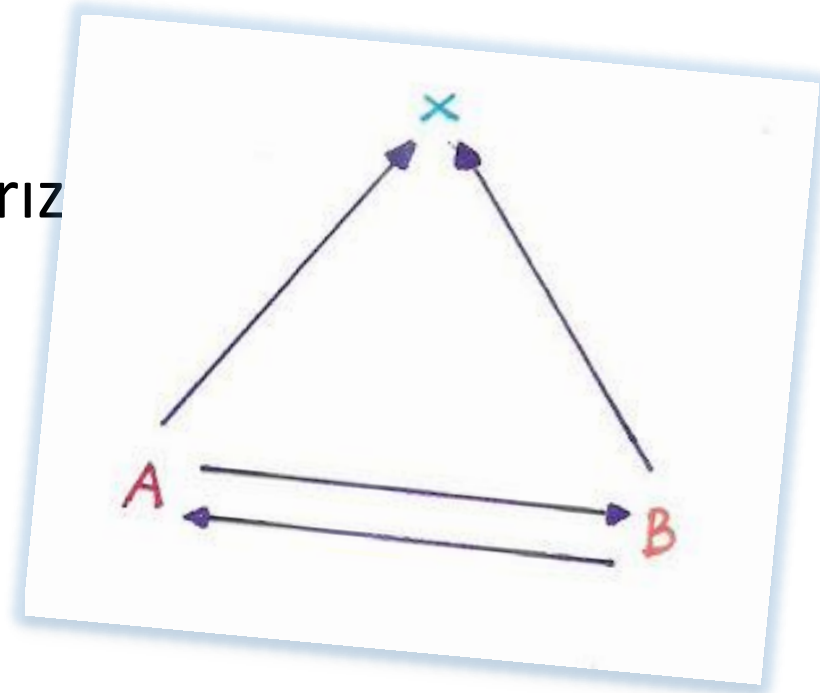
Kelođlan



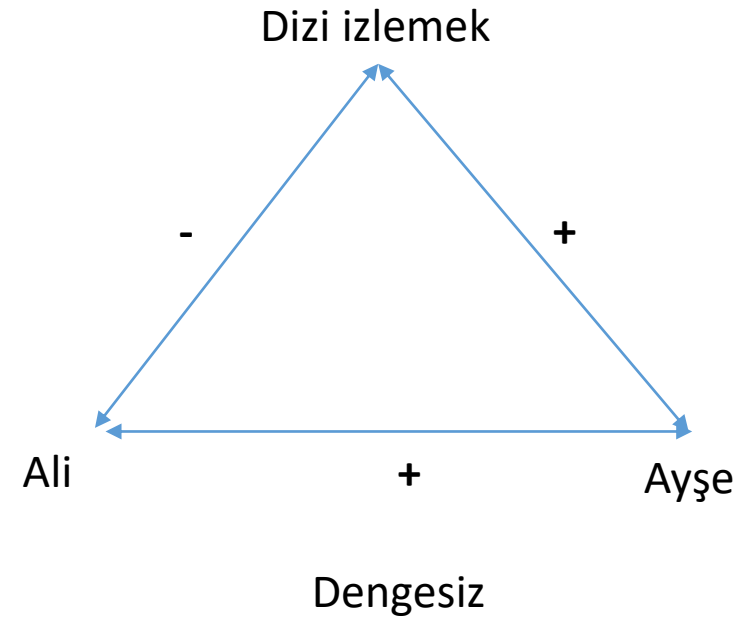
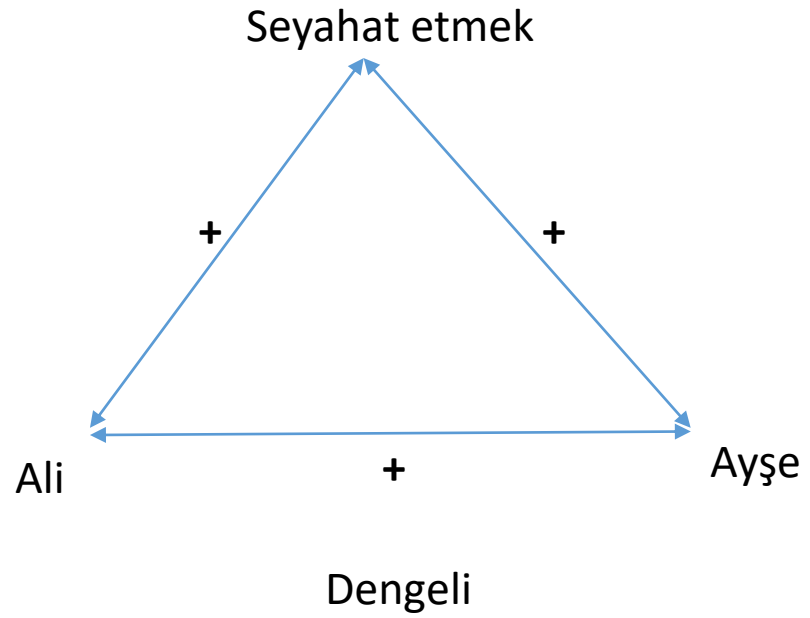
Padiřah'ın kızı

