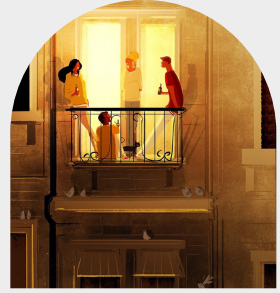
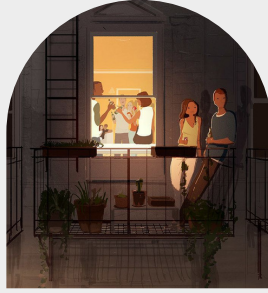




ŞUBAT 2022

SAYI NO. 15

İLİŞKİLER





İÇİNDEKİLER

01. Nedir Böyle Bize Çekici Gelen?
- Özge İlhan

05. Zeigarnik Etkisi: İlişkilerde Geçmişe Takılı Kalmak
- Öykü Garagon

08. İlişkilerde Mükemmelliyetçilik
- Psk. Nihan Pasafçıoğlu

12. Tarz'ım İlişkimde Saklı: Kişiler Arası İlişki Tarzları
- Psk. Sultan Altınsoy



İÇİNDEKİLER

16. Mizaç Özellikleri ve İlişkilerdeki Rolü
- İrem Tan

20. Covid-19 Döneminde Gruplar Arası İlişkiler
- Onur Mert Tiryakioğlu

28. Tutkunun Raf Ömrü
- Nil Torun

30. Ayrılık Deneyimi: Gidenin mi Acısı Büyük Kalanın mı?
- Liva Güneş



İÇİNDEKİLER

KONUK YAZARLAR:

34. Bağlanma Tarzı ve Romantik İlişkiler
- Nahile Ecem Kaya

36. Yakın İlişkiler: Bir Diğetine Neden İhtiyaç Duyarız?
- Psk. Aleyna Kılıç

NEDİR BÖYLE BİZE ÇEKİCİ GELEN?



Jinxy Jenkins, Lucky Lou kısa metraj animasyon filmini izlemiş miydiniz? Eğer izlemediyseniz yaklaşık 4 dakikalık bu eğlenceli ve sıcacık filmi izleyip okumaya öyle devam etmenizi tavsiye ederim. Şansız ve keyifsiz Jenkins ile dokunduğu yerde çiçekler açan Lou'nun tüm engelleri aşarak birlikte olmaları zıt kutupların birbirlerini çektiğinin kanıtı gibi gözükmetedir. Peki fizik yasası olarak doğruluğu kabul edilen bu önerme söz konusu ilişkiler olunca da geçerliliğini korumakta mıdır?

Bugüne kadar çoğumuz iki kişinin başta birbirlerine yönelttikleri yoğun nefretin sonradan tutkulu aşka dönüştüğü ya da zengin kız ve fakir oğlanın konu alındığı o meşhur filmleri izlemiştir. Hem yerli hem de yabancı yapımlarda kendisine çok sayıda izleyici bulan bu filmleri bu kadar çekici yapan ve izleten şey nedir? İnsanların farklılıklara olan

ilgisinin kaynağı, bize benzemeyeni çekici bulmamızın nedeni tam olarak ne olabilir?

Eksikliklerimizin karşıdaki kişi tarafından tamamlanacağı ve sonuç olarak tamamlanmış bir beraberlik hissi yaratacağı düşünüldüğünde farklılık bizi motive eden bir durum olabilir. Bunun yanında bilinmeze olan merakın ve duyulan heyecanın da bu çekimi etkileyen faktörlerden biri olduğu söylenebilir (Lülecı, 2016). Ancak bu bir beraberliğin devamı için yeterli midir? Ya da aksine kişiliklerin bu kadar zıt olması ilişkinin verimliliği açısından istendik bir şey midir?



Sosyal psikolojik bir açıklama olarak Heider'in denge kuramına bakıldığında zıtlıklardan çok kişileri birbirlerine yakınlaştıranın benzerlikler olduğunu görüyoruz. Bu kurama göre bilişsel öğelerimizin tutarsız ve dengesiz olması bizde gerilime ve istenmedik duygulara yol açmaktadır. Yani ilişkilerimizin dengeli olduğu kişiler bizim sevdiklerimizi seven ve hoşlandığımızdan hoşlananlardır. Bu açıdan bize benzeyen kişilerle ilişkimiz de daha iyi olacaktır (Bilgin, 2017).

Benzerliklerin çekiciliğini destekleyen diğer bir açıklamaya göre de benzerlik, kişinin öz saygı ve öz değerlilik duygularını arttırmaktadır. Buna göre kendisine benzeyenlerle yakın ilişki kuran kişiler görüşleri, değer yargıları ve davranışları için karşı tarafın onayını alır ve bu onay kişiyi pekiştirerek ödüllendirici bir etki yaratır. Yani pekiştirmenin etkisi bizi benzer olan kişilere yaklaştırabilir.

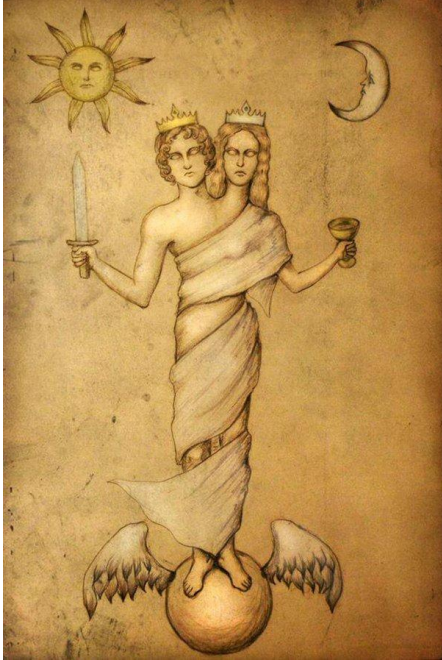
Bahse konu olan bu yaklaşımlar göz önüne alındığında benzerliğin gerçekten de ilişkileri çekici yapan etkili bir faktör olduğu görüşüne kanaat getirilebilir. Ancak zıt kutuplar için sorduğumuz soruya burada yeniden göz atmak faydalı olacaktır. Benzerliğin olması her zaman kişileri birbirlerine çekici kılar mı?

Gergen ve Gergen (1984) bize benzeyene nasıl bir anlam yüklediğimizin bu konuda belirleyici bir etkisinin

olacağını ifade ediyor. Buna göre kişinin olumsuz olarak değerlendirdiği bir kişiye olan benzerliği o kişiden daha fazla uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle benzediğimiz kişinin özelliklerine yüklediğimiz anlam ilişkinin cazip olup olmayacağını da belirliyor. Örneğin kişinin toplum tarafından dışlanmış bir kişi olması onunla kuracağımız ilişki bakımından istenmedik olabilir. Bu durumda kişinin karşıdaki kişiye benzemesi bir bakıma kişinin kendi benliğinin olumsuz yanlarıyla yüzleşmesine neden olduğu için kişi bu ilişkiden uzak durabilir (aktaran Bilgin, 2017).

Benzerliğin mi yoksa farklılığın mı çekici olduğu konusuna yönelik diğer açıklamalar da bazı durumlarda benzerliğin bazı durumlarda da farklılığın daha avantajlı olduğu yönünde. İlişkide bir tarafın konuşkanken diğerinin daha çok dinlemeyi sevmesi, biri daha uysalken diğerinin daha dominant olması gibi tamamlayıcı kişilik özelliklerinin daha çok tercih edildiği savunulmaktadır. Bununla birlikte kişilerin ilişkiye girme eğilimlerinin ve ilişkideki tutumlarının (sıcak ve açık olmak gibi) benzer olması kişilerarası çekim bakımından daha avantajlı sayılabilir. Bahsedildiği gibi çekimin etkilendiği durumlar değişse de yine de benzerliğin farklılıklara göre

kişilerarası ilişkilerde daha çekici olduğuna dair daha baskın bir kanının var olduğu söylenebilir (Bilgin, 2017).



Yine de tüm bunlar ilişkilerin dinamiklerini anlamak için maalesef sığ ve yetersiz kalmaktadır. Bu anlamda zıt kutupların ya da aksine benzerliklerin çekici olduğundan kesinkes bahsetmek ve genellemek doğru değildir. Yetişkinlikte kurulan ilişkileri etkileyen bilinçli ya da bilinçsiz pek çok faktör vardır. Bunlardan biri çocuklukta ebeveyn ile geliştirilen bağlanma örüntüleridir. Bu örüntüler kişinin yetişkinlik yaşamındaki ilişkilere bakış açısını etkileyen temel faktörlerden birisidir. Ebeveynimiz ile geliştirdiğimiz ilişkiye benzer şekilde ilişkiler geliştirmeye eğilimliyizdir. Bu bakımdan bu ilişki biçimini yürütebileceğimiz kişilere karşı daha fazla yakınlık hissederiz.

Sosyal psikologlar çekimin olası belirleyicileri olarak şunları belirtmişlerdir (Bilgin, 2017):

1) Yakınlık: Mekansal ve coğrafi olarak bize yakın olan kişilere daha fazla çekim duyarız. Kişilerin birbirlerini görmesi ve birbirinin algı alanı içerisinde yer alması gerekmektedir. Kişilerin birbirleri için ulaşılabilir olması ilişkinin süreğenliği ve gelişimi bakımından oldukça önemlidir. Bu durum kişilerin birbirlerine olan benzerliğini de arttırmaktadır. Örneği aynı iş yerinde çalışıyor olmak gibi karşılaşılan yerlerin olması kişilerin benzer rolleri olduğunu da gösterir. Yani bu faktör benzerlik ile de yakından ilişkilidir. Yakınlığın artması ile benzerliğin artmasının pozitif yönde ilişki içinde olduğu düşünülebilir.

2) Tanıdıklık: Daha önceden varlığından haberdar olduğumuz uyaranlar karşısında kendimizi daha güvende hissederiz. Bu bağlamda daha önceden bir şekilde tanışık olduğumuz kişilere karşı da daha olumlu duygular besleriz. Romantik ilişkilerde de partneri daha önceden biliyor ve tanıyor olmak ona karşı daha fazla olumlu duygu geliştirmemizi sağlar.

3) Fiziksel çekicilik: Özellikle bir ilişkinin başlangıcında rol oynayan en etkili faktörlerden birisidir. Henüz karşıdaki kişinin kişilik özelliklerini, ilgi ve zevklerini tanımlayamadığımız aşamada

fiziksel çekicilik yakınlığın belirleyicilerinden olmaktadır. Ancak bu her zaman yakınlığın oluşmasını sağlamamaktadır. Ampirik bulgular, güzelliğin karşıdaki kişinin kendisini daha eksik hissetmesine yol açarak ilişkiden uzak durmasına neden olabileceğini göstermiştir. Ayrıca görece güzel olan kişilere yönelik bencil ve kibirli gibi önyargıların oluşması ilişkinin kurulmasını kettlemektedir.

