

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN TANIMI VE ÖNEMİ

İletişim, bireyin varoluşunu anlamlı kılan, yaşamının her anını ifade eden planlı-örgütlü zaman ve mekânın belirleyiciliğinde ortaya çıkan ilişkilerin doğasını ve yönünü tayin eden süreçtir. Bu bağlamda iletişim tarzı, bireyin, sosyal bir varlık olarak içinde yer aldığı ve mensubu olduğu toplumun egemen karakterine göre şekillenmektedir. Birey, içinde yer aldığı toplumun bir parçasıdır ve bu toplumdan bağımsız değildir. Bireylerin toplumsal olayları ‘nasıl’ algıladıkları, deneyimler ve toplumsal değerler çerçevesinde anlam kazanmaktadır. Birey, deneyimlerinden hareketle yaşamını yönlendirir. Mevcut yaşam koşulları ve beklentiler, bireyin ilişkilerini ve iletişim sürecini olumlu ve/veya olumsuz olarak etkileyebilir. Bireyin kendisinden kaynaklanan faktörlerin yanı sıra iletişimin gerçekleştiği mekân ve zaman faktörleri de iletişimin doğasını belirler. Geçmişte yaşananlar ve gelecekte beklenenler, ilişkilerde önemlidir.

İNSAN İLİŞKİLERİ

Yaşadığı toplumsal çevrede kendisini güven içerisinde hissetmek, yaşamsal düzeni kontrol etmek ve sosyal bağlar geliştirmek çabası içerisinde olan bireylerin hayatında ‘iletişim’ önemli bir unsurdur. İnsan, çevresi ile ilişkilerini iletişimle düzenler. Günlük yaşamında birey her an diğer bireylerle iletişim halindedir. Kişi, çok farklı yaşam tarzlarından, kültürlerden, mesleklerden, cinsiyet ve yaş gruplarından insanlarla (aile fertleri, akrabalar, arkadaşlar, meslektaşlar vb.) çevre çevredir ve bu bireyleri, grupları, toplulukları anlamaya çalışır, onların da kendisini anlamasını ister. Birey, evde aile fertleriyle, okulda arkadaşları ve öğretmenleriyle, iş yaşamında çalışan diğer personel ya da müşteriler ile çeşitli bağlam ve tarzlarda iletişim kurar. Toplumsal kurallar çerçevesinde yaşamını anlamlı kılmaya çalışan birey, bir aile kurumuna ait olmakta, yaşamsal pratikleri ortaklaşa gerçekleştirmekte ve yaşamsal sorunları paylaşırken, çeşitli toplumsal rolleri üstlenmektedir. Paylaşmak, insan yaşamında ‘anlaşma’ ve ‘dayanışma’yı beraberinde getirmektedir. İnsanların psikolojik ve sosyolojik karakterleri, statüleri, toplumsal rolleri, becerileri, tutumları ve deneyimleri karşılıklı ilişkilerin doğasını, kimin ne yapacağını, ne zaman yapacağını ve nasıl yapacağını belirler. Aslında iletişim, insan ilişkilerinde ve etkileşim süreçlerinin tamamında süreklilik sağlar. Bu süreç içerisinde beraberlik ve paylaşma kaçınılmazdır. İnsan İlişkilerinde İletişimin Gerekliliği İletişim, bireysel ve toplumsal bir olgu olarak çeşitli ihtiyaçları karşılar. Birey, toplumsal bir varlık olmakla birlikte tek başına var olmanın, toplumsal kabul görmeyen ve kimliğini ortaya koymanın çabası içerisinde değildir. Birey, temelde ‘fiziksel’, ‘kimliğine dayanan’, ‘sosyal’ ve ‘pratikteki’ ihtiyaçlarından hareketle iletişim kurar, ilişkilerini geliştirir. Bu ihtiyaçlar esas alınarak gerçekleştirilen iletişim, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişik karakterlerde ortaya çıkabilir. Fiziksel İhtiyaçlar İletişim, insanın fiziksel ihtiyaçlarını karşılaması için gereklidir. Bireyin temel psikolojik gereksinimleri arasında ‘ilişki kurma’ süreci yer alır. Birey ancak diğer insanlarla kurduğu ilişkiler çerçevesinde varlığını anlamlı kılmakta, yaşamını yönlendirmekte ve sosyo-psikolojik beklentilerini karşılamaktadır. Bireyin kendisini tanıması için diğer insanlarla etkileşim hâlinde olması gerekir. Kimliğe Dayanan İhtiyaçlar Aslında iletişim, bizim kim olduğumuzu öğrenmemizin temel aracıdır. Benlik, bireyin kendine, kendi özelliklerine, yeteneklerine, değerlerine, amaçlarına; kısaca nasıl bir insan olduğuna ilişkin öznel algılarının bütünüdür (Kaya, 2010: 14). Benlik, kişiye özgüdür ve öğrenme yaşantıları ile oluşur. Doğumu ile birlikte mevcut bir toplumsal yapının içerisine dâhil olan birey, fiziksel çevresindeki nesnelere ve özellikle ebeveynleri ve çevresindeki diğer bireylerle etkileşime geçer. Öyle ki, bireylerin kimlik algıları, diğer insanlarla ‘nasıl’ etkileşimde buldukları noktada belirginlik kazanır. Sosyal İhtiyaçlar İletişim, bireyin kendisini tanımlamasına yardımcı olur ve diğer insanlarla arasında yaşamsal bağlar kurar. Birey, başka insanların gözünde bir değer taşıdığını bilmek, yani, bir birey olarak varlığını ispatlamak ister. Bu istek sonucunda birey, çeşitli biçimlerde başkaları tarafından fark edilme çabasına girecektir. Aynı zamanda, duygu, düşünce ve yaşantılarını diğerleri ile paylaşmak birey için adeta vazgeçilmezdir. Yapılan araştırmalar sonucunda, iletişim sayesinde karşılanan çok sayıda sosyal ihtiyaç bulunduğu ortaya konulmuştur. Pratikteki İhtiyaçlar İletişim, bireyin günlük yaşamında önemli işlevler yüklenen bir unsur olmanın dışında, basit ve sıradan işlerini yürütmesinde de gereklidir. Günlük yapıların tamamının işleyişinde mevcut olan iletişimin önemini ortaya koyan çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Mesela bir işyerinde çalışanların, teknik beceri ve iş deneyimine sahip olmalarının yanında iletişim becerilerinin de gelişmiş olması gerekmektedir. İnsan ilişkileri ve özellikle de kişilerarası ilişkiler, çok karmaşık davranış biçimleri sergiler. Çeşitli kavramların

