

İNSAN İLİŞKİLERİ VE İLETİŞİM



Doç. Dr. İlhan YALÇIN
Ankara Üniversitesi

İÇERİK

❖ Kişilerarası İlişkilerde Kendini Açma



KENDİNİ AÇMA

Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesinde önemli olan faktörlerden biri de kendini açma davranışıdır.

KENDİNİ AÇMA

Jourard'a göre kendini açma davranışı, kişinin düşündüklerinin, hissettiklerinin ve isteklerinin dolaysız bir şekilde iletilmesi, bireyin kendisini karşısındakine tanıtması yönünde atılmış en etkili adımdır.

KENDİNİ AÇMA

(Türleri)

- Kendini açmanın **geçmiş** türü
 - (Orada ve o zaman)
- Kendini açmanın **hikaye** türü
 - (Şimdi ve burada)

KENDİNİ AÇMANIN NİTELİĞİ

□ **Gelişigüzel kendini açma:** Bireyin duygu ve düşüncelerini herhangi bir süzgeçten geçirmeden ifade ettiği ve bunun sonucunda bazen kendini küçük düşürebildiği gibi kendine zarar da verebildiği belirtilmektedir.

KENDİNİ AÇMANIN NİTELİĞİ

- ❑ **Teşhircilik:** Gelişigüzel kendini açmanın bir ileri aşamasıdır.
- ❑ Kendini açma, bireylerin kendileri hakkındaki sırlarını ve özel durumlarını her karşılaştıkları kişiye anlatmaları anlamına gelmez.

KENDİNİ AÇMANIN NİTELİĞİ

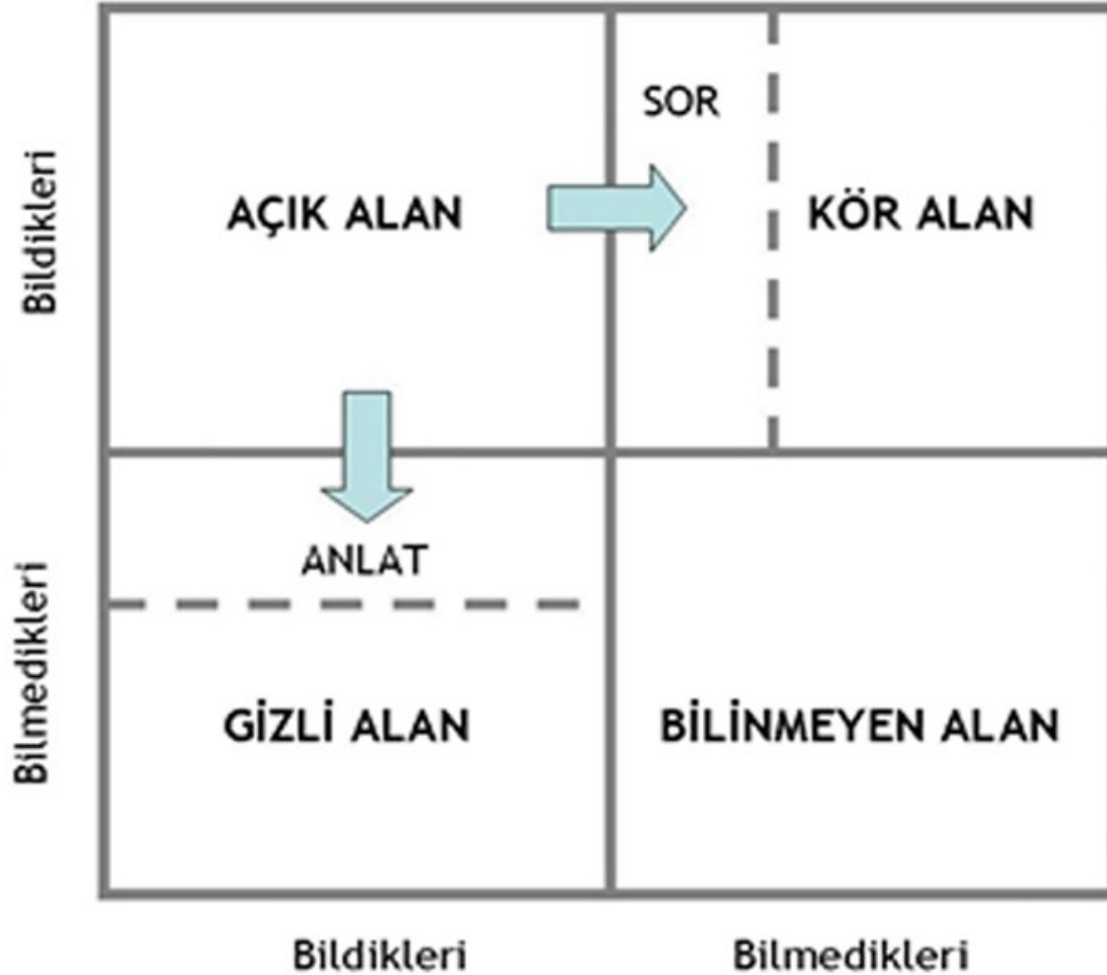
□ **Uygun kendini açma:** Bireyin kendini uygun yer ve zamanda, uygun kişilere yönelik açmasını ifade eder.

PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNDE KENDİNİ AÇMA

❑ Danışmada geçen konularla ilgili olmak kaydıyla, danışmanın kişisel yaşantılarını danışanıya paylaşması, psikolojik danışmanın kendini açması olarak kabul edilmektedir.

JOHARI PENCERESİ

DİĞERLERİ



KENDİSİ

KENDİNİ AÇMANIN İŞLEVLERİ

- ❖ Anlatım
- ❖ Benlikte içsel açıklık
- ❖ Sosyal onay
- ❖ İlişki gelişimi
- ❖ Sosyal kontrol