Tüm bu yazılanları toparlayıp ana konuya yani “Zıt kutuplar mı benzerlikler mi?” tartışmasına dönecek olursak benzerliğin zıtlıklara göre ilişkinin devamı için daha önemli olduğunu söyleyebiliriz. Ancak birbirinden farklı olan kişilerin birbirlerine yönelik duydukları merakın ilişkinin canlılığını körükleyeceğini unutmamak gerekir. Peki insanın bilinmeze ulaştıktan bilinmezi de kendisine benzetme çabası nasıl açıklanabilir? Ya aşkın gücü karşımızdakine benzeme çabasında ve değişme arzusundan kaynaklanıyorsa? O halde soruyu yeniden sormak gerekir: “Benzetmeye ya da benzemeye çalıştıklarımıza mı yoksa bize benzeyenlere mi çekim duyarız?”

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

-Özge İlhan

KAYNAKÇA

- Bilgin, N. (Ed.). (2017). Sosyal Psikoloji (8. Baskı). Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Lülecı, Z. D. (2016). Ruh ikizi mi zıt kutuplar mı?
<https://www.zuhaldogruer.com/ruh-ikizi-mi-zit-kutuplar-mi>
 adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.

ZEİGARNİK ETKİSİ: İLİŞKİDE GEÇMİŞE TAKILI KALMAK

Zeigarnik etkisi, tamamlanmamış, bölünmüş, ya da yarım kalmış görevlerin veya yaşananların, tamamlananlara göre daha kolay bir şekilde hatırlanmasını ifade eden psikolojik bir fenomen kavramdır.

Psikopatolojinin Rusya'da bağımsız bir disiplin olarak kurulmasına katkıda bulunan isimlerden Bluma Zeigarnik tarafından ortaya atılmıştır.

Zeigarnik bir restoranda yaptığı gözlemler sonucunda, garsonların siparişleri servis anında hatırladığını ve servis bittikten sonra siparişi hatırlamadıklarını ve hafızalarından sildiklerini fark eder. Merakı artan Zeigarnik ise bu gözlem sonucunda çeşitli deneyler yapar ve bitirilmemiş sonlandırılmamış işlerin, zihni meşgul ettiğini ve işler tamamlandığında, zihnimize oluşan bu meşguliyetin sonlandığını ifade eder (Zeigarnik,1927). Biraz daha irdelediğimizde karşımıza Gestalt psikoloji çıkar. Gestaltçı psikologlara göre insanlar nesneleri bütünsel algılamaya odaklıdır. (Humphrey,1924).



Gestalt ekolüne katkı sağlamış ve aynı zamanda Zeigarnik ile çalışmış olan Kurt Lewin de hatırlamanın önemini vurgulamıştır. Lewin, alan teorisine göre, başlatılmış bir iş veya görev varsa bilişsel olarak iş tamamlanana kadar bir gerilim hissi oluşur ve bu gerilimin ancak iş veya görev tamamlandıktan sonra hafiflediğini belirtir. Ancak, yapılan iş veya görev yarıda kalırsa, gerilimin devam ettiğini, daha çok arzulandığını ve kolayca hatırlandığını da ekler (Miriam,1992).

Zaika tarafından da "Tamamlanmamış bir eylem gerilime yol açar. Bu tür bir gerilim fotoğrafta yaratıldığında ise görsel bir Zeigarnik etkisi elde ederiz ve fotoğrafın kendisi izleme süresi içerisinde çözilemeyen bir bilmeceye dönüşür" şeklinde yorumlanmıştır.



Bu şekilde açıkladığımız zaman karışık gelse de aslında çoğumuz buna yabancı değiliz. Diyetten yarım bıraktığımız tatlı, daha önceden yemiş olduğumuz tüm leziz tatlılara nazaran daha çok aklımızda kalır. Onu daha fazla yemek isteriz. Yarım kalmış bir ilişki sürekli hatıralarımızı işgal eder. İzlediğimiz televizyon dizisi en heyecanlı yerinde bitip “devam edecek” yazısını koyuverir, hafta boyunca dizinin devamındaki bölümü düşünürüz...

Verdiğimiz örnekleri biraz daha spesifikleştirelim: günlük hayatta sandığımızdan daha fazla Zeigarnik etkisine maruz kalıyoruz. Bir ilişkinin içerisindeyken bizim kontrolümüz dışında ilişki biterse zihnimiz bize bunu sürekli hatırlatacaktır ve anılarımız taze kalacaktır. Başka kim olursa olsun o eski aşkınızın yerine geçemez, onu unutmanızı sağlayamaz. Başka bir durumda ise; eğer ilişki içerisinde çözemediğiniz ve nihayetlendiremediğiniz bir problem var ise zihin tümüyle buna odaklanır ve ilişki içerisinde tartışmalara yol açabilir. Kişi bir

işi yapmaya başlayıp bitiremediğinde, başka bir işi yapmaya geçse de, yarım bıraktığı işle ilgili düşünceler zihninde döner durur. Bu düşünceler, kişiyi yarım bıraktığı işe dönmeye yönlendirir. İlişki için bunu yorumlarsak, sonuca ulaşamadığınız bir tartışma, her ne kadar o an konuyu kapatmış olsanız da partnerinizle herhangi bir aktiviteyi sağlıklı bir şekilde yapmanızı engeller. Çünkü zihin, yarım bıraktığı işe odaklıdır ve onu tamamlamak için bir şeyler yapmalıdır. Hiçbir şey yokken, partnerinizle film izliyorken, birdenbire bir sene önceki tartışmanızın konusu açılabilir. İşte bunun nedeni zihnin yarım iş bırakmayı sevmemesinden kaynaklıdır. Peki bu normal midir? Elbette normaldir. Sonuca ulaşmamış bir tartışmanın insanın zihnini kurcalaması ve üzerinden uzun zaman geçmesine rağmen unutulmaması kişinin anormal olduğu anlamına gelmez. Ancak bu durum tüm ilişkilerde bu şekilde oluyorsa ve kişinin işlevselliğine etki ediyorsa bir problem olabilir. Bunu şu şekilde açıklayabiliriz: partnerinizin uzun zaman önce yaptığı bir davranışı kişisel algılayarak, bunu uzunca bir süre düşünerek ve herhangi bir konuşma yapmak yerine kendi safınızdan yorumlayarak tartışmaya girmeye kalkmanız sağlıklı olmayabilir. Yani zeigarnik etkisi ile bunu birbirinden ayırmak gereklidir. Zeigarnik etkisinde

mesele tamamen yarım kalmışlık duygusuyla ilgilidir.

Zeigarnik etkisi, doğasına göre kötü veya iyi olarak yorumlanamaz. Değişen duruma göre bazen bir evliliğin kurtarıcı zeigarnik etkisi olabilir. Çok sevdiğiniz dizilerin reyting rekortmeni yapan gizli öncüdür bazen zeigarnik.

Zeigarnik etkisini yaşamımızdaki ilişkilerle örneklendirebiliriz, okulumuzla örneklendirebiliriz, tatil planlarımızla örneklendirebiliriz... Hayatımızın her anında ufak yansımalar halinde bu etkiden söz edebiliriz. Kısaca, geçmişe ait planlayıp yapamadığımız tüm projelerimiz bize Zeigarnik etkisi olarak geri dönüyor diyebiliriz. Ve biz bunların hepsi için dönüp “ah be!” diyoruz.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Öykü Garagon

KAYNAKÇA

Humphrey, G. (1924). The psychology of the gestalt.. *Journal of Educational Psychology*, 15(7), s. 401.

Wheeler, L. (2008). Kurt Lewin. Social and personality psychology compass, 2(4), 1638-1650.

Marco, M. (2018). Vida y obra de la psicologa Bluma Zeigarnik (1901- 1988).

Janzen, J. G. (1992). Song of Moses, song of Miriam: who is seconding whom?. *The Catholic Biblical Quarterly*, 54(2), ss. 211-220.

İLİŞKİLERDE MÜKEMMELLİYETÇİLİK

Mükemmel, Türk Dil Kurumu karşılığı ‘kusursuz, tam, yetkin, çok güzel’ kavramlarına denk gelen kelimedir. Mükemmeli hayatının her yerinde arayan, isteyen kişilere de mükemmelliyetçi diyebiliriz. Burns(1980) mükemmelliyetçi kişileri kendilerine koydukları akılcılıktan uzak hedeflere ısrarlı şekilde ulaşmaya çalışan ve kendilik değerlerini koydukları yüksek standartlara ulaşmada başarılı olup olmamalarıyla, üretkenlikleriyle belirleyen bireyler olarak tanımlar.

Hayat odakları her alanda mükemmellik olan bu kişilerin ilişkilerinde de aynı arayışta olması beklenmektedir. Genel anlamda ilişkilerinden bekledikleri kusursuzluk aslında ulaşılması pek mümkün olmayan bir niteliktir. Bunu masallardan hatırlayacağımız yüksek dağlardaki sihirli şatolara benzetebiliriz. Mükemmeliyetçi kişilerin aklı hep şatonun sihrine ulaşmaktadır fakat oraya giden yollardaki güzelliklerle pek ilgilenmezler, üstelik o şatonun yolu da hiç kısalmaz çünkü dağ sürekli büyümeye devam eder. Yani standartlar, hedefler daima daha ileridedir.



Oraya ulaştığında ise kişi kendini sonlandırdığı bu yolculuk için kıymetlendirmez, zaten yapmak zorunda olduğu bir görevi tamamlamış olmanın kısa süreli rahatlığını yaşar ve ardından bulamadığı sihrî aramaya yeni hedefine doğru yola koyulur.

Tek başınayken serüven böyle sürüp gider ama sürekli yüksekte olan bu beklentilere ulaşma yolunda her zaman uygun bir yol arkadaşı bulmak kolay değildir. Mükemmeliyetçi kişilerin kriterlerini karşılamak için yol arkadaşıyla anlaşabilmesi imkansız değildir elbette ama bazı özelliklerinin karşılıklı tamamlanabilmesi gereklidir. Masalların aksine iki veya daha fazla insanın romantik, iş, dostluk gibi farklı ilişkilerinde yapboz parçasıymışçasına birbirine uyması gerçek yaşamda daha az rastlanır bir durumdur. Çünkü insan kendi fikirleri, beğenileri ve kararları olan bir canlıdır. Herkesin kendine has özellikleri olması çeşitlilik doğurur ve her birey kendine has özelliklerini başkalarında

olmayışı sayesinde bilir. Sağlıklı ilişkilerde taraflar bu farklılıklara, biricikliğe saygı duyar ve bunlardan beslenir.

Mükemmeliyetçi olarak adlandırdığımız kişilerin yüksek standartları nedeniyle ilişkilerinde bazı sıkıntılarla karşılaşacaklarını tahmin edebiliriz. Bu noktada mükemmeliyetçiliğin farklı türleri olduğunu unutmamalıyız. ‘Uyumsal mükemmeliyetçilik’, değişen çevresel koşullara göre kendini esnetebilen, koyduğu standartlarını duruma göre değiştirebilen kişilerin içerisinde olduğu türdür. Bu grupta yer alan kişilerin mükemmeliyetçilikleri kendine yönelik olduğu için ilişkilerinde daha esnek kurallara sahip olmaları açısından daha uyumsal olmaları beklenebilir. ‘Uyumsal olmayan mükemmeliyetçilik’ türünde kişilerin standartları oldukça katıdır. Ulaşılamamış her hedef kendine atfedilen bir başarısızlık inancıdır ve bu türdeki kişiler başarısız oldukları için kendilerini değersiz hissetme eğilimindedir. ‘Mükemmeliyetçi olmayan’ türdeki mükemmeliyetçiler ise kendileri için belirlenmiş pek fazla standart ve kalıba sahip değildir.

