

YAKIN İLİŞKİLER

ARKADAŞLIK ve TOPLUMSAL DESTEK

Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

KAYNAK: Dönmez, A. (2009). Yakın İlişkiler Psikolojisi. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.

“Çekim”

İnsanları romantik ilişkilerde birbirlerine çeken güçlü bir süreçtir.

Aynı zamanda,

Herhangi bir aşk ya da aile/akrabalık bağı kadar yakın bir ilişki olan *arkadaşlıkta* da temel bir etmendir.

Arkadaşlığın doğasında *gönüllülük ve seçilmişlik* vardır. Bu yön her zaman korunur.

Arkadaşlık Kuramları

Bilişsel Tutarlılık (Denge) Kuramları

İnsanlar ilişkileri de dahil olmak üzere yaşamlarının pek çok alanında denge ya da tutarlılık ararlar.

Gelişimsel Kuramlar

İlişki tarihi ya da ilişkilerin zaman içinde nasıl değiştiğini açıklayan kuramlardır.

Toplumsal Giriş Kuramı (Fehr, 1996): Bir ilişkinin gelişirken açılmanın genişlik ve derinliğindeki artışları ele alır.

ABCD Modeli (Levinger, 1980; 1983): Bir ilişkinin ilerlemesi sırasıyla *Tanışıklık (A)*, *Yapılanma (B)*, *Süreklilik (C)* ve *Kötüleme (D)* bölümlerinden geçerek *Sona (E)* kadar gider.

Arkadaşlık Kuramları

Toplumsal Değişim (Mübadele) Kuramı (Blau, 1964)

İlişkilere uyarlanmış olan bir pazar kuramıdır. İlişkilerde hem vermeyi hem de almayı vurgular.

Ödül, bedel, kazanç ve karşılaştırma düzeyi gibi kavramları vardır.

Hakkaniyet Kuramı

İnsanların kişisel çıkarlarını en üst düzeye çıkarma, yaptıkları için adil olarak ödüllendirilme ve hakça olmayan davranışlarla karşılaşma olasılıklarını (fazla ya da eksik ödüllendirilme) en aza indirme arzuları temelinde ilişkilerde hakkaniyet sorunlarıyla ilgili bir kuramdır.

Değişim (alış-veriş) İlişkilerine Karşı Topluluksal İlişkiler

Değişim kuramlarına göre değişim ilişkilerinde kişi benzer bir ödülün geri döneceği beklentisiyle birisini ödüllendirir.

Arkadaşlık, ailesel ya da duygusal (romantik) gibi topluluksal ilişkilerde karşı taraftan bir karşılık beklentisinden çok o kişinin gereksinimleri temelinde ödüllendirme söz konusudur. Bu ilişkilerde vermenin amacı beklenti ya da zorunluluk olmaksızın gereksinimi duyulana vermektir.

Arkadaşlık Modelleri

Blieszner ve Adams (1992) cinsiyet, yaş ve kişilik stilleri gibi kişisel özelliklerin arkadaşlık örüntülerini etkilediğini ileri sürmüşlerdir.

Cole ve Bradac (1996), doyum verici bir ilişki için en iyi arkadaşta bulunması gereken nitelikleri ve özellikleri belirlemeye çalışmışlardır.

Yürüttükleri çalışma ile **cinsiyetten bağımsız** olarak *etkinlik, yakınlık ve ortak tavrı* olmak üzere üç boyutta **43 özellik** belirlemişlerdir.

Cole ve Bradac (1996), iyi bir arkadaşta bulunması gereken nitelikleri de “cana yakınlık”, “iyi iletişim becerilerine sahip olma”, “yaşamda esin ve zenginlik kaynağı olma”, “açık gönüllülük” ve “toplumsal olarak beğenilme” olduğunu ortaya koymuşlardır.

Arkadaş Olma ve Arkadaşlığı Sürdürme

Arkadaşlık ilişkileri doğalarında *gönüllü olmaları ve insanlık bağları açısından taşıdıkları önem* nedeniyle oldukça karmaşıktır.

Arkadaşlık ilişkilerin oluşması için bir araya gelmesi gereken **dört etmen** vardır:

Çevresel, bireysel, ikili ve durumsal

Arkadaşlığın Bozulması ve Yeniden Kurulması

Çocukluktaki oyun ilişkileriyle başlayıp yaşlılıktaki zengin ve yıllanmış dostluklarda zirveye ulaşan arkadaşlık, ömür boyu önemlidir. Ancak arkadaşlığın yine de olumsuz bazı yönleri vardır.

Huysuzluk ve bıkkınlık gibi bireysel nitelikler ile **seyrek bir araya gelme** gibi çevresel etmenler arkadaşlığa zarar verebilir.

Artan farklılaşma ya da arkadaşlığa ihanet gibi ikili etmenler arkadaşlık ilişkileri için kesin *olumsuzluk yaratan durumlardır*.

Arkadaşlığın ulaşılabilirliği gibi durumsal etmenler değiştiğinde de *arkadaşlıklar değişir*.

Arkadaşlar arasında çatışma baş gösterdiğinde bunu çözümlenmek yerine görmezden gelinir.

Cinsiyet ve Arkadaşlık

Arkadaşlık ilişkilerini yürütme biçimlerinde bazı cinsiyet farklılıkları vardır.

Kadınlar arkadaşlarıyla beraber geçirdikleri zamanın büyük bölümünü konuşurken harcarken,
erkekler zamanlarının çoğunu etkinliklerde geçirirler.

Bu durum cinsiyet rol toplumsallaşmasının bir sonucudur.
Buna göre, genç erkekler daha sert ve kıran kırana oyunlara girip daha geniş akran gruplarıyla zaman geçirirken, **kızlar** birebir konuşmaya daha fazla zaman harcarlar.

Toplumsal Destek

Toplumsal destek önemli bir kavramsal yapıdır.

Çünkü,

aile bağlarından arkadaşlıklara, arkadaşlıklardan romantik ilişkilere kadar her tür ilişkide vardır.

Toplumsal destek insanları birbirlerine bağlayan bağın kökündedir ve ait olma duygusuyla iç içedir.

***Toplumsal destek ağı;* kişinin gereksinim duyduğunda destek almayı bekleyebileceği bütün insanları (aile bireyleri ve arkadaşlar) içermektedir. Bu insanlara güvenebileceğimizi bilmek bize psikolojik bir “**güvenlik ağı**” sağlar.**

Kadınlar erkeklerle karşılaştırıldığında daha geniş toplumsal ağlara ve destek kaynaklarına sahiptirler.

Bu nedenle de erkeklerden daha fazla toplumsal desteğe sahiptirler.

Toplumsal destek,

Stres nedeniyle ilişkinin bozulmasını önleyebilir,

depresyonu azaltabilir,

çatışma yeğinliğini azaltabilir,

yakınlığı, güveni ve ortağın olumlu çabalarını destekleyebilir.