

YAKIN İLİŞKİLER

İLETİŞİM VE İLİŞKİYİ SÜRDÜRME

Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

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

Bir İlişkiyi Sürdürmek...

Bir ilişkinin sürdürülebilmesi için “iyi işler durumda olması” gereklidir.

© Buna ek olarak, bir ilişkiden doyum alınmalı ve dolayısıyla o ilişkiyi sürdürmek için kararlı olunması gereklidir.

*Paylaşılan umutlar ve amaçlar ilişki ortaklarını birbirine çekerken
Kişisel amaçlar ya da sorumluluklar ise ortakları birbirlerinden
uzaklaştırmaktadır.*

Bir ilişkinin sürdürülmesi için iletişim olmazsa olmaz koşuldur.

İlişkileri Sürdürme Stratejileri

Bir ilişkiyi sürdürmek için bir çok strateji vardır.

-- Güvencesel

-- İletişimsel

-- Açıklık

-- Olumluluk

-- Görevsel

İlişkilerin sağlıklı yürüebilmesi için bu stratejiler sürekli kullanılmalıdır.

İlişkileri Sürdürme Stratejileri

© Duck'a(1994) göre, ilişkiyi sürdürme iki temel öge içerir.

-- İlişkiyi sürdürme için stratejik planlama...

--İlişkiyi ilişki yapan günlük etkileşim ve konuşmalarla ilişkinin canlı olarak sürdürülmesi...

İlişkileri Sürdürme Stratejileri

Bir ilişkinin sürdürülmesi farklı türdeki çiftlerde farklı işlemektedir.

© Weigel ve Ballard-Reisch (1999) farklı türdeki çiftlerde ilişki sürdürme stratejilerini incelemiştir.

❖ *Geleneksel*

❖ *Bağımsız*

❖ *Ayrı*

Her ilişki ya da paylaşılan anlam dizgisi farklıdır, benzersizdir.

İlişkileri Sürdürme Stratejileri

İlişki ortaklarının kişilik özellikleri de ilişki sürdürme de etkilidir.

© Bradbury ve Fincham (1988) eşlerin kişilik özellikleri gibi daha kararlı durumların yanı sıra ilişkisel deneyimlerinde ilişkiyi etkilediğini ileri sürmüşlerdir.

İlişkileri Sürdürme Stratejileri

Umursama ilişkiyi sürdürme konusundaki diğer bir yaklaşımdır.

© Umursama, karşılıklı bir açılma durumu, ilişkiyi kolaylaştırma yönelimli davranışlar ve ilişki ortaklarının ilişkideki güdü, niyet ve çabalarına ilişkin yüklemelerdir.

Açılma ve iletişim bu kavramın özüdür.

İlişkileri Sürdürme Stratejileri

© Acitelli (1993) “*ilişki farkındalığı*” kavramının da *ilişkiyi sürdürmedeki önemine değinmiştir.*

İlişki farkındalığı,

bir kişinin ilişki içerisinde kendisiyle ortağı arasındaki etkileşim örüntüleri, kendisiyle ortağı arasında karşılaştırma ya da zıtlıklar hakkındaki düşüncesidir.

İletişim

Sözlü ve sözsüz iletişim yakın kişisel ilişkilerin temelini oluşturur.

↗ Burlusen ve ark., (2000), kişilerarası iletişimi,

stratejik/işlevsel

sonuçsal/kültürel

İletişim

Stratejik/işlevsel ve Sonuçsal/kültürel yaklaşımlar farklı bileşenler içerir. İletişimi bu yaklaşımlarla ele almak yakın ilişkiler için bir anlam sistemi oluşturur.

Örneğin stratejik yaklaşım,

-- araçsal yaklaşım

-- ilişkiyi sürdürme

-- etkileşim yönetimi

Bu iletişim becerilerinin tümü güdü, beceri ile hem sözlü hem de sözsüz eylemlere yöneliktir.

Sözsüz İletişim

--- *Beden dili,*

--- *Yüz ifadeleri*

--- *Göz teması,*

Diğer sözsüz iletişim türleri ise; jestler ve mimikler, ses dili, vücut duruşu, ellerin ve parmakların kullanımı, dokunma, aksesuar, kişilerarası mesafedir.

Günlük İletişim

İletişim, benzerlikler kadar benzemeyen yönleri de ortaya çıkarır.

Bireyin ilişki ortağı ile arasındaki benzerlik ve farklılıkları doğru olarak anlaması *bir ilişkide yakınlığın gelişmesi için alt yapıyı oluşturur.*

✘ Çiftler farklılıklarla başa çıkmak için *istek/geri çekilme* iletişim örüntüsünü kullanırlar.

Günlük İletişim

✘ Reis ve Shaver ((1988) yakınlık sürecinde iletişimde karşılıklılık ya da *ileri/geri doğasını* üzerinde durmuşlardır.

neyin iletildiği, nasıl iletildiği, nasıl alındığı ve nasıl karşılık aldığı...

Yakınlık işleyişi en iyi iki kişi arasındaki iletişim ve tepki örüntüsünde gözlenebilen etkin (dinamik) bir süreçtir.

Açılma

Açılma, bir kişinin diğer bir kişiye kendisinden, duygularından, tutumlarından, deneyimlerinden vb. söz etmesidir.

Yakın ilişkiler bağlamında ise açılma,

Kendimiz hakkında açılma,

Düşünce, tutum ve duyguların saklanması başkalarıyla aramızda büyük kopukluklara neden olabilir.

Açılma – Kuramsal Yaklaşımlar

Toplumsal Giriş Kuramı'na göre (Altman ve Taylor, 1973) , bir ilişki giriş ve açılma ile başlayan ve ilişki ilerledikçe daha büyük derinliklere doğru yol alan bir süreçtir.

Kuram açılmanın iki yönü olduğunu ileri sürer.

Önce

Sonra

Açılmanın bu iki yönlü doğası, açılmayı ele almada yararlı bir çerçeve sağlamaktadır.

Açılmanı İlişkisel Yönü

Açılmanın gelişiminde evrensel bir yön vardır.

özerklikten yakınlığa doğru ve sonra yakınlıktan özerkliğe doğru...

Baxter ve Montgomery'e (1996) göre,

Derin açılmaya karşı yüzeysel açılma günlük etkileşimin özüdür.

Yüzeysel açılma bir tanıdıklar ağının sürdürülmesine yardım eder.

Açılmadan kaçınma bir çeşit dikkatli davranma biçimidir.

Açılmadan kaçınma ilişkilerde gereksinim duyulan kişisel gizliliğe olanak tanır.