İlişki dediğimizde günlük kullanımındaki çağrışımından dolayı aklımıza romantik ilişkiler daha çabuk gelir. Literatüre baktığımızda ikili

ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin hem partnere yönelik hem de partnerden algılanan şekilde olabildiği görülmektedir. Partnere yönelik mükemmeliyetçilikte bireyler ilişki kurduğu kişi hakkında yüksek beklentilere sahiptir. Bu beklentiler mükemmellik kelimesinin tanımında olduğu gibi çok güzel/yakışıklı olması, yüksek mevkide bir işe veya yüksek bir gelire sahip olması, her zaman şık giyinmesi, hem arabası hem evi olması, seçkin bir aileye üye olması, evdeki her tadilatı yapabilmesi, parlak bir zekaya sahip olması gibi her açıdan ‘tam’lık belirten türden olabilir.



Diğer yandan kendine yönelik mükemmeliyetçilikte kişi partnerine layık olma çabasındadır. İlişkisinde mükemmel bir partner olma standartını kendi kendine koymuştur. Romantik ilişkilerde partnerden algılanan mükemmeliyetçilik algısının karşılıklı olduğu düşünülmektedir. Bireyin karşı taraf için mükemmel olma çabası partnerini de etkiler ve karşılıklı bir mükemmellik döngüsüne girilir. İlişkideki

mükemmeliyetçilik ilişkinin doyumunu olumsuz etkilemekte ve evliliklerde de mutluluğu azaltmaktadır. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği özellikle günümüzde arttıran önemli bir faktör sosyal medyadır. Yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığının ilişkilerde hem bireyin partnerine yönelik mükemmeliyetçiliğini hem de partnerinden algılanan mükemmeliyetçiliği arttırarak ilişki doyumunu azalttığı görülmüştür (Satıcı, 2019).

Romantik ilişkilerde olduğu gibi mükemmeliyetçiliğin arkadaşlık ilişkilerinde de benzer etkileri olmasını bekleyebiliriz. En iyi olma inancına sahip mükemmeliyetçi kişiler arkadaş gruplarında da bu vasfı kaybetmeden sürdürmek isteyebilirler. Bu yüzden gruplarının kendisi için koyduğu standart bakımından daha alt seviyede gördüğü üyelerden oluşmasını tercih ederler. Örneğin dış görünüş bakımından en fit görünüme sahip olmak konusunda kusursuzluk beklentisi olan bir kişi grup arkadaşlarının spora başlama fikrinden pek hoşlanmayabilir çünkü bir topluluğun içindeki ‘en’ olma özelliği riske girecektir. Bu kişi aynı grup arkadaşının bir yabancı dil kursuna katılma fikri söz konusu olduğunda, fazla dil bilmek onun için kendini ayırıcı yüksek bir standart olmadığından oldukça destekleyici

davranabilir. Bu gibi durumlar kendine yönelik mükemmeliyetçilik türünde daha yaygın görülebilir. Partnere yönelik mükemmeliyetçiliği olan bireylerin ise arkadaş gruplarının çoğu bakımdan alanlarında yüksek başarı göstermiş, örnek alınan kişiler olmasını tercih etmesi beklenebilir. Hangi türde olursa olsun fazla abartılmış mükemmeliyetçiliğin arkadaşlık ilişkisi bakımından da sorunlara yol açabileceğini tahmin edebiliriz.

Aile ilişkilerine baktığımızda da özellikle ebeveynlik açısından mükemmeliyetçiliğin önemli etkileri olduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçi ebeveynler genellikle çocuklarına net kurallar belirler ve bu kurallara uyulması konusunda kesin bir bakış açısına sahiptirler. Çocuklarından okulda, hobilerinde başarılı olmalarını beklerler, bu beklentilerini de açık şekilde çocuğa dile getirerek baskı oluştururlar. Bu tür ebeveynlikte ‘ya hep ya hiç’ tarzında düşünme sık görülür. Çocuk sınav sonucu 90 ve üzeri olduğunda başarılı sayılır ve diğer puanlar kesin çizgiyle başarı sınırının altındadır örneğin. Bu tarz bir yaklaşımda çocuk hep eleştirildiğini, belli standartlara ulaşırsa değerli ve sevilen olacağını hisseder. Bunun içselleştirilmesiyle de geleceğin yeni mükemmeliyetçi bireylerinin yetişmesini öngörebiliriz. Mükemmeliyetçi ebeveynlik aile

sisteminde sorunlar doğuracağı gibi bireysel anlamda aile üyelerinde de depresyon, kaygı bozukluğu gibi ruhsal sorunları beraberinde getirir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan ebeveyn beklentileri ve eleştiriciliğinin öznel iyi oluş durumuyla negatif, depresyonla da pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur (Alim, 2018).

Genel itibariyle ele aldığımızda mükemmeliyetçilik dediğimiz olgunun farklı ilişkilerde olumsuzluklara neden olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ancak bu noktada mükemmeliyetçiliğin gerçeğe uygun olmayan düzeyde beklentiler ve beklentilere ulaşma konusunda kendisine veya partnerine esneklik sağlamayan bir nitelikte olduğunu tekrar hatırlatmak isterim. Düzenli olma, işlerini tam yapma, yüksek beklentiler koysa da bunlara ulaşamadığında kendine yüklenmeme, anlayış gösterme şeklinde davranışlar da mükemmeliyetçi perspektifte yer alsa da bunlar bireylerin işlevselliğini bozmadığı için bu yazıda bahsedilen ilişki sorunlarına yol açmış olan mükemmeliyetçilikten ayrılmaktadır. Yazımı mükemmel yani kusursuz olmanın gerçeklikte ne kadar imkanı sayılabileceğini anlatan bir Çin atasözüyle sonlandırmak isterim : ‘Dünyada kusursuz iki insan vardır. Biri ölmüştür, biri de doğmamıştır.’

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

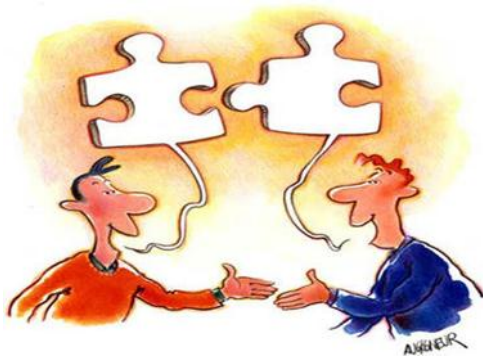
- Psk. Nihan Pasafoğlu

KAYNAKÇA

- Alim, Ecran. *Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, 2018.
- Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, November*, 34-52.
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 701-727.
- Wilkinson, D. (2017). Perfectionism: the different types of perfectionist and how they cope [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://oxford-review.com/blog-research-perfectionism/>

TARZ'IM İLİŞKİMDE SAKLI

İnsan iletişim yoluyla diğer insanlarla bağ kuran sosyal bir varlıktır. Bir diğer deyişle “İnsan, ilişkileri içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır; diğer insanlarla hiç ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez” (Cüceloğlu, 2000). Bir kişinin diğer insan veya insan grubu ile gerçekleştirdiği duygu, davranış, fikir ve bilgi alışverişine iletişim denir. Bu da insana sosyal bir varlık olma imkânı tanır ve toplumda aidiyet kurmayı sağlar. İletişim, insanı kendini anlamaya ve anlatmaya, bir başkasındaki yansımaları fark etmede en önemli etmendir. “İletişim kişilerarası ilişkileri, örgütleri, toplumları oluşturan ve bir arada tutan temel etkidir” (Erözkan, 2009). Yaşamın devam ettirilmesi benliğin sunumu ve hayatın gereklerini yerine getirmek de ancak iletişimle sağlanır. Hasıl-ı kelam insanı yeni bilgi, beceri ve deneyim edinmeye ve yaşantısında bir değeri olmaya imkân tanıyan bir araçtır iletişim.



Kişiler arası ilişkilerde kişiyi nasıl iletişim kurduğu ile şekillen alan bir

durumdur. Hatta “Ergenlik dönemi de kişilerarası ilişkilerde başarılı olabilmek için oldukça fazla çaba sarf edilen önemli bir evre olarak kendini gösterir” (Giffin ve Patton, 1997). Aile bireyi şekillendiren eğitimi içeren bir kurum olmasına rağmen çevre yani kişilerarası iletişim ve ilişkiler de insanı bir o kadar etkilemekte ve kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır. Bireyin kendisiyle kurduğu bağ kadar çevresiyle kurduğu bağ da benliğinde yeni kazanımlara kapı aralar. “Kişilerarası ilişkiler bireye benlik algısını, kendine verdiği değeri, kendine olan saygısını ve güvenini ölçme fırsatı verdiği için bireyin yaşamının çok önemli unsurlarından biri olma özelliğini de taşımaktadır” (Erözkan, 2009). Kişilerarası ilişkilerin ne denli etkili olduğu ve bununla ilgili yapılan birçok araştırma da yerterliliği belirtmeye yönelik çalışmalar yürütülmüştür. Bunlar “.. sosyal zeka (Silvera, Martinussen ve Dahl, 2001), sosyal beceri (Riggio, 1986), sosyal yeterlik (Soldz, Budman, Demby ve Merry, 1995), sosyal destek ve yalnızlık (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006) gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır”. Bu araştırmalar için kişiler arası yeterlilik düzeyleri bireylerin ruh sağlıkları ve iyi oluşlarına etkileri olduğu ortaya konmuştur (Doğan & Sapmaz, 2012). Bir diğer

araştırma da ise ‘‘bireyin yaşamında var olan önemli bireylerle olan kişilerarası süreçlerinin, kendilik algısını, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerini ve

İlişkileri belirleyen bir diğer ve en önemli etkenlerden biri de etkili iletişim kurma becerisidir. Birey kurduğu iletişimle ilişkisine yön verebilmekte ve Kişiler arası İlişkilerini düzenleyebilmektedir.



Kişiler arası ilişkilerde problem yaşayan bireyler daha çok iletişim konusunda yetersizlik yaşamaktadırlar. Ek olarak Özgüven ve kaygı problemleri ile karşılaşmaları da kaçınılmazdır. Yine gözden kaçırılmamalıdır ki iletişim becerileri güçlendirilebilen ve şekil alabilen beceri çeşididir. İlişkilerin de Bir tarzı olduğunu hiç düşündünüz mü? Şahin, Durak ve Yasak (1994), ‘‘kişilerarası ilişki tarzlarını açık, saygılı, benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzları olarak sınıflandırmışlardır. Bu ilişki tarzlarından açık ve saygılı ilişki tarzı besleyici ilişki tarzı olarak, benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzı ise zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzı olarak da değerlendirilmektedir. ‘‘

kişilik gelişimini etkilediği belirtilmektedir’’ (Hopkins ve Klein, 1993; Kwan ve ark., 2004; Safran ve Segal, 1990).

