

# ***YAKIN İLİŐKİLER***

## ***Çatışma ve Kötüye Kullanma***

***Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ***

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

## ÇATIŞMA NEDİR?

--- Bir kişinin eylemlerinin diğerlerinkileri engellediği durumlarda gözlenen kişiler arası bir süreçtir.

Yani;

tarafların kaynakları içlerinden birisinin aldığı miktar arttıkça diğerlerinin payına düşen miktarın azalacağı biçimde bölüşmek zorunda oldukları durumların bir sonucudur.

İlişki → iki kişi → çatışma (gerginlik)

## ÇATIŞMANIN YAPISI

*Çatışma,*

**Başlangıç**

**Orta**

**Son**

## ÇATIŞMANIN NEDENLERİ

*Çatışmaya neden olabilecek birçok unsur vardır.*

**kişilik özellikleri, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar, para, meslekler, zaman, yaşanacak yer gibi.**

*Çatışma nedenlerinin farklı düzeyleri vardır.*

**Özgül davranışlar**

**Davranış normları**

**Kişisel eğilimler**

## ÇATIŞMA SÜRECİ

### *Yükleme Yaklaşımları*

**Yükleme, bir *anlam - çıkarma* davranışıdır.**

*---- durumsal yüklemeler “Trafığe yakalandım”*

*--- içsel yüklemeler “Her zaman geç kalıyorsun, çok yavaşsın”*

*Daha iyi sonuçları, başkalarının davranışlarından daha çok kendi davranışlarımıza yükleme eğilimimiz vardır.*

### Yükleme Yaklaşımları

**Toplumsal Değişim (Mübadele) Yaklaşımları**

## **AİLEDE ÇATIŞMA**

**Anne-baba ve çocuklar “bize karşı onlar” duygusu  
yaşayabilirler.**

*Tek yönlü bir bakış açısı,*

**Ana baba davranışlarının çocuklar üzerindeki etkisi.**

*Çift yönlü bakış açısı,*

**Her iki tarafında birbirlerini üzerindeki etkisi.**

## ARKADAŞLARLA ÇATIŞMA

**Arkadaşlıkların doğası gönüllülüğe dayanır.**

**Hiçbir sözleşme ya da yasal zorunluluk içermez dolayısıyla bir seçime dayanır.**

**Arkadaşlıkta en önemli çatışma nedeni ise *kötüye kullanmadır.***

## ROMANTİK ve EVLİ ÇİFTLERDE ÇATIŞMA

--- Çatışma romantik ilişkilerin çoğunda bulunur. Karşılıklı konuşmaya dayalı sürecin bir parçası olarak gereklidir. Bu nedenle, çiftler için çatışma bir *“eğer”* sorusundan ziyade bir *“neden ve nasıl”* sorusudur.

Çatışma farklı çiftlerde farklı derecelerde ortaya çıkar.

--- İlişki derinleştikçe ortaklar arasındaki karşılıklı bağımlılık artar ve hem doyum hem de çatışma gizilgücü yükselir.



## ÇATIŞMAYI ELE ALAN YAKLAŞIMLAR

### 1. *Rusbult ve Zembrodt, 1983*

Çatışmanın *girme/kaçınma (etkenlik/edilgenlik)* boyutuna *yapıcılık/yıkıcılık boyutunu* eklemişlerdir.

**Bu iki boyutu kesiştirerek ilişkisel çatışmaya dört farklı yaklaşımı temsil eden dört çeyrek oluşturmuşlardır.**

- *çıkış*
- *konuşma*
- *bağlılık*
- *yokmuş gibi davranma (ortağı ve çatışmayı görmezden gelme, edilgen ve yıkıcı)*

2. *Christensen ve ark., 1998*

Çiftler arasında yaşanan çatışmaların anlaşılması için *isteme/geri çekilme döngüsü* isimli bir yöntem önermişlerdir.

3. *John Gottman, 1993*

Hem çatışmalara yaklaşımları hem de evliliklerin genel kararlılığı temelinde bir çift sınıflaması önermiş ve çatışma biçemleri açısından çiftler arasındaki farklılıkları vurgulamıştır.

*Kararlı üç çift türü belirlemiştir.*

**Kaçınıcılar**

**Geçerleyiciler**

**Kararsızlar**

## İLİŞKİSEL GÜÇ

**Güç; çatışmalar dahil olmak üzere karşıt cins ile yakın ilişkilerin hemen hemen tüm yönleriyle ilgilidir.**

***“Evlilikte gücün büyük bölümü kadınlardan çok erkeklerin elindedir”***

- 1. Simgesel güç***
- 2. Ödüllendirme gücü***
- 3. Zorlayıcı güç***
- 4. Meşru güç***
- 5. Uzmanlık gücü***

## ÇATIŞMALARLA YAPICI OLARAK BAŞA ÇIKMA

*Çatışmalarla nasıl başa çıkıldığı, çatışmanın başlanma nedenlerine göre daha önemlidir.*

***“Kıyametin Dört Atlısı”*** adını verdiği dört çatışma uyarı işareti önerilmiştir.

- 1. Eleştiri*** ilk uyarı işaretidir.
- 2. Küçük görme***
- 3. Savunmacılık***
- 4. Tıkama,***

## İLİŞKİLERDE KÖTÜYE KULLANMA

*Çatışma ve kötüye kullanma aynı şeyler değildir.*

**Çatışma**, ilişkilerde sıklıkla yaşanır ve uygun bir biçimde ele alındığında ilişkinin gelişmesine yardımcı olur.

**Kötüye kullanma/şiddet/saldırganlık** ilişkilerde sözel ya da davranışsal olabilir. Burada önemli olan ilişkilerde bunun davranışsal olarak nasıl gerçekleştiğidir (itme, vurma vb.).

kötüye kullanmanın dört farklı örüntüsü olduğunu ileri sürülmüştür:

- 1. Yaygın ortaklar arası şiddet*
- 2. Yaygın ilişki terörizmi*
- 3. Şiddete direnme*
- 4. Karşılıklı şiddete dayalı kontrol*