sembol ve işaretlerle desteklenmesiyle anlamlar paylaşılmakta, birçok yaşamsal süreç bu yolla yaşanmaktadır.

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERİN DOĞASI VE ÖNEMİ

Etkili iletişim kurabilmek, sözlü veya sözsüz, yazı veya sembollerle, beden dili veya konuşma biçimi ile bütüncül bir iletişim tarzına sahip olmayı beraberinde getirir. Bireyin günlük yaşamında dâhil olduğu bütün iletişim süreçlerinde kendisini ifade etme tarzı, sorunlarını dile getirme biçimi, isteklerini karşı tarafa iletme yolları tamamen kişilerarası ilişkilerini biçimleme sürecini ortaya koymaktadır. Birey, gerek yaşamsal pratiklerini gerçekleştirirken gerekse sosyal sorumluluklarını hayata geçirirken toplumun çeşitli kesimleriyle etkileşime girer. Özel ve kamusal hayatta birey, diğer bireyler ile çeşitli amaçlar çerçevesinde bir araya gelir ve bireysel-toplumsal hizmetler yürütür. Kişilerarası İlişkilerin Temel Özellikleri Birey, yaşamının ilk yıllarından itibaren kendisini, çevresini ve çevresindeki nesne-olay-olguları anlama ve anlamlandırma çabasına girmektedir. Kişinin, günlük yaşamındaki hemen hemen tüm anlamlandırmalarında diğer insanlarla olan etkileşimleri önemli rol oynar. Toplumsal yaşamın içine doğan birey, bu yaşamın örüntüleri ile kendisini anlamlı kılmaya çalışırken, aynı zamanda da kendisinin de içinde var olduğu etkileşim sürecini değiştirme ve dönüştürme amacı taşır. Birey ve bireyin yaşantısı, diğerleri ile etkileşimleri bağlamında kişilerarası ilişkilerin doğasına bakıldığında çeşitli iletişimsel özelliklerin belirginlik kazandığı gözlenmektedir: • Kişilerarası ilişkiler, mekân, zaman ve bireylerin üstlendikleri rollere bağlı olarak farklılaşmaktadır. • Kişilerarası ilişkiler, bir süreci ifade eder; ilişkiler başlar, gelişir ve/veya aynı seviyede kalır, süreklilik kazanır ya da sonlanır. • Kişilerarası ilişkiler amaçlıdır; bireyler, ilişkilerini bu amaçlar doğrultusunda yönlendirme eğilimi gösterir. • Kişilerarası ilişkilerde, çeşitli boyutlarda anlamlandırmalar yapılır. • Kişilerarası ilişkiler, doğası gereği devingendir; kişiler, olaylar ve amaçlar doğrultusunda her an değişime açıktır. • Kişilerarası ilişkiler, tekrarlanamaz, tersine çevrilemez. • Kişilerarası ilişkiler, karmaşık bir yapıyı temsil eder. Kişilerarası ilişkiler, andan ana kendi iç kuralları ve örüntüleri çerçevesinde devingenlik sergilemektedir. Aslında ilişkiler, doğası gereği durumsaldır. Diğer insanlarla olan iletişim, 'süregelen' bir özellik taşır. Bir başka ifade ile insanların ilişkileri bir yerde başlayıp bir yerde bitmez; tersine değişen yoğunluklarda (az-çok, sık-seyrekle gibi) ve tarzlarda (olumlu-olumsuz, samimi-mesafeli, resmî-gayriresmî gibi) gelişen bir süreçtir. İnsan ilişkilerindeki tekrarlanamazlık özelliğinin temelinde de iletişim yer almaktadır. İletişim, ilişkilere yön verici bir özelliğe sahiptir. Kişilerarası İlişkilerde Etkili Olan Faktörler Kişilerarası ilişkilerde bireyler kendilerini çeşitli şekillerde sergilerler. Kişinin kendisini ifade etme tarzı geliştirmesinde gözlemleri ve deneyimleri önem