Besleyici ilişki tarzı İlişkilerdeki makul iletişim biçimini içerir diğer bir değişle insanların birbirlerine nasıl davrandıklarında daha iyi hissettiklerine dair ipuçları veren bir ilişki bütünüdür. İlişkilerde hoşnut olunan ve besleyici tarza eşlik eden dürüst, içten, doğal, saygılı, destekleyici, kabul edici gibi davranışlar eklenebilir. İnsanlarla ilişkilerinde duygudüşüncelerini açıkça ifade edebilen, sözlü veya beden dili ile ilişkisi bulunan kişiye saygı duyabilen ve onu olduğu gibi kabul edebilen, önyargısını fark edip düşüncesini değiştirebilen ve etkili bir şekilde dinleyebilen, karşınızdaki insanla birlikteyken önemli ve değerli hissedebilen ve hissettirebilen, güvenilir, insanların hatalarına hoşgörölü, onların hayatlarına saygı duyan ve yanında çoğunlukla tebessüm edebildiğiniz ve ettirebilen bir kişiyse besleyici bir ilişki tarzına sahip olduğunuz aşikar. Bir diğer ilişki tarzı ise zehirleyici ya da ketleyici ilişki tarzıdır. Bu tarz kişiler arası ilişkilerin negatif yönünü oluşturur. Bu tarza sahip bireyler iletişim kurarken çoğunlukla rahatsız edici bir tutum sergilerler. Hatta diğer insanların size nasıl davrandıklarında rahatsız hissettiğiniz sorusu bu tarzın turnusol

kâğıdı olabilir. Manipülatif, öfkeli, benmerkezci, aşağılayıcı, yapmacık, saldırgan, kibirli, duyarsız davranışları içerir. Hatta bu ilişki türüne toksik nitelikli davranışların hepsi girmektedir. Bu ilişki tarzında iletişim sorunu vardır be kişiler kendilerini önemsiz, değersiz ve kötü hissederler. İlişkilerinizde güç savaşına giriyorsanız, karşı tarafta suçluluk duygusunu aktif hale getiriyorsanız, kibirli iseniz, öfkeli ve kavgacı iseniz, insanları kullanmayı seviyorsanız, sürekli kendinizden söz etmekten hoşlanıyorsanız, zaman zaman küçük düşürücü davranışlarda bulunuyorsanız, karşınızdaki kişinin ne hissettiği umurunuzda değilse zehirleyici bir ilişki tarzına sahipsiniz. Doğan Cüceloğlu' nun da söylediği gibi mutluluğun sürmesini istiyorsan hayatındakilerin de mutlu olmasına özen göster düsturuyla Besleyici ilişki tarzındaki insanlar tarzın yapısı gereği daha mutludurlar. Besleyici ilişki tarzında kişiler arası ilişkiler güçlenmekle birlikte karşılıklı etkileşim ve katkıda söz konusudur. Zehirleyici ilişki tarzında ise kısa süreli faile gözlemlense de beyler uzun vadede mutsuz sosyallikten uzak bir birey olmaya doğru gideceklerdir. Bilgiler ışığında gözden kaçırılmaması gereken en önemli nokta ise bu ilişki tarzlarının öğrenme sonucu oluşmalarıdır yani kendi ilişkiniz hangi düzlemde ise bu noktada onu geliştirebilir ve değiştirebilirsiniz o

zaman kendi ilişki tarzınızı keşfetmeye var mısınız? Umarım ilişki tarzınızı belirleyip kendinize daha uygun bir yaşam çizmeye ve etrafınıza iyilik tohumu ekmeye niyet ettiğiniz bir yıl geçirirsiniz. İlişkilerimizin bize mutluluk ve başarı getirmesi temennisiyle..

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Psk. Sultan Altınsoy

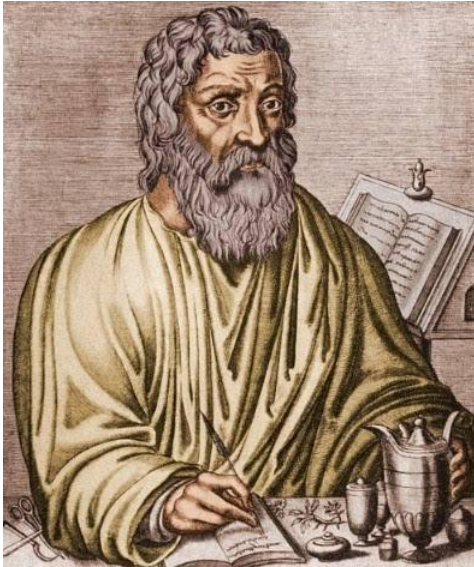
KAYNAKÇA:

- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Crosssectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21 (1), 140151.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Erözkan, A. (2009). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 543-551.
- Giffin, K. & Patton, B. R. (1997). *Basic Readings in Interpersonal Communication*. Row.
- Hopkins, H. R. ve Klein, H. A. (1993). Multidimensional selfperception: Linkages to parental nurturance.

- The Journal of geneticpsychology*, 154(4), 465-473.
- Kwan, V. S. Y., Kenny, D. A., John, O. P., Bond, M. H. ve Robins, R. W. (2004). Reconceptualizing individual differences in self-enhancement bias: An interpersonal approach. *Psychological Review*, 111(1), 94-110.
- Riggio, R. E. (1986). The assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.
- Safran, J. D. ve Segal, Z. V. (1990). *Cognitive therapy: An interpersonal process perspective*. New York: Basic.
- Silvera, D. H., Martinussen, M. ve Dahl, T. I. (2001). The Tromso social intelligence scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 313-331.
- Soldz, S., Budman, S., Demby, A. ve Merry, J. (1995). A short form of the inventory of interpersonal problems circumplex scales. *Psychological Assessment*, 2 (1), 53-63.
- Şahin, N., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Interpersonal style, loneliness and depression. 23rd International Congress of Applied Psychology, 17-22 Temmuz, Madrid.

MİZAÇ ÖZELLİKLERİ VE İLİŞKİLERDEKİ ROLÜ

Mizaç en kısa şekliyle kişinin davranış biçimlerini, tepkilerindeki bireysel farklılıkları, duygularını ifade edişini belirleyen bir oluşum olarak açıklanabilir. Halk arasında “huy” olarak da bilinir. Türkçede mizaç olarak kullandığımız bu kavramın İngilizce karşılığı “*temperament*” kelimesidir, bu kelime Latince “*temperare*” kelimesine dayanır ve “*kariştirmek*” ya da “*karişim*” anlamlarına gelir.



Şekil 1: Hipokrat

Mizaç, doğuştan gelir yani kalıtsaldır. Yaşam boyunca çok az oranda değiştiği kabul edilmiştir. Mizaç tanımı ilk olarak Hipokrat tarafından yapılmıştır. Eski zamanlardan beri kalıtsal özelliklerin psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğu düşünülürdü, Hipokrat dört sıvı kuramıyla bu ilişkiyi açıklamaya çalışmıştır. Mizaç kavramı

Hipokrat tarafından oluşturulsa da bu kavramı psikiyatriye katan kişi Kraepelin’dir. Günümüzdeki mizaç anlayışı ise Alexander Thomas, Stella Chess ve arkadaşlarının çalışmalarıyla şekillenmiştir. Yapılan bu çalışmalar sonucunda dokuz adet kriter belirlenmiştir:

1. Etkinlik düzeyi
2. Ritmiklik
3. Yeni uyaranlara yaklaşma / kaçınma
4. Uyum yeteneği
5. Duygu ifadesinin şiddeti
6. Duygu durumun baskın niteliği
7. Duyarlılık / duygusal eşik
8. Sebat / dikkat süresi
9. Dikkat dağınıklığı



Şekil 2: Alexander Thomas & Stella Chess

Bu kriterlere bağlı olarak üç adet mizaç türü belirlemişlerdir:

1. **Kolay Çocuk:** Çocukların %40’ı bu kategoriye girer. Bu çocuklar, yeni deneyimlere kolay uyum sağlayabilen, pozitif duygu duruma

sahip ve değişime tepkileri yumuşak olan çocuklardır.

2. **Zor Çocuk:** Çocukların %10'u bu kategoriye girer. Bu çocuklar, değişime zor uyum sağlayan, olumsuz tepkiler veren, düzenliliği düşük çocuklardır.

3. **Yavaş Harekete Geçen Çocuk:** Çocukların %15'i bu kategoriye girer. Bu çocuklar, kısmen olumsuz duygu durumuna sahip, yeniliklere yavaş uyum sağlayabilen, etkinlik seviyeleri düşük çocuklardır.

Mizaç özelliklerinin sosyal gelişim üzerindeki etkisi, araştırmacılar tarafından epeyce odaklanılan bir konudur. Hayatımızın hemen hemen her döneminde kurduğumuz çeşitli ilişkiler üzerinde mizacın etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Dilerseniz yapılan çeşitli araştırmaların bu konudaki bulgularına bakalım.

Zor çocuk olarak adlandırılan kişilerin, başka bir deyişle zor mizaca sahip kişilerin, genel olarak sosyalleşmede sorun yaşadıkları söylenir. Sosyalleşmenin gelişiminde önemli yere sahip olan empati, vicdan, sempati gibi özelliklerin mizaç ile ilişkili olduğu bilinmektedir.

Mizacın akran ilişkilerini etkilediği çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Ketlenme mizaç özelliği, akranlardan uzak durmayı / kaçınmayı ön gördüğü bulgulanmıştır. Mizaç olarak

girişken / sosyal çocuklar ise arkadaşlarıyla daha olumlu ilişkilere sahip olma eğilimindedir.

Davranışın ketlenmesi mizaç özelliğinin fazla olması, kişiyi depresyona ve kaygıya / kaygı bozukluklarına daha yatkın hale getirir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu da kaygı bozukluklarının alt tipi olduğundan dolayı mizaç burada da etkilidir. Zarardan kaçınması ortalamadan düşük kişiler, kendinden emin, rahat, sempatik ve enerjik kişilerdir. Bu bulgular ile kişilerarası ilişkileri birleştiren ya da aralarındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırma göremesem de, bu bulgulara baktığımızda mizacın ilişkiler üzerindeki rolünü rahatça görebildiğimizi düşünüyorum.



Öztürk ve arkadaşları tarafından yapılan ve cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde evlilik uyumunun kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen araştırmanın bulgularına göre yenilik

arayışı ve zarardan kaçınma mizaç özelliği arttıkça evlilik uyumunun azaldığı; ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin arttıkça evlilik uyumunun yükseldiği söylenebilir.

Olumsuz duyguları düşük ve öz düzenlemesi yüksek bireyler arzu edilen flört partnerleri olabilirler. Botwin ve arkadaşları tarafından 1997’de yapılan bir çalışmada, yetişkinlerin eş seçimi yaparken dışadönüklüğü yüksek, olumsuz duyguları düşük kişileri eş olarak seçtikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal olarak daha az çekingen olan ergenlerin de arkadaş ya da partner bulma olasılıkları daha yüksek olabilir.



Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- İrem Tan

KAYNAKÇA

Sanson, A., Hemphill, S.A. & Smart, D. (2004). Connections between Temperament and Social Development: A Review. *Social Development*, 13, 142-170. Erişim

Adresi:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j.1467-9507.2004.00261.x>

Şafak Öztürk, C., Arkar, H. & Gökdağ, C. (2020). Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Çiftlerde Evlilik Uyumunda Kişilik Özellikleri Etkili Mi? *Cinsel Doyumun Aracı Etkisi. Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(4), 259-268. Erişim

Adresi:

https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C31S4/tpd_c31_259-268.pdf

Gülcü Ok, N. E. (2016). *Panik bozukluğuna eşlik eden yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğunda bağlanma biçimleri, mizaç, çocukluk travmaları ve erken yaşam olayları*. [Tıpta Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi]. Erişim Adresi:

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/67466/yok_AcikBilim_10119759.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Çakan, E. (2019). *Klinik olmayan örneklemede yetişkin ayrılma anksiyetesi ve mizaç – karakter ilişkisi*. [Uzmanlık tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. Erişim Adresi: <https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/162774/yo>

[kAcikBilim_10244706.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://www.researchgate.net/publication/322852716_Temperament_Features_and_Its_Impacts_on_Development/links/5a72b370a6f4cc53fe12ab92/Temperament-Features-and-Its-Impacts-on-Development.pdf)

Akın Sarı, B. (2018). Mizaç Özellikleri ve Gelişime Etkileri. *Türkiye Klinikleri*, 4(1), 5-9. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/profile/Burcu-Sari-4/publication/322852716_Temperament_Features_and_Its_Impacts_on_Development/links/5a72b370a6f4cc53fe12ab92/Temperament-Features-and-Its-Impacts-on-Development.pdf

Farrell, A. H. & Vaillancourt, T. (2019). Temperament, Bullying, and Dating Aggression: Longitudinal Associations for Adolescents in a Romantic Relationship. *Evolutionary Psychology*, April-June, 1-13. Erişim Adresi: <https://scihub.se/https://doi.org/10.1177%2F1474704919847450>

COVID-19 DÖNEMİNDE GRUPLAR ARASI İLİŞKİLER

2019 senesinin Aralık ayının sonlarına doğru ilk defa Çin'in Vuhan eyaletinde çeşitli solunum yolu belirtileri gösteren bir grup hastada yapılan çalışmalar neticesinde 13 Ocak 2020 tarihinde tanımlanan Yeni Tıp Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), tespit edildiği ilk günden 2022'nin Şubat ayına kadar yaklaşık 383 milyon kişide görülüp 5 milyondan fazla kişinin ölümüne neden olmuştur. (TC Sağlık Bakanlığı, b.t; World Health Organization, 2022). Küresel çapta etkileri son derece yıkıcı olan bu virüs, günlük yaşamımızı büyük ölçüde değiştirmiştir. Öyle ki pandemi öncesinde ender durumlarda maske takan birçok insan, artık ne zaman evden dışarıya adımını atacak olsa yanına maskesini alır hale gelmiştir.. Maske takmanın ötesinde, pandemi öncesindeki günlük hayatımızda gerçekleştirdiğimiz sarılma ve tokalaşma gibi davranışlara bile birçok insan son verdi. Şüphesiz ki günlük rutinlerimizi bu denli değiştiren olağanüstü bir durumun, aynı zamanda insanlar ile ilişkilerimizde de önemli değişimler meydana getireceği açıktır. En basitinden, sokağa çıkma yasağı dönemlerinde birçoğumuz aile üyeleriyle aynı evde uzunca zaman geçirmek durumunda kaldı. Kimileri için bu durum diğer aile fertleriyle ilişkilerini iyileştirmede veya güçlendirmede bir fırsat

olsa da, bazıları için aynı şeyleri söylemek çok zor. Örneğin pandemi sürecinde aile içi tartışmalar ve fiziki müdahaleye varmayan kavgalar yüzde 23 arttı. ("Salgın süreci aile ilişkilerini nasıl etkiledi?", 2020). ABD'de 2020 yılının Temmuz ayında, bir önceki yılın aynı dönemine göre boşanma dilekçesi yazdıranların sayısında yüzde 34 oranında bir artış kaydedildi. ("Evliliklere corona etkisi: Boşanma davaları yüzde 34 arttı.", 2020). Tüm bu örneklerden görüldüğü üzere, COVID-19 salgını, kişiler arası ilişkilerde büyük değişimlere sebep oldu.

Her ne kadar mevcut salgın kişiler arası ilişkileri önemli ölçüde etkileyip değiştirdiyse de, bizlere görece önemsiz ve –şimdilik- belirsiz görünen bir başka değişim de "gruplar arası ilişkiler" bağlamında yaşandı. Bu noktada "gruplar arası" terimi, gruplar arasında neler olup bittiğini, yani bir grup üyesinin (bu grup etnik, dinsel veya toplumsal cinsiyet temelli olabilir) başka bir grup üyesi hakkında nasıl düşündüğünü, hissettiğini veya ona nasıl davrandığını belirtir. (Levine ve Hogg, 2010).



COVID-19 pandemisi başladıktan bu yana, gruplar arası ilişkiler bağlamında karşılaşılan sorunlar olan ırkçılık, ayrımcılık ve yabancı düşmanlığı (zenofobi) gibi olaylar daha sık yaşanmaya başlamıştır. Yaklaşık On Afrikalı ve Asyalı Amerikalıdan dördü, salgının başlangıcından beri yalnızca ırkları nedeniyle etraflarındaki insanların onlardan rahatsızmış gibi davrandıklarını söylüyor. (Pew Research Center, 2020). Benzer şekilde, Asyalı Amerikalı ve Pasifik Adalarından olan insanların salgının başlangıcından Şubat 2021'nin sonuna kadar geçen sürede önceki seneye kıyasla yüzde 149 artışla neredeyse dört bin kadar nefret içerikli olaya maruz kaldıkları bildirilmiştir. (American Psychological Association, 2021). Tüm bu veriler, COVID-19 salgınının gruplar arası ilişkiler bağlamında birtakım sorunlar doğurduğunu gözler önüne seriyor.

Bu yazıda COVID-19 salgınının belirli gruplar arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğine dair araştırma bulgularından bahsedeceğim. Yazının bundan sonraki kısmında, COVID-19 salgını başladıktan

beri ön yargı ve ayrımcılığın hedefindeki gruplar olan yaşlılar, Asyalılar ve göçmenler ile ilgili araştırma sonuçlarından bahsedeceğim. Yaşlı bireyleri yaşcılık üzerinden ve Asyalı bireyleri de Asyalı karşıtlığı üzerinden ele alacağım.

Yaşcılık

Yalnızca yaşına dayanarak birisine ön yargılı olmak, yaşcılık olarak ifade edilir. (Nelson, 2010). Burada “ön yargı” kelimesi her ne kadar kötü bir çağrışıma sahip olsa da, bu tür ön yargıların olumlu halleri de mevcuttur. Bu sebeple, “yaşcılık” terimi, yararlı ve kötücül olmak üzere ikiye ayrılır. Bazılarımız, yaşlıları daha bakıma muhtaç veya saygı duyulması gereken kişiler olarak algıladığı için yaşlılara yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olurken, bazılarımız ise yaşlıları “işe yaramaz” veya “topluma bir yük” olarak algılar ve bu yönde olumsuz bir tutum geliştirir.

Yaşcılık, Yaşlılar ve COVID-19

Her ne kadar tüm yaş grupları COVID-19 hastalığına yakalanma riskine sahip olsa da yaşlı bireylerin, yaşlılığın getirdiği fizyolojik değişimler nedeniyle bu hastalığa yakalanma riskleri anlamlı ölçüde daha fazladır. (World Health Organization, 2020). Bu durum, toplumun yaşlı olmayan kesimlerinde yaşlı bireylere yönelik birtakım olumsuz tutum ve inançların

gelişmesine ön ayak olmuş olabilir. Bunun yanı sıra, özellikle ana akım medyada yaşlı bireylerin tasvir edilme biçimleri de yaşlılara yönelik olumsuz ön yargıların pekişmesine neden olduğu söylenebilir. Martikainen ve Sakki (2021), Finlandiya'nın en çok satan iki gazetesinde COVID-19 ile ilgili yayımlanan fotoğrafları analiz ettikleri çalışmalarında, yaşlı bireylerin ana akım medyada “tekerlekli sandalyelerinde oturan ve yalnız başına yataklarında yatan izole insanlar” olarak betimlendiğini ortaya çıkarmıştır. Aynı çalışmada, resimlerde sıklıkla kullanılan “gri tonların”, medya tarafından yaşlıların “yalnız ve mutsuz” oldukları izleniminin verildiğine değinilmiştir. Halbuki yaşlıların aksine yetişkin bireylerin tasvir edilmesinde, güç, otorite, sorumluluk gibi kavramları çağrıştıran görseller kullanılmıştır. Yaşlılara karşı olumsuz içerikli ön yargılar ile ilgili yapılan başka bir çalışmada, yaşlılar ile temasın niteliği ile kötücül yaşçılık (malignant ageism) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Visintin, 2021). Başka bir ifadeyle, bireylerin pandemi öncesindeki yaşlılar ile temasının niteliği arttıkça, bireylerin yaşlılara yönelik düşmanca tutumları azalıyor. Aynı çalışmada anlamlı seviyede başka ilişkiler de tespit edildi. Örneğin, katılımcılarda yararlı yaşçılık (benevolent ageism) arttıkça, maske ve el dezenfektanı

kullanma davranışı da artıyor. Bu sonuç gayet anlamlı çünkü yaşlıların iyiliğini ve sağlığını düşünen biri, virüse karşı daha hassas olan yaşlılara virüsü bulaştırmamak için COVID-19 karşısında daha tedbirli davranacaktır.