# Benzerlik

- Benzerliğin çekime olan etkisinin açıklanmasında bilişsel tutarlılık kuramları ön planda
- Heider – “Denge Kuramı”  
(Bilişsel olarak dengeli bir yapı ararız)



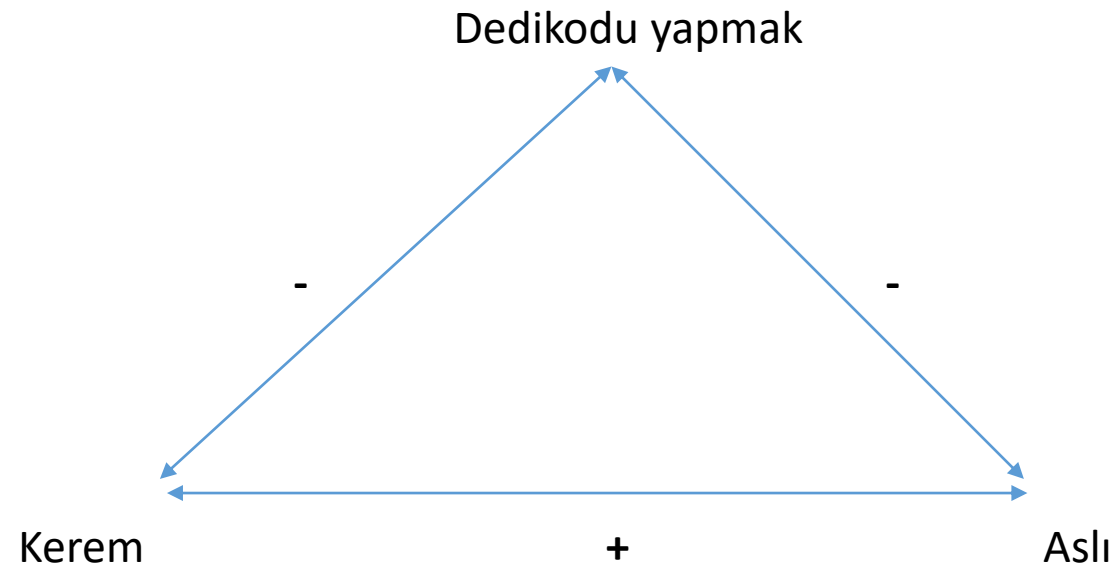
# Benzerlik



# Benzerlik

SORU

Dengeli mi?



Dengesiz mi?



# Diđer Çekim Faktörleri

- Sıcakkanlı, anlayışlı, güvenilir, bilgili olmak
- Diđerine takdirini göstermek (onaylama sağlar, iyi hissettirir)

# Kendini Açma

- Johari Penceresi

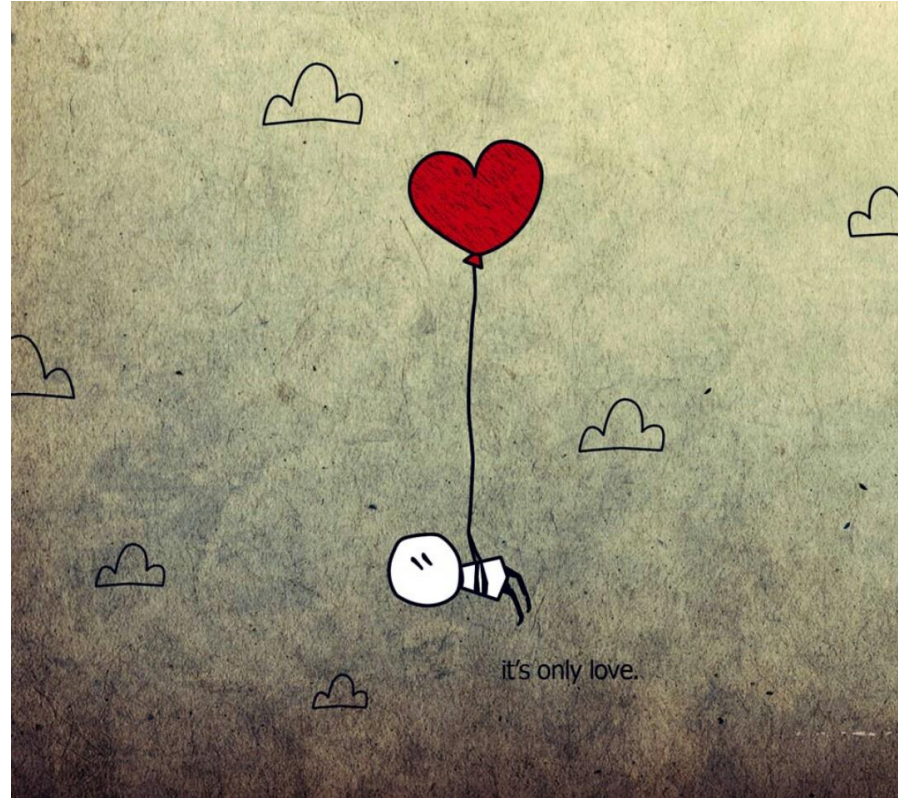
	Kendince Bilinen	Kendince Bilinmeyen
Başkalarınınca Bilinen	<b>Serbest Bölge (I)</b> <b>Açık Benlik</b>	<b>Karanlık Bölge (II)</b> <b>Kör Benlik</b>
Başkalarınınca Bilinmeyen	<b>Saklı Bölge (III)</b> <b>Saklı Benlik</b>	<b>Meçhul Bölge (IV)</b> <b>Meçhul Benlik</b>