taşımaktadır. Kişinin duygu ve düşünceleri, ilişkinin doğası üzerinde etkili olabilmektedir. Kişilerarası ilişki sürecinde tarafların birbirlerinden beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeyi, ilişkiye yön verilmesi noktasında önem taşımaktadır. İlişkiye yüklenen anlam, ilişkinin düzeyini belirleyici etmen olabilmekte; aynı zamanda beklentilerin karşılanmaması durumunda bireyler, ilişkiyi sonlandırma ya da belirli bir seviyede tutma eğilimi gösterebilmektedirler. Kişisel Özellikler Kişilerarası ilişkilerde, iletişimde bulunan ve ilişkiye dâhil olan bireylerin çeşitli özelliklerinin ilişkinin doğasını etkilediği ifade edilebilir. Çok açıktır ki, bireylerin ilişkilerinde, cinsiyetleri, yaşları, fiziksel görünüşleri, çeşitli davranış biçimleri ve geçmiş deneyimleri belirleyici rol oynar. İlişkilerde, bireylerin cinsiyetleri onlara karşı nasıl davranılacağını belirleyen önemli unsurlardan birisidir. Bireylerin tamamının kadın ya da erkek olması ile karma bir grup olması ilişki tarzını belirleyecektir. Bireyler davranışlarını, konuşma tarzlarını ve paylaştıkları konuları bu bağlamda belirleyebilirler. Benzer bir şekilde, beklentiler ve tepkiler de cinsiyete göre farklılık gösterebilir. Algılama Süreci Bireylerin çeşitli etkinliklerde bulunabilmeleri, belirli davranışları sergileyebilmeleri ve alternatifler arasından seçim yapabilmeleri için öncelikli olarak algılamaları gerekir. İletişim sürecinde önemli yeri olan algı ve algılama, bireyin dış dünyasındaki somut ve/veya soyut tüm nesnelere ilişkin duyumsal enformasyon edinmesini ifade etmektedir. Duyumsal enformasyon edinme denildiğinde, beş duyu organı ve bunlar aracılığıyla 'duyma, tatma, görme, koklama ve dokunma' aklı gelmektedir. Duygular ve Yansımaları Bireyin duygusal durumu, kişilerarası ilişkilerinde etkin rol oynamaktadır. Örneğin, kendisini mutlu hisseden birisinin çevresindekilere olumlu yaklaşması olasılığı oldukça yüksektir. Bununla beraber, birey günlük yaşamında olumlu veya olumsuz çok farklı duygular yaşamasına rağmen, diğer bireylerle benzeşen ya da farklılaşan kararlı duygu kalıplarına sahiptir. Bireyler, bu kararlı duygu kalıplarından hareketle çevrelerinde, "heyecanlı, soğukkanlı, rahat veya kötümser" olarak tanımlanabilmektedirler. Kültür ve İletişim Sosyolojik bir olgu olarak kültür, kişilerarası ilişkilerin yürütülmesinde önemli rol oynar. Sözlü ve sözsüz iletişim, kültürel farklılıklara göre biçimlenmektedir. Akrabalık, arkadaşlık ve dostluk ilişkileri kültürler arasında farklılıklar göstermektedir. Bu bağlamda, ilişkilerin bireyler tarafından algılanmasında çeşitli yanlış anlama ve sıkıntılar ortaya çıkabilmektedir. Fiziksel Çevrenin Kişilerarası İlişkiler Üzerindeki Rolü İletişim belli bir zamanda belli bir yerde/mekânda gerçekleşir. Fiziksel çevre, bireyin ilişkide bulunduğu ortamı ifade eder. Mekân kimi zaman okul, ev, bahçe, fabrika, postane, metro istasyonu, kimi zaman da işyerindeki ofis, evdeki mutfak, tren garındaki bekleme salonudur. Tüm bu mekânlar bireyin kişilerarası ilişkilerini düzenlemesinde önemli rol