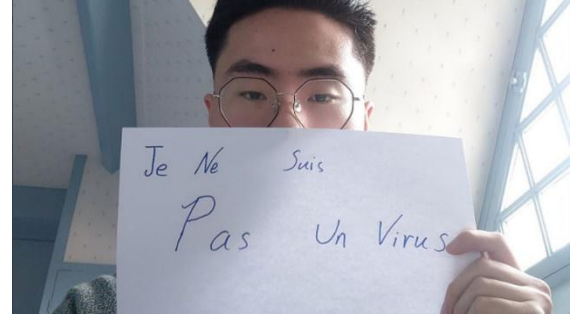
FIGURE 27 Helsingin Sanomat 10.4.2020. Photo: Aleksis Kinnunen

Asyali Karşıtlığı

Daha önce de bahsettiğim gibi, COVID-19 virüsünün ilk defa Çin'de ortaya çıkması ve ardından tüm dünyaya yayılması, birçok ülkede Çin ve Çinlilere karşı olumsuz ön yargıyı arttırmıştır. Yang

ve ark. (2021) medyadaki COVID-19 kaynaklı Asyalı karşıtlığı söylemlerini ve Asyalıları hedef alan ırkçı davranışların etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, söylemin ve ırkçılığın deneyimlenmesiyle ilgili çeşitli temalar ortaya çıkarmışlardır. Bu temalardan ilki, kültürel pratiklerin anormal olarak görülmesiyle ilgilidir. Bu temada, Çin'in kültürel pratikleri anormal olarak medyada yer bulmuştur. Örneğin, İngiliz Daily Mail gazetesi, manşetlerinde Çin'deki hayvan pazarlarında yasa satışının devam ettiğini vurgulamıştır. İkinci temaya göre, Batı ülkelerinde yaşayan Asya kökenli bireyler, yaşadıkları topraklarda ırkçılığa maruz kaldıkları için yaşadıkları yere yabancılaşmışlardır. Buna örnek bir olay ise, Indiana eyaletinde bir otele giden iki Asya kökenli Amerikalının, otel çalışanları tarafından eğer Çin'den geldiyse otel politikaları uyarınca Çin'e dönüp karantina altına alınmaları gerektiğinin kendilerine bildirilmesiydi. Ancak otele gelenlerin Çin ile alakaları yoktu. Analizler sonucu saptanan bir diğer tema ise, bütün Asyalıların aynı olduğuna yönelik bir algıya işaret ediyordu. Örneğin 2 yıldır Londra'da öğrenim gören Singapurlu bir öğrenci, gece evine yürürken bir grup tarafından feci bir şekilde darp edildi. Darp esnasında, bu öğrenciye “Ülkemde senin virüsünü istemiyorum” şeklinde sözler söylendiği bildirildi. Bu olayların yanı sıra, Fransa'da,

Asya kökenli Fransızların yaşadığı birtakım olaylar sonucu (Örneğin toplu taşımada Asyalılardan uzakta durma ve Asyalı birinin öksürmesinin tehlikeli olarak görülmesi), Twitter'da “Ben virüs değilim” başlıklı bir hashtag açıldı.



Göçmenler

COVID-19 salgını nedeniyle ayrımcılık, düşmanlık ve olumsuz ön yargıların hedefi olan bir diğer grup da göçmenlerdir. Tıpkı Asya kökenli insanların pandemi süresince karşılaştıkları olumsuz olaylar gibi, göçmenler de sıklıkla saldırılara ve ayrımcılığa uğramışlardır. Göçmen gruplar, sıklıkla yeni geldikleri ülkelerde ekonomik, politik ve psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunlara pandemi koşulları da eklenince durum bu gruplar için daha vahim olmuştur.

Göçmenler, bilhassa ekonomik sıkıntıların yoğun olduğu dönemlerde, geldikleri ülkelerde sürekli olarak işsizliğin sebebi olarak görülürler. Yerlilere göre, yeni gelenler, daha düşük ücretlere çalışmaya razı olduklarından işverenlerin ilgisini çekiyorlar ve bu durum yerlilerin işsizliğine sebep oluyor. Bu tür olayların yaşanması, COVID-19 döneminde göçmenlerle ilgili çalışmaların yapılmasını gerekli kılıyor. Bu çalışmalardan birinde, katılımcıların deneyimledikleri COVID-19 kaynaklı endişe ile göçmenlere karşı ön yargı arasındaki ilişkide Bilişsel Kapalılık İhtiyacının aracılık ettiği bulunmuştur (Bianco ve ark., 2021). Bilişsel kapalılık ihtiyacı, bireylerin karmaşık ve muğlak cevaplar yerine, bir konu hakkında herhangi bir cevaba sahip olma arzularını tanımlar (Smith, 2010). Böylesi bir değişkenin, COVID-19 endişesi ve göçmenlere yönelik ön yargı arasındaki ilişkiye aracılık etmesi gayet anlamlıdır çünkü COVID-19 salgını zaten kişiler için belirsiz bir durum ortaya çıkarmaktadır. Salgın sonucunda alıştığımız hayatın ve düzenin değiştiğine dair algımız, bizleri daha kesin ve belirli cevaplar aramaya itiyor. Haliyle daha net ve daha az muğlak cevaplar istiyoruz. COVID-19 endişesi ve göçmenler ile ilgili yapılan başka bir çalışmada, Passini (2022), Ahlakın Temelleri Kuramının bağlayıcı temellerinden otorite temelinin, pandemi

öncesi ve pandemi sırasında, COVID-19 endişesi ve göçmenlere yönelik ön yargı arasındaki ilişkiye anlamlı ölçüde aracılık ettiğini gösterdi. Ahlaki Temeller, eylemleri veya durumları doğru ya da yanlış olarak algılamamıza olanak sağlayan psikolojik sistemler olarak tanımlanır (Yaşar, 2020). Ahlaki temeller, bireysel (bakım ve adalet temelleri) ve bağlayıcı (otorite, sadakat ve kutsallık) olmak üzere ikiye ayrılır. Son bahsettiğim çalışmada, bağlayıcı temellerden otoritenin COVID-19 endişesi ile ön yargı arasındaki ilişkide aracı değişken rolü oynaması anlamlı gözüküyor çünkü dışsal tehlikenin belirgin olduğu durumlarda (yani salgın ve göçmenler) bireyler, ait oldukları topluluktaki insanları bir arada tutan ve kişileri karşılıklı rollere, görevlere ve zorunluluklara daha sıkı bağlayan değerlere ve kurumlara daha çok önem verirler (Graham ve ark., 2011, aktaran Passini, 2022). Şunu da belirtmeliyim ki tıpkı bu çalışmada olduğu gibi, Bianco ve ark. (2021) da COVID-19 endişesi ve göçmenlere olan ön yargı arasındaki ilişkide, bağlayıcı temellerden otoritenin aracı rolü oynadığını ortaya çıkarmışlardır. Kısacası, bağlayıcı temellerin göçmenlere yönelik tutumları etkilediği birden fazla çalışma tarafından gösterilmiştir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Onur Mert Tiryakioğlu

KAYNAKÇA

- Abrams, Z. (2021). The mental health impact of anti-Asian racism. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2021/07/impact-anti-asian-racism> adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- Bianco, F., Kasic, A. ve Pierro, A. (2021). COVID-19 and prejudice against migrants: the mediating roles of need for cognitive closure and binding moral foundations. A comparative study, *The Journal of Social Psychology*, 161:4, 477-491, DOI: 10.1080/00224545.2021.1900046
- Evliliklere corona etkisi: Boşanma davaları yüzde 34 arttı (26 Kasım, 2020) NTV https://www.ntv.com.tr/dunya/evliliklere-corona-etkisi-bosanma-davolari-yuzde-34-artti,ZXPt2SqBXU6ZuGa_xFioQw adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- Graham, J., Nosek, B. A., Haidt, J., Iyer, R., Koleva, S., & Ditto, P. H. (2011). Mapping the moral domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 366–385. <https://doi.org/10.1037/a0021847>
- Levine, J. M. ve Hogg, M. A. (Ed.). (2010). *Encyclopedia of Group Processes & Intergroup Relations*. SAGE Publications, Inc.
- Martikainen, J. ve Sakki, I. (2021). How newspaper images position different groups of people in relation to the COVID-19 pandemic: A social representations approach. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 31, 465-494. DOI: 10.1002/casp.2515
- Nelson, T. D. (2010). Ageism. J. M. Levine ve M. A. Hogg (Ed), *Encyclopedia of Group Processes & Intergroup Relations*. (s. 13-15) içinde. SAGE Publications, Inc.
- Passini, S. (2022). Concerns over COVID-19 and prejudice: Pre- and during-pandemic in Italy. *Psychological Reports*, 0(0), 1-14 DOI: 10.1177/003329412111064814
- Ruiz, N. G., Horowitz, J. M. ve Tamir, C. (2020). Many Black and Asian Americans Say They Have Experienced Discrimination Amid

- the COVID-19 Outbreak. Pew Research Center.
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/07/01/many-black-and-asian-americans-say-they-have-experienced-discrimination-amid-the-covid-19-outbreak/>
 adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- Salgın süreci aile ilişkilerini nasıl etkiledi? (12 Ağustos, 2020) *Hürriyet*
<https://www.hurriyet.com.tr/aile/salgin-sureci-aile-iliskilerini-nasil-etkiledi-41585435> adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- Smith, J. R. (2010). Need for Closure. J. M. Levine ve M. A. Hogg (Ed), *Encyclopedia of Group Processes & Intergroup Relations*.(s.597-599). içinde. SAGE Publications, Inc.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (b.t). COVID-19 nedir?
<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
 adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- Visintin, E. P. (2021). Contact with older people, ageism, and containment behaviours during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 31, 314-325. DOI: 10.1002/casp.2504
- Yang, J. P., Nhan, E. R., ve Tung, E. L. (2021, September 30). COVID-19 Anti-Asian Racism and Race-Based Stress: A Phenomenological Qualitative Media Analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1037/tra0001131>
- Yaşar, M. (2020). *Duyguların Ahlaki Temeller ile İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]
- World Health Organization. (2022). Coronavirus (COVID19) Dashboard. <https://covid19.who.int/>
 Adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization (2020). WHO delivers advice and support for older people during COVID-19
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-delivers-advice-and-support-for-older-people-during-covid-19#:~:text=Although%20all%20age%20groups%20are,potential%20u>

[nderlying%20health%20conditions.](#)

Adresinden 4 Şubat 2022 tarihinde
alınmıştır.

TUTKUNUN RAF ÖMRÜ



Tek eşlilik nedir? Ömür boyu tek bir insanla birlikte olmak mı? Her defasında tek bir insanla birlikte olmak mı? “Aldatma” kelimesi neleri kapsar? Türk Dil Kurumuna göre “Aldatmak işi, deside, al, hıyanet, güveni kötüye kullanma, aldatma, vefasızlık.” şeklinde tanımlanan bir kelime. O zaman parterimize söyleyeceğimiz yalan dahi aldatmak kelimesinin kapsamında yer alabilir. Yoksa aldatmak, gizli bir ilişki, bir tutam duygusal bağ ve cinsel simya içeren bir eylem mi? Aldatmanın ortak kabul gören evrensel bir tanımı yoktur daha ziyade ilişkinin dinamiği ile değişken tanımları yapılabilir. Bu noktada ilişkinin hangi dinamikler üzerine kurulduğu çok önemli rol oynar. Çünkü aldatmak, ilişkinin yatırım yapılan kısmını tahrip eder. Partner seçimi ekonomik bir yatırım mıdır yoksa duygusal bir yatırım mı? Partner seçimi ve bir ilişki duygusal yaptığımız bir yatırımdır. Partnerimiz bizim için; aile, sırdaş, en yakın arkadaş, entelektüel ve zihinsel destekçidir. Ve biz de partnerimiz

için “o” insanızdır. Vazgeçilmez, en güzel en değerli... Yani partner seçimi benliğimize, kendimize yaptığımız duygusal bir yatırımdır. Bu yüzden de aldatılmak ve aldatmak psikolojik bir bedele mal olur. Aldatılan kişi için direkt olarak benlik algısını tehdit eden duygular gün yüzüne çıkar. Güven tahribi ve kimlik krizi bir araya gelince zor ve duygusal travmalar ile sonuçlanabilir. Ve dijital çağ ışığında düşünüldüğünde atlatması daha zordur çünkü hem güven duygusu çok daha sarsıcı şekilde yıkılır hem de cevaplanması gereken çok fazla soru ortaya çıkar.