# Kendini Açma

- Peki kendimizi açarsak pencerenin şekli nasıl olur?



# Aşk İlişkileri ve Türleri



# Aşk İlişkileri ve Türleri

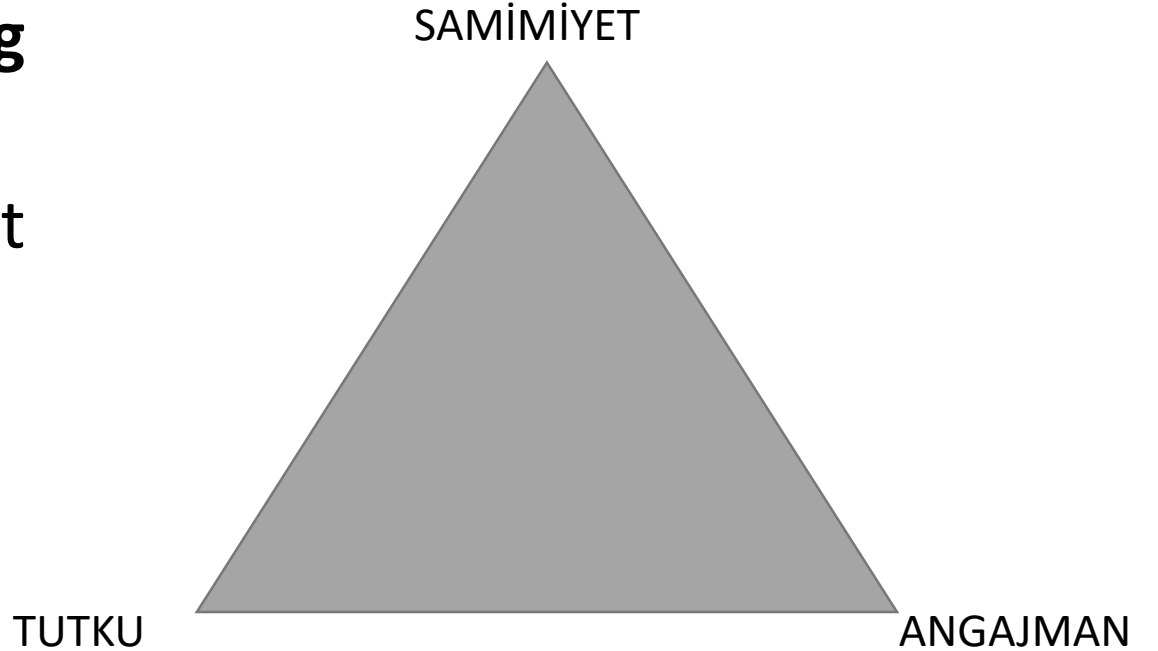
- Aşk nedir?
- Sevgiliye duyulan sevgi ile arkadaşlıkta duyulan sevgi arasında ne fark var?



# Aşk İlişkileri ve Türleri

- **Üçgen Aşk Kuramı (Sternberg (1986))**

Bu aşk modeli tutku, samimiyet ve angajmandan (bağlılık) oluşan üçgensel bir modeldir



**SAMİMİYET**

**Romantik Aşk**  
**(samimiyet + tutku)**

**Arkadaşça Aşk**  
**(samimiyet + angajman)**

**İDEAL AŞK**  
**(Samimiyet + tutku +  
angajman)**

**TUTKU**

**ANGAJMAN**

**Budalaca Aşk**  
**(tutku + angajman)**

**Beyhude Aşk**  
**(karar/ angajman)**

# İlişkilerde Kazanç ve Kayıplar

- İlişkiler partnerlerin birbirlerine sunduklarıyla gelişip ilerler.
- Pekiştirme ve ödüllerin(doyum) yanında pahalar ve kayıplar da takas edilen özellikler arasındadır.
- SOSYAL TAKAS.