oynamaktadır. Öncelikli olarak bireyin bu mekânlarda zaman geçirmesinin temel nedenleri bulunmaktadır. Bireyler arasındaki iletişimde mekân, rollere ve yapılan işe göre tasarlanmıştır. Bu mekân aynı zamanda iletişim biçimini de belirlemektedir. Mekânın oluşturuluş amacı, bireylerin rollerini gerçekleştirirken ilişki düzeylerini belirler. Kişilerarası ilişkilerde fiziksel çevre, iletişimin bütünleşik bir parçasıdır. Kimi ortamlar, denkler arasındaki iletişime uygun olarak tasarlanmıştır. Lokanta, pastane, sinema gibi mekânlar, bireyleri meslekleri veya statüleri ne olursa olsun denk konuma taşımaktadır.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM SÜRECİ

Toplumsal varlık olan bireyler, kendileri dışındaki bireylerle sürekli iletişim ve etkileşim hâlinde dirler. Birey, farklı nedenlerle çeşitli ilişkiler kurar, toplumsal rolleri gereği çok sayıda ortamda yer alır. Günlük pratiklerini gerçekleştirirken birey, planlı veya rastlantısal olarak, istekli veya zorunda kalarak, resmî veya resmî olmayan, sürekli veya geçici ilişkiler kurar.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM: TANIM VE ANLAMLANDIRMA

Kişilerarası iletişim, en genel ve günlük yaşamda en çok rastlanan iletişim türüdür. Oyun parklarında, okullarda, iş yerlerinde, alışveriş merkezlerinde, toplu taşıma araçlarında ve benzeri birçok ortamda insanlar, kişilerarası iletişim sürecine dâhil olmaktadır. İletişim sürecinin en önemli parçasını oluşturan kişilerarası iletişim, ‘kişiden geçerek diğer bir kişi ya da kişilerle olan ilişki’ biçiminde tanımlandığında, kişilerarası iletişim, • farklı nedenlerle ve amaçlarla, • çeşitli kurallarla yapılandırılmış yer ve zamanda, • yüz yüze veya araçlarla aracılanmış olarak, • anında veya zamansal farklılıklarla, • toplumsal roller ve ilişkisellikler ile bireylerin kişisel özelliklerine göre değişen biçimlerde, • değişen yakınlıkta (kişisel veya resmî), • değişen yoğunlukta (dostça veya düşmanca), • değişen ilişki bağlamında (ast-üst, denk vb.), iki veya daha fazla kişi arasında, yüz yüze veya aracılanmış olarak gerçekleşir.