Aldatılmış olmanın psikolojisi nasıl iyileşir? Zaten bitmeye yaklaşmış bir ilişki ise bunun bir kopma noktası olduğunu kabul etmek çok önemli. Mutlu bir ilişki içerisindeyken aldatılmış ve aldatmış olmayı bir fırsata çevirmek aslında çok daha yararlı bir bakış açısidir. Öncelikle iletişim gerektirir. Aynı zamanda aldatan tarafın bu eylemi neden yaptığının cevaplarını kendine ve partnerine dürüst bir şekilde verebilmesi gerekir. Tutku ve heyecan arayışımı, imkansızlığın verdiği canlılık mı? Aldatılan tarafın sorularını frenleyebilmesi ve doğru sorular sorabilmesi kendi öz-benliği için çok daha iyi olacaktır. Kendi benliği ile ilgili ve partnerinin ilişkisindeki minik detayları

büyütmek yerine nasıl hissettirdiğini, bittiğinden memnun olup olmadığını, bu durum hakkında hangi deneyimleri edindiği gibi konuların konuşulması her iki taraf için de daha sağlıklı olacaktır. Aldatılmanın psikolojisinden kurtulmanın en etkili yolu ise öz-benliğinize dönebilmenizdir. Kendi hobilerinize, arkadaşlarınıza, konfor alanlarınıza odaklanmak sizin içinizde çok enteresan bir içsel yolculuğun başlangıcı olacaktır. Aldatılmış olmayı tecrübe olarak algılayıp kendi öz sevginizi zedelememeniz gerekir. Evet aldatılmak iyi bir tecrübe değil ama eğer hayatınızdaysa bakış açınızı değiştirerek sağlıklı atlatılabilecek ve ister bireysel ister partnerinizle birlikte çıkacağınız bir yolculuk olsun, farklı deneyimler yaşayıp yeniden en açık şekliyle konuşarak, düşünerek inşa edebileceğiniz bir benlik veya ilişki yaratmış olacaksınız. Çünkü tutkunun raf ömrü vardır, ama beraber yıkıp sonrasında özenle ve açık iletişimle sil baştan başlayan bir ilişkinin raf ömrü olmayabilir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Nil Torun

KAYNAKÇA

TED (2015, 21 Mayıs) Esther Perel: Rethinking cheating...a talk for anyone who has ever fallen in love [Video]. Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=P2AUat93a8Q&t=3s&ab_channel=TED

AYRILIK DENEYİMİ: GİDENİN Mİ ACISI BÜYÜK KALANIN MI?



Gidene mi daha zor kalana mı? İşte günümüzde klişe haline gelmiş o meşhur soru. İnsanlar bu soruya cevap ararken genelde kendi deneyimlerinden yola çıktıkları için bir taraf hep ağır basar. Terkedilenler geride bırakılmayı zor bulur, terk edenler ise gitmeyi zor bulur. Aslında zor olan şuan bunu okuyan sana zor gelen neyse odur, çünkü bize göre her zaman kendi acımız karşı tarafın acısından büyüktür.

Biz her ne kadar zor olan biricik olarak bizim başımıza gelendir desek de psikoloji öyle demiyor! Gelin bu konuyu terk edilme ve terk etme bakış açılarından psikoloji ışığında inceleyelim. Yapılan bir araştırmaya göre (Akert,1988), katılımcılara onlar için en önemli ilişkilerini göz önüne aldıklarında ayrılıktan hangi tarafın ne derece sorumlu olduğunu düşünmeleri istenmiştir. İlişkinin bitmesinde kendilerinin daha az sorumlu olduğunu söyleyen taraf terk edilen taraf olarak, partnerlerinin daha az sorumlu

olduğunu söyleyen taraf ayrılan taraf ve her iki tarafında ilişkinin bitmesinde eşit derece de sorumluluğa sahip olduğu durumda karşılıklı olarak nitelendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda terkedilen tarafın yoğun depresif, çaresiz, mutsuz ruh haline sahip olduğunu ve bir süre sonra bu duyguların fizyolojik belirtiler ortaya çıkardığı gösterilirken ayrılan taraftaki katılımcılar, suçluluk ve mutsuzluk gibi duygulara sahip olduğunu söyleseler bile bu duyguların ayrılma sonrasında fizyolojik semptomlara neden olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte karşılıklı karar vererek ayrılan taraflarda mutsuzluk, çaresizlik, depresiflik gibi duygu durumlarının terk edilenler kadar yoğun olmasa bile ayrılanlar kadar da nötr olmadığı görülmüştür. Ancak karşılıklı ayrılma süreci yoğun stres içeren bir süreç olduğu için fizyolojik semptomlar yoğun bir şekilde gözlenmiştir. Aynı zamanda ayrılığa verilen olumsuz tepkinin kadınlarda daha yoğun olduğu gözlenmiştir. Bütün bunların sonucunda: ‘Gidenin mi acısı büyük kalanın mı?’ sorusuna psikoloji, kalanın acısının her zaman daha büyük olduğunu söyler. Bu yüzden partnerinizden ayrılık sinyalleri alıyorsanız ilişkiyi karşılıklı bitirmeniz önerilir çünkü bu sayede ayrılık sonrası yaşayacağınız duygusal çöküş daha kontrol

altında olacağından daha az acı ve üzüntü yaşamanıza neden olur. Aynı şekilde ayrılan tarafsız ilişkiyi karşılıklı bitirmeye çalışmanız sizin incelikli bir davranış sergilediğinizi gösterir.

Terk Edilme Korkusu

Kalanı da gideni de çoğu zaman



ilgilendiren temel bir konu vardır aslında: Terkedilme korkusu. Terkedilmekten korkan insanlar farkında olmadan ilişkilerini etkileyebilecek şekilde düşünce biçimleri ve davranış örüntüleri geliştirmiş olabilirler. Dolayısıyla başa çıkma becerilerinde bir problem varsa korkulan şeyin yaşanması kaçınılmaz olabilir. Bu yüzden önce bir durup terk edilme korkusunu anlamaya çalışmakta fayda var. Neden terkedilmekten korkarız? Çocukluktan getirilen bir takım öğrenilmiş korkular ve kavramların ilişkilerde yaşanan sorunların temel taşı olduğu düşünülmektedir. Terk edilme korkusu üzerine çok fazla çalışmalar yapılmış ve bazı teoriler ortaya atılmıştır. Bunlardan birisi ise arketiplere dayanır. Arketip

geçmişten günümüze getirilen ve kişisel bilinçaltında kümülatif olarak biriken algılara, düşüncelere denir. Kuşaktan kuşağa aktarılan davranış kalıpları da diyebiliriz.



Çocukluğumuzdan beri bize anlatılan masallara, efsanelere baktığımızda geçmiş, terk edilen ve reddedilen aşkların hikayeleriyle doludur. Mecnun çölleri aşar leylasına, Ferhat dağları deler Şirinine, Kerem diyar diyar dolaşır aslına kavuşamaz. Piraye aşkından ölse de dönmez Nazım'a, daha nice dünyayı fethetmek için geride bırakılan kadınların efsaneleri... Bütün bu aşk hikâyelerinin birike birike bilinçaltımızın bir parçası olduğu düşünülmektedir. Geçmişten günümüze kadar anlatılan ve yaşanan tüm efsaneler mevcut düşüncelerimizi oluşturmaktadır. Geçmiş efsanelerin yanı sıra hepimizin kendi kişisel efsanesi de vardır. Jung' a göre bu kişisel efsanemiz geçmişten gelen efsanelerin yorumlanması sayesinde oluşur.

Terkedilme korkusunun bir başka nedeni ise önceki deneyimlerimizdir. Bugüne kadar yaşanan terkedilmeye

yönelik anılar bu korkunun oluşmasında öncül olabilir.

Terkedilmekten korkan insanlar çoğu zaman duygusal yakınlık kurmaktan çekinirler. Yüzeysel ilişkiler yaşamaya odaklıdırlar. Ya da sırf terkedilmemek için önce kendileri terk ederler. Kalan olmamak için giderler. Bu duruma baktığımızda terk edilmekten korkan birinin ayrılık kaygısı o kadar büyüktür ki aşkından ölse de gitmeyi seçebilir.



Yine bir başka yanlış davranış kalıbı olan memnun etme odaklı davranışa değinmek gerekirse; terk edilmekten korktuğu için sürekli karşı tarafı memnun etmeye odaklı davranış örüntüleri geliştirmiş birisinin terkedilmesi olağan değil midir? İnsanlar onay almayı sever ama sürekli alınan onay bir süre sonra değersizleşir. Sürekli pohpohlanmak karşı tarafı bir süre sonra sıkır. Memnun eden tarafı ise yorar. Ancak insan terkedilmeye yönelik öyle yıkıcı duygular besler ki eğer karşı tarafı yeterince memnun edemezse sevilmeyeceğinden, terk edileceğinden

korkar. Bu yüzden partnerini yoğun bir ilgiye boğar.



Bu davranışlar gibi terkedilme korkusu sebepli daha nice yanlış davranış kalıpları gideni de zor duruma sokar kalanı da.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

– Liva Güneş

KAYNAKÇA

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1994). *Social psychology: The heart and the mind*. HarperCollins College Publishers.

Fritscher, L. (2020, 15, 06). Understanding
Fear of Abandonment.
Verywellmind.
<https://www.verywellmind.com/fear-of-abandonment-2671741>
adresinden erişildi.

BAĞLANMA TARZI VE ROMANTİK İLİŞKİLER

Bebeklikte olduğu gibi kişinin kendi yaşamını devam ettirebilmesi için ona yakın biriyle temas kurması gereklidir. Bebeklik de dahil olmak üzere tüm yaşamımızın duygusal ve sosyal gelişimi yakın ilişkilerimizin etkisi altındadır. Dört temel ilişki türü vardır: aile ilişkileri, arkadaşlıklar, tanıdıklar ve romantik ilişkiler. Daha incelikli diğer ilişki türleri arasında iş ilişkileri, öğretmen/öğrenci ilişkileri ve topluluk veya grup ilişkileri yer alabilir.

Hava veya su gibi aslında temel ihtiyaçlarımızdan olan “sevmek ve sevilmek” bazıları için içinden nasıl çıkılacağı bilinmeyen bir kaos ortamına dönüşebiliyor. Winnicott “Bireyin duygusal gelişiminde aynanın ön biçimi annenin yüzüdür” diyerek bebek ile anne arasındaki ilişkide annenin (bakım verenin) önemine aslında atıfta bulunur. Çocuklukta anne-baba ile kurulan ilişkiler bilinç dışında oluşan bu model ile bağlanma stilini oluşturur. Ainsworth ve ark. 3 tür ebeveyn çocuk ilişkisi belirlemişlerdir. Bu da romantik tarzda ilişkilere şöyle yansır;

- Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler, başkalarıyla yakınlaşmada, güvenmede ve romantik ilişkiye girmede zorlanmamakla beraber uzun süreli ilişkiler kurabilirler. Eşine karşı affedici olan bu kişilerin terk edilme kaygıları yoktur.

