

# ***YAKIN İLİŐKİLER***

***İLİŞKİNİN SONA ERMESİ***

***(AYRILMA)***

***BOŞANMA VE YOKSUNLUK***

***Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ***

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

## ***İlişki sona ermesi ...***

İlişki kaybı birçok insan için, ister yasal bir birlikteliğin sona ermesi şeklinde, isterse evlilik olmayan romantik bir ilişkinin (flört, nişanlılık, beraber yaşama) sona ermesi şeklinde olsun büyük duygusal acılara neden olur.

### ***Kıskançlık***

*Üç tip kıskançlık tipi vardır:*

*Tepkisel/duygusal kıskançlık*

*Kaygılı/bilişsel kıskançlık*

*Önleyici/kuşkulu kıskançlık*

### ***İlişkinin Bozulma Nedenleri***

***Aldatma:***

✘ *Aldatma:*

*Aldatmayı açıklayan bir dizi kuramsal yaklaşım vardır.*

- ❖ *Bireysel düzeyde*
- ❖ *İlişkisel düzeyde*
- ❖ *Toplumsal düzeyde*
- ❖ *Evrimsel psikolojiye*

**✘ *Kadınlar ve erkekler farklı nedenler aldatırlar:***

***Kadınlar* yasak ilişkinin daha çok duygusal yönleri üzerine odaklanırken, *erkekler* cinsel yönleriyle ilgilenmektedirler.**

***Kadınların* evlilik süreleri arttıkça ilişkiye girme olasılıkları azalırken, *erkekler* ise başlangıçta yüksek, ortada düşük ve evlilik süreleri arttıkça daha fazla ilişkiye girme eğilimindedirler.**

**✘ *İnsanlar aldatmayı dört farklı yönden haklı göstermektedirler:***

--- cinsel ilişkiye girme gereksinimi

--- duygusal yakınlık gereksinimi

--- aşık olmak

--- ortaktan öç almak

**✘ *Aldatma ile başa çıkma:***

**Birçok kişi aldatılmalarına rağmen ilişkilerine devam etmektedir.**

**✘ *Aldatılmaya tepki:***

**Aldatan ortak bu durumu gönüllü olarak kendisi anlattığında ilişki *daha az etkilenmektedir.***

•

## *İlişkinin Sona Ermesi: Ayrılma*

**Ayrılma ile üç temel olay ya da davranış grubu vardır:**

- *Kötü kader*
- *Mekanik başarısızlık/süreç kaybı*
- *Aniden ölüm*

*Bir ilişkide olumlulukların olumsuzluklara oranı 1'e karşı 5 olduğunda ilişki risk altındadır.*

### **✘ *Ayrılık uyarı işaretler***

- aşırı kıskançlık
- aldatma ya da başka türlü kıskançlık
- sevgi eksikliği
- kötü eşleşmiş ortaklar
- dırıldır, kontrol etmeye çalışma
- ortağı görmezden gelme
- savunmacılık
- iletişime girmeme
- eleştiricilik
- cinsel uyumsuzluk
- engelleyicilik, güçlü çıkarma ya da kaçınmayıcılık
- olumlulara görece daha çok olumsuzluk
- çok fazla olumsuz, çok az olumlu duygu
- ortağa karşı saygılı olma

## *Bir İlişkinin Çözülme Evreleri*

- ➡ *Çözülme evresi*
- ➡ *Ruhsal evre*
- ➡ *İkili evre*
- ➡ *Toplumsal evre*
- ➡ *Kefenleme evresi*

### *İlişkinin Sona Ermesinin Duygusal Sonuçları*

*Bir ilişkinin sona ermesinin her iki taraf içinde duygusal sonuçları bulunmaktadır. Ayrılama hiçbir zaman kolay değildir, ancak bazı koşullar altında daha da zordur.*



## ***Boşanma***

***Günümüzde evlenme oranları düşerken boşanma oranları yükselmektedir.***

***Bu yükselmenin nedenleri neleridir???***

- Günümüzde giderek daha fazla kadının çalışması ve erkeğe bağımlılıktan kurtulması boşanmaların sayısını arttırmaktadır.**
- Genç yaşlarda evlenen çiftlerin ayrılma olasılıkları daha ileri yaşlarda evlenenlerinkinden daha yüksektir.**
- Boşanma özellikle evliliğin ilk birkaç yılında daha yüksektir.**
- Uyumsuzluğun, kıskançlığın ve aldatmanın görüldüğü evliliklerde boşanma daha sık görülmektedir.**

## ***Boşanmaya Kuramsal Yaklaşımlar***

***Bohannan (1970, 1984), boşanmanın karmaşıklığını ele alan kavramsal bir çerçeve oluşturmuştur.***

- Yasal boşanma***
- Ekonomik boşanma***
- Duygusal boşanma***
- Topluluk boşanması***
- Ana babalık boşanması***
- Ruhsal boşanma***

***Amato (2000) boşanmanın ahlaksal yönünü ele alan bir yaklaşım ileri sürmüştür.***

## ***Yoksunluk***

***Çoğumuzun yaşamında hem bilinçli hem de bilinçsiz düzeylerde farklı derecelerde süregiden, büyük kayıplarla ilişkili bir süreçtir.***

***Yoksunluk,***

***genellikle ayrılık kaygısı, hüznün ve yas duygularını içerir. Herkes bu duyguları farklı olarak yaşar.***

***--- kronik hüznün***

***--- patalojik kayıp acısı***