KİŞİLERARASI İLETİŞİMDE İLİŞKİSEL VE GELİŞİMSEL YAKLAŞIM

Kişilerarası iletişimde, iki tür yaklaşım hâkimdir: İlişkisel ve gelişimsel yaklaşım. Kişilerarası iletişim, ilişki esaslı olarak ele alındığında süreç ve bireyler ön plana çıkar. Gelişimsel yaklaşımda ise bireyin çevresi, ait olduğu kültürel yapı, mesleği ve statüsü iletişimi etkileyen önemli unsurlar olarak önem kazanır. Ancak, ilişkinin ilerlemesi ve gelişimi ile birlikte tüm bu unsurlar ikinci planda kalmakta, bireyler iletişim tarzlarını kişisel boyutlara taşımaktadırlar. Kişilerarası iletişime İlişkisel Yaklaşım İletişim, bireyin yaşamının temel unsurudur. Birey, ilişkilerinde çeşitli etkileşimlerde bulunur. Bu bağlamda, kişilerarası iletişim, belirli ilişki düzeylerinde gerçekleşir. İnsanlar çeşitli nedenlerle birbirleriyle dönem dönem, anlık ya da uzun süreli bağlantılar kurarlar. Bu kişiler arasındaki iletişimin doğası aynı değildir. Ancak bireyler arasında iletişim, ortaklık, paylaşma ve ilişkisellikten kaynaklanır. Kişilerarası olmayan iletişim âdeta imkânsızdır. Her birey mutlaka ilişkilerinde kişilerarası iletişim sürecine dâhil olur. Kişilerarası iletişime ilişki olarak yaklaşıldığında, ‘ilişkisel öncelik’, ‘ikili iş birliği’ ve ‘ikili bilinç’ kavramları ön plana çıkar. İlişkide, iletişime giren kişilerin sayıca artması, iki insan arasındaki ilişkinin önceliğini geri plana atmaz. İlişkideki bağlılık, iletişimin yoğunluğunu ve kapsamını artırıcı rol oynar. Kişilerarası iletişime Gelişimsel Yaklaşım Kişilerarası iletişime gelişimsel olarak yaklaşıldığında, resmî düzeydeki iletişimden, samimi düzeylere taşınmış olan iletişime değin geniş bir yelpaze karşımıza çıkar. Gelişimsel yaklaşımda ‘psikolojik veriler’, ‘açıklayıcı bilgi’ ve ‘kişisel olarak konulan kurallar’ ön plana çıkar. Kişilerin diğer kişilerle tüm ilk etkileşimleri kişisel olmayan bir nitelik taşımaktadır. Kişiler, diğer kişilerle öncelikle onların sosyal rolleri aracılığıyla ilişki kurmaktadır. Kişilerin karşılıklı açıklamaları ve bu açıklamaları yaparken kullandıkları iletişim tarzları, iletişimde yönlendirici olmaktadır. İlişkilerin başlangıcında karşılıklı etkileşimin kuralları, sosyal normlar tarafından düzenlenir.

KİŞİLERARASI İLETİŞİMİN BİLEŞENLERİ

Kişilerarası iletişim, kendiliğinden gerçekleşmez. Her zaman amaçlı, çoğu zaman da planlıdır. Toplumsal bağlamından kopuk bir iletişim düşünülemez. Bunun temel nedeni, iletişimin belli bir toplumda belli bir zamanda gerçekleşiyor olmasıdır. Bireyin içinde bulunduğu fiziksel çevre, kişilerarası ilişki düzeyini ve doğasını etkiler. Fiziksel çevre, kişinin duygu durumu üzerinde olumlu veya olumsuz değişimler ortaya çıkarır. Ortamdan rahatsız olan birey, konuşmasını kısa keser, huysuzlanır ve rahatsızlığını sözlü veya sözsüz olarak ifade eder. Fiziksel çevre bazı davranışları kolaylaştırırken, bazılarını da zorlaştırır. **KİŞİLERARASI İLETİŞİM SÜRECİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ**

Kişilerarası iletişim, insanın var olduğu toplum içerisinde çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. İnsan, istisnalar dışında bir ailenin ferdi olarak dünyaya gelir. Bireyin temelde ilişkilerini geliştirirken izlediği yol ve kişilerarası iletişim kurma eğilimi belirli bir gelişim seyri izler: • Kişilerarası iletişim, ‘kendî’ ile başlar. • Kişilerarası iletişim tamamen karşılıklıdır. • Kişilerarası iletişim içerisinde bireyler fiziksel yakınlık içindedirler. • Kişilerarası iletişim sosyal rollerle şekillenir. •

Kişilerarası iletişim geri alınmaz. • Kişilerarası iletişim tekrarlanamaz. ‘Kendi’ olgusu, iletişim sürecinin temelinde yer alır. Kişinin kendisini ifade etmesi ya da tavır ve davranışlarıyla kendisini yansıtmaya oldukça karmaşık bir süreçtir. Her bir bireyin geliştirdiği inanış biçimleri, ürettiği anlamlar ve anlamlandırmalar, onun, kişisel özellikleri, kapasitesi, sınırlılıkları ve insani değerinden kaynaklanır.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM SÜRECİNDE ÖNEMLİ UNSURLAR