- Kaygılı-kararsız bağlanmaya sahip yetişkinler, eşlerinin sevgisinden asla emin olamazlar ve terk edilme kaygıları çok yüksektir. İlişkilerinde beklentilerinin karşılanmadığı duygusu ve doyumsuzluk duygularını çok sık yaşarlar.

- Kaçınmacı bağlanmaya sahip yetişkinler, onlara sevdiğini söyleyen herkese şüpheyle yaklaşırlar ve insanlara yakınlaşmaktan korkarlar. Ayrılmanın kaçınılmaz olduğuna inanırlar ve incinmekten korktukları için duygusal bağlanma yaşamak istemezler.

Ayrıca güvenli bağlanma geliştiren yetişkinler diğer tarzda bağlanma geliştiren yetişkinlere göre ilişkilerinde daha mutludur ve evlenme ve evliliği sürdürme olasılığı kaçınan yetişkinlere göre daha yüksektir.

Bedenimizi duygu durumu olarak algıladığımız ve sakladığımız bilgiyi kayıt eden bir cihaz olarak görebiliriz. Fiziksel temasın önemli olduğu bağlanma stillerinde sevdiklerimize sevgiyi iletmenin güçlü bir yolu olan temasta dokunulan çocukların duygusal yönleri, uzun süre fiziksel temastan mahrum kalan çocuklara göre daha güçlü olduğu ortaya çıkmıştır. Baskın sevgi dili fiziksel temas olan kişiler, temas olmadığında sevdiklerini hissedemezler. Yerinde ve yeterince

annelik (mükemmel değil!) göremeyen çocuğun duyguları ve ihtiyaçları gerektiği kadar görülemeyecek ve karşılanmayacaktır. Süreç bazen kör topal bazen de saplantılı geçirilebilir. Snowden, Freud'un Kilit Fikirler adlı kitabında bunu şöyle örneklendirmiştir:

“Bazı kişiler fallik dönemde saplanıp kaldıkları için, cinsel olarak öz saygı eksikliği çekerler. Annesi tarafından reddedilen ve babasından aşırı saldırgan davranışlar gören bir erkek ya çok çalışkan olmaya sığınarak ya da cinsel olarak gösteriş yaparak ve çok maço davranarak tepkisini dışa vurabilir. Benzer şekilde babası tarafından reddedilen ve çok kadınsı bir anneyle rekabet etmenin tehdidini hisseden bir kız ya çok utangaç davranarak ya da çok kadınsı ve baştan çıkarıcı davranışlar sergileyerek tepki verebilir.”

Çocuk doğru bağlanma şeması kuramamış ve duygusal yoksunluk çektiğinde inançları doğrultusu ile şöyle yakınabilir;

“Ben kimse için önemli olmayacağım, kimse beni yeterince sevmeyecek. Benim duygularımla kimse ilgilenmeyecek. Benim hayatımın erkeği bu, benim hayatımın kadını bu diye bana kimse demeyecek.”

Burada sevilmeceğine inanç tamdır ve kimse için özel

olmayacaksınız. Çocukluğa gittiğinizde ise, “Ben annem babam için özel, önemli olmadım” şeklinde ortaya çıkabilir. Bir ebeveynimizle yani ilk birincil bağ burduğumuz ailemizle çözülmemiş olan şey kendiliğinden kaybolmaz ve ilişkilerimize/ romantik ilişkilerimize bir şablon görevi olarak yansır. Birçoğumuzda olan bu içsel imgelerle hayatımızın akışını nasıl bozmadan ilerleyeceğimiz düşünülmeli ve ilerlenmelidir.

“Olgun bir insan tıpkı bir senfoninin farklı pasajlarındaki gibi güçlü ve tutkulu deneyimlerden, ince ve hassas olanlara kadar çeşitlenen duygu nüanslarını kendinde yakalama becerisi geliştirmiştir. Ancak, çoğu insan için duyguların ifadesi bir borazanın notaları kadar sınırlıdır.”
Rollo May

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Nahile Ecem Kaya

YAKIN İLİŞKİLER: BİR DİĞERİNE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

Tek bir dünyada yaşıyor olabiliriz ancak bu dünya içinde milyonlarca farklı insanı ve kültürü barındırır. Bu büyük çeşitliliğin içinde ilişkilerin nasıl yürütüldüğünü anlamak bireyin ailesini, arkadaşlıklarını ve kültürünü anlamayı gerektirir. Ve daha da temelinde “bir diğerine” neden ihtiyaç duyduğumuzu anlamayı gerektirir.

Peki ilişkiler neden bizim için bu kadar önemli ve merkezi bir konumdadır? Aile içindeki ilişkilerimiz, arkadaşlıklarımız, romantik ilişkilerimiz... Hepsi bir amaca hizmet eder. Biz toplumla iliklenmiş benliğimiz sebebiyle bir diğerine bağlanmaya ihtiyaç duyarız. Yani kişilerarasında gelişen duygusal bir bağa (Hendrick, 2009).

Bağlanma ve ait olma toplumsal bağlarımızın sürdürülmesinde aynı çubuğun iki ucu gibidir. Hendrick 'e (2009) göre bir aileye, toplumsal daha geniş bir gruba ait olma evrimsel açıdan hayatta kalmayı kolaylaştırır. Bu sebeple ait olma bir istek olarak değil bir ihtiyaç olarak değerlendirilir. Baumeister ve Leary'nin (1995) çalışmalarında ait olmanın iki yönünden söz edilir: birkaç insanla sık sık ve duygusal olarak hoşagiden bir iletişim ve bu ilişkinin sürekliliği. Burada şu noktaya da vurgu yapılır: ne süregiden iletişim olmaksızın yakın bağlar,

ne de yakın bağlar olmaksızın süregiden iletişim bir anlam ifade eder. Ancak her ikisinin de bulunduğu ilişkiler doyurucu olabilir.

Ait olma, ait olma duygusunu da içerir ve birey bu duyguyu hissedemediğinde yalnızlık hissi oluşabilir. Yalnızlık kişilerarası ilişkilerde gerçek ya da algılanan bir eksikliği içerebilir. Ve bu yalnızlık sevilen biri için özlem duymayı ifade eden depresif yalnızlık, reddedilmiş hissetme sonucunda gelen yalıtılmışlık hissi, yeni bir yere taşınma sonucu toplumsal bağların kopmasına eşlik eden toplumsal yabancılaşma gibi türleri içerebilir (Mikulincer & Segal, 1990).

Şüphesiz böyle durumlarda bireyin toplumsal desteğe ihtiyacı vardır. Arkadaşlıkların sıcaklığını hissetmek bireye verilebilecek en büyük toplumsal desteklerden biridir. Eğer ait olma gerçekten evrensel bir ihtiyaçsa arkadaşlıklar da bu ihtiyacın temelidir. Hendrick 'e (2009) göre arkadaşlığın diğer ilişkilerden farkı doğasında gönüllü olmasıdır. Aile ilişkilerimizi seçmek zaten bizim elimizde değildir. Evet romantik ilişkilerimizde de seçimlerimiz gönüllülük esasına dayalı ancak bu birliktelik evlilik gibi yasal bir süreçle sonuçlanınca gönüllülük esası biraz azalmış oluyor. Oysaki arkadaşlıkta bunların hiçbirini

yoktur. Birey arkadaşına sonsuza kadar gönüllü bir duygusal bağla bağlı kalabilir. Bu bağın ömür boyu sürmesi de arkadaşlıkların önemini çok açık bir şekilde gösterir.

Yapılan bir araştırma sonucunda bir arkadaşlık ilişkisinden alınan doyumu yordayıcı üç temel boyut ortaya koyulmuştur. Bunlar cana yakınlık, hataları kabul etme ve kötüye kullanıcı olmamadır (Cole & Bradac, 1996). Birinin neden en iyi arkadaşınız olduğunu düşünüyorsanız bu bilgi aydınlatıcı olacaktır.

Bireyi hayatta tutan toplumsal destek ağında arkadaşlar ne kadar önemliyse romantik ilişki içinde bulunduğumuz kişiler de en az onlar kadar önemlidir. Romantik partnerler yakın ilişkiler ağımızın en önemli parçalarındandır. Onlarla olan ilişkilerimiz kimsenin erişemeyeceği bir derinliğe ve yakınlık düzeyine ulaşabilir. Sayısız deneysel çalışma sonucunda ortak tutum ve duyguları paylaşmanın iki yabancıyı birbirine yakınlaştırdığı bulunmuştur (Rossignac & Higgins, 2018). Bu bilgi pratikte de desteklenir. Aynı şeylere güldüğümüz, aynı şeylere ağladığımız ve aynı şeyler için heyecanlandığımız kişilere yakınlık duyarız. Bu yakınlığın kurulduğu romantik ilişkilerde verilen destek bağlanma biçimleri temelinde farklılaşabilir. İlişki içerisinde güvenli

bağlanma türüne sahip bireyler hem daha fazla toplumsal destek alır hem de daha fazla destek verir (Ognibene & Collins, 1998).

İlişkiler hakkında hep zihnimizde olanlara yer verdik ancak ilişkilerin fizyolojik olarak da bazı sonuçları vardır. Yakın ilişki içinde olan bireylerde dopamin salınımı iyilik hissi oluşturur. Literatürde dopaminin yakın ilişkilerin oluşumu ve eşlerin birbirine bağlanması ile yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Romantik ilişkilerde ve bir annenin çocuğuna sevgi duyduğu anda beynin aynı ödül merkezi harekete geçer ve türün devamı bu şekilde sağlanır. Ayrıca romantik aşk ile ilişkili olan iki hormon olan oksitosin ve vazopressin, kadınlarda oksitosin yoğun erkeklerde ise vazopressin yoğunlukta olmak üzere sosyal işaretleri tanıma ve yakın ilişkileri başlatmada görevli olarak salgılanmaktadır (Saraçlı ve Ark., 2012).

Bütün bu araştırmalar ilişkilere geniş açılı bir büyüteçten bakmamıza yardımcı olmaktadır. Ancak sadece bir ilişkinin içinde olmak yeterli değildir bunu sürdürmek de önemlidir. Bağlanma biçimleriyle ilgili olan tutarlılık ve ait olma ihtiyacıyla karakterize olan ilişkinin sürekliliği yakın ilişkiler halkasının kilit parçasıdır. İster arkadaş ister aile ister romantik ilişkiler olsun yakınlık duymak

ve ‘birinin yanında evinde hissetmek’ paha biçilemez bir zenginliktir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Psk. Aleyna Kılıç

KAYNAKÇA

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995)

The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Cole, T., & Bradac, J. J. (1996). A lay theory of relational satisfaction with best friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(1), ss. 57-83.

Hendrick, S., & Dönmez, A. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım

Mikulincer, M., & Segal, J. (1990). A multidimensional analysis of the experience of loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, ss. 209-230.

Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of social and*

personal relationships, 15(3), ss. 323-345.

Rossignac, M. M. and Higgins, E.T.

(2018). Epistemic companions: Shared reality development in close relationships. *Current Opinion in Psychology*, 23: 66–71.

Saraçlı, Ö., Atasoy, N., & Karaahmet, E.

(2012). Yakın İlişkilerin Nörobijolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), ss. 414-427.