Bireyin, diğer bireylerle iletişiminde çok farklı unsurlar ön plana çıkar. Kişinin kendisi hakkındaki düşünceleri ve kendisini algılayış biçimi, iletişim sürecinde etkilidir. Kişinin iş yapış biçimi ile hayatı yorumlama tarzı da belirleyicidir. Birey, yaşamı boyunca dâhil olduğu toplumun kültürel yapısından hareketle davranışlarını belirler. Tepkiler de bu kültürün bir sonucudur. Kültürün içerisinde çeşitli roller üstlenen birey, iletişiminde bu rollerin sınırlamalarında hareket eder. Benlik ve Kişilerarası İletişim Benlik, özlüce, kendimize ilişkin inançlarımızın bütünüdür. Benliğin gelişimi, bireyin çevresiyle olan ilişkilerini algılayış biçimlerine göre farklılaşmaktadır. Birey, diğer insanlar tarafından ‘kabul görme’, ‘benimsenme’ beklentisi içerisinde olduğu için kimliğinin oluşumunda çevresinin değerlendirmeleri ön plana çıkar. Benlik, hayatının tüm aşamalarında bireyin haz-elem dengesini kurmaya çalışır ve bireyin yaşantılarından edindiği bilgileri düzenler. Olumlu ve olumsuz tüm yaşantıları bireyin kendisini değerlendirmesinde önemli birer unsura dönüşür. Bireyin rolleri, karakteri, değerleri, ilişkileri ve geçmiş deneyimleri bir yığınsal bilgi halindedir. Bu bağlamda, öz şemalardan oluşan benlik, yavaş ya da hızlı biçimde değişmekte; davranışlar, içinde bulunulan durumun baskısına verilen karşılıklar olmaktadır. Karakter ise davranışlar hakkındaki ham genellemelerden oluşmaktadır. Kişinin kendisi hakkındaki öz bilgisi, diğer insanlar tarafından yansıtılan bilgilerdir. Roller ve Kişilerarası İletişim Kişilerarası iletişimde, birbirlerine karşı değişen rolleri bulunan insanlar etkileşimde bulunur. İnsanlar yaşamları boyunca resmî veya resmî olmayan, hayatı boyunca süregelen veya kısa süreli olan roller icra etmek zorunda kalırlar. Kimi zaman üstlenilen bu roller birbirini tamamlar, kimi zaman da birbiri ile çelişebilir. Kişilerarası iletişimin başarı ile yürütülmesinde, kişiler arasındaki güven ve bu güven üzerine inşa edilen açık sözlülük önem kazanır. Kültür ve Kişilerarası İletişim Kişilerarası iletişim her zaman iki yönlüdür. Kişilerarası iletişim, salt mesajların değiş tokuşu anlamına gelmez. Bu süreçte esas olan anlamın inşası ve karşılıklı paylaşımıdır. ‘İnsan davranışı belirsizdir.’ gibi bir ifade elbette kabul görmez, ancak, insan davranışının ‘farklı yorumlanabileceği’ gerçeği kabul görebilir. Bu farklı yorumlama da çoğu zaman iletişim sürecine dâhil olanların farklı kültürel geçmişlerinden kaynaklanır. Beden dili, değer yargıları, bakış açısı gibi iletişimde önemli olan pek çok faktör kültüre göre farklılaşır. Kültür, toplumların hem bir aradalığını sağlaması açısından hem de ortak paydalar geliştirilmesi açısından önem taşır. Bireylerin içerisinde buldukları toplumun anlamlandırdığı sembollerdeki örtüşmeler, toplumsal yapının tamamında benzer ifadelerin oluşmasını sağlar.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM SÜRECİNİN AŞAMALARI

Bireyler arasındaki kişilerarası iletişimin başlangıcı, gelişimi ve sonlanması aşamalarında, “birleşme, yönetim ve ayrışma” kavramları önem kazanır. Birleşme aşamasında, yani ilişkinin başlangıcında bireyler birbirlerini tanımaya çalışır. Ortak ve farklı yönlerini keşfederek ilişkilerini geliştirme çabası gösterirler. Kişilerarası iletişimde yönetim, geliştirilen kişilerarası bağları kuvvetlendirmek ve sürekli kılmak için iletişim stratejileri geliştirmeyi ifade eder. Ayrışmada ise, bağların en uygun tarzda koparılması ve kişilerarası ilişkinin tamamen bitirilmesi hedeflenir. Kişilerarası İletişimde Başlangıç ve İlişkinin Gelişimi Kişilerarası ilişkilerin başlamasında ilk izlenim önem taşır. Kişilerarası iletişimde, ilk izlenimi etkileyen temel faktörler, “fiziksel çekicilik, yakınlık, benzerlik, saygınlık ve sözle olmayan işaretler gibi başlıklar altında sıralanabilir. Kişilerarası iletişim sürecinin başlangıcında bireyler birbirlerini dış görünüşlerine göre değerlendirirler. Karşıdaki kişinin fiziksel görünümü çekici veya itici gelerek ilişkinin başlaması ya da başlamamasında önemli etken olabilir. Duyu organlarından beyne ulaşan verilerin örgütlenmesi, yorumlanması ve anlamlandırılması süreci olarak algı, karşıdaki kişinin tanınmasında önemlidir. Tersî durumda ise birey, ağırlıklı olarak karşısındakini olumsuz yönde değerlendirir. Fiziksel yakınlık, ilişkinin başlangıcında önemlidir. Etkileşim ve tanıma arasında güçlü bir bağ bulunur. Bireylerin birbirlerine yaklaşmaları ve ilişki kurmaları ile benzer yönleri bulunması arasında güçlü bağlar bulunur. Benzerlik, ilişkinin başlangıcında olumlu bir unsur olabilir. Bir kişi ile ilişki kurmada saygınlık ve prestij de önem taşır. Çevresince saygı duyulan, kendisi hakkında olumlu bahsedilen bireyler, pek çok kişi tarafından çekici bulunur. Bununla beraber, ilk kez karşılaşılan kişinin sözel olmayan davranışları da ilişki başlatıcı unsur olabilir. Kişilerarası İletişimde Kendini Açma, Karşılıklı Konuşma ve Güven Kişilerarası iletişim sürecinde bireyler, kendileri hakkında konuşur, yani öz anlatımda bulunurlar. Kişinin kendisine dair bilgileri bir başkasına açması, belirli bir güven ortamını gerektirir. ‘Kendini açma’ her zaman bilinçli olarak yapılmaz. Kimi zaman birey, davranışları, jest ve mimikleri, ifadeleri ve tepkileri ile de karşı tarafa kendisi hakkında bilgi sunar. Kişilerarası iletişimde, öncelikli olarak bireyler tanışır ve yavaş yavaş bilgi aktarımında bulunmaya başlarlar. İlişki kurulan bireyin niteliklerine bağlı olarak öz anlatım farklılaşır. Öz-anlatım sürecinde,

karşıdaki insana yakınlık, dinleyici sayısı, konuşulan konu, cinsiyet, verilen tepkiler gibi birçok unsur belirleyici olabilmektedir. Öz anlatım sürecinde birey, aynı zamanda kişisel, ilişkisel ve mesleki riskler almaktadır. Kişilerarası İletişimde Dinleme İletişimde ‘dinleme’, anlamamanın önemli bir koşuludur. Günlük yaşamında birey, çeşitli davranışlarda bulunmadan ya da tepki vermeden önce dinleme eyleminde bulunur. Duymak, pasiftir; dinlemek ise aktif bir eylemdir. Bireyler, çevrelerinde birçok sesi duyarlar, ancak amaçlı olarak dinlerler. Dinlemek, algılamak için gereklidir. Kişilerarası iletişim sürecinde dinleme önemli bir enformasyon toplama eylemidir. Bireyler birbirlerini dinleyerek tanır ve ilişki düzeylerini geliştirirler. İletişimin önemli bir parçası olan dinleme, kişinin kendini gerçekleştirme, olumlu ilişkiler kurması ve yaşamında ilerleme sağlayabilmesi açısından etkilidir. Kişilerarası iletişimde, bireyler birbirlerini çok farklı tarzlarda dinlemektedir. Dinlemenin çeşitlerini beş başlık altında toplamak mümkündür: (i) Aktif ve pasif dinleme, (ii) Eleştirel ve eleştirel olmayan dinleme, (iii) Yüzeysel ve derin dinleme, (iv) Empatik ve objektif dinleme, (v) Tanımlayıcı dinleme. Kişilerarası İletişimde Çatışma ve Çatışma Çözümü İnsan ilişkileri esasında çatışma kaçınılmazdır. Günlük yaşamda herkesin aynı düşünceleri paylaşması, hayata aynı çerçeveden bakması mümkün değildir. Bu nedenle kişilerarası iletişim sürecinde çeşitli yoğunluklarda çatışma ortaya çıkabilir. Çatışma, bireyler arasında olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur ve yıpratıcı bir süreçtir. Çatışmanın kaynağı, toplumdaki statü, güç dengeleri, inançlar ve çıkarlar olabilir. Kişi, kendisiyle iletişimde sürekli çatışma hâlinindedir. Yaşantılarını, yapıp ettiklerini sorgular ve kendisini eleştirir. Dolayısıyla birey, kendisi, mevcut yapı, çıkarları ve ilişkileriyle ters düşen durumlarda karşıdaki birey(ler) ile çatışma yaşar. Çatışma çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir: • Aktif Çatışma: Karşı karşıya gelen zıt düşünceler, tavırlar ve duygular • Pasif Çatışma: Küslük, tartışma, çekinme nedeniyle sözlü iletişimin olmaması • Varoluş Çatışması: Sözlerin tamamen farklı algılanması, mesajın anlamından ilgisiz olarak karşı tarafa iletilmesi • Tümden Reddetme: Mesajın tümüyle reddedilmesi ve aksi görüşün savunulması • Ön yargılı Çatışma: Peşin hüküm verilen düşüncelerin tartışmanın sonuna kadar savunulması • Yoğunluk Çatışması: İki kişinin görüşleri arasında kısmen de olsa bir uyuşmanın ortaya çıkması • Kısmi Algılama Çatışması: İletilen mesajın sadece bir kısmının algılanması • Alıkoyma Çatışması: Algılanan bir mesajın üçüncü bir kişiye doğru olarak aktarılamaması Çatışma çözme süreci, bireylerin birbirlerini suçlamadığı ve aşağılamadığı bir ortamda, sağlıklı bir iletişim kurularak gerçekleştirildiğinde başarılı olacaktır.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM ÜNİTE 3 KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİLERİ

Kişilerarası iletişimin temeli, toplumsal bir varlık olan insanın, çevresindeki diğer insanlarla etkileşime girme ihtiyacına dayanır. Çeşitli becerilerin bütünlük bir ifadesi olan kişilerarası iletişim, bireyin diğerleri ile etkileşiminde birbirinden farklı amaçlara ulaşmasında en önemli ve en sık başvurulan yoldur. Kişilerarası iletişim becerileri, hem sözlü hem de sözlü olmayan iletişimi kapsar. Kişilerarası iletişim becerileri de en az motor becerilerin kazanımında olduğu kadar uygulama, deneyim ve zaman gerektirir. Başarılı bir müzisyen, atlet, futbolcu ya da ressam olabilmek için on yıllık bir zaman geçmesi gerekebilir. Benzer bir şekilde, iyi bir öğretmen, danışman ya da arabulucu olabilmek için de zamana ve pratiğe ihtiyaç duyulur.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİSİ: GENEL BİR BAKIŞ

İnsanoğlu, yaşadığı toplumla bağlar kurmak, bu bağları geliştirmek ve bu bağların sürekliliğini sağlamak için çevresiyle etkileşim hâlinindedir. Bireyin davranışları, yalnızken ve yanında birileri varken farklıdır. Etkileşimde bulunmak ve çeşitli rolleri gerçekleştirmek duygusal durumların da sürekli değişmesini sağlar. Birey, yaşamının bütününde çeşitli davranışları öğrenir ve becerilerini geliştirir. Nesnelere veya koşullara bağlı olarak insanlar, organize ve yönlendirilmiş beceriler kazanırlar. Motor beceriler kadar sosyal beceriler de insan yaşamında önemlidir. Bireyin yaşamını sürdürmesi, sosyal becerilerini geliştirmesini gerekli kılar. Başarılı bir aile ferdi olmak, iş yaşamında terfi etmek, eğitim sürecinde etkili olmak gibi birçok sosyal etkileşim, bireyin sosyal becerilerini geliştirmesinin önemini vurgular. İnsanın günlük yaşamındaki tüm etkileşimlerinin örgütlenmesi ve koordinasyonunda, birbiriyle yakından ilişkili olan “iletişim becerileri”, “sosyal beceriler” ve “kişilerarası iletişim becerileri” ön plana çıkar. Geçen zamanla birlikte sosyal etkileşimlerde başarılı olabilmek için gereksinim duyulan beceriler de değişmekte, gelişmekte ve çeşitlenmektedir. Bununla beraber, sosyal becerilerin kazanılmasında altı faktör önem taşır. Kişilerarası iletişim becerileri (Hargie, 2006: 13): • Öğrenilir. • Sözlü ve sözlü olmayan davranışlar bütünüdür. • Belirli motivleri ve tepkileri gerektirir. • Elde edilecek ödülleri en yüksek seviyeye çıkarır. • Belirli zamana ihtiyaç vardır. • Belirli davranışların kontrolünü gerektirir. • Genel bağlamsal faktörlerin etkisi altındadır.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİLERİ MODELİ GELİŞTİRME

Kişilerarası ilişkilerinde birey, belirli bir “amaç” çerçevesinde harekete geçer. Davranışın bağlamı ne olursa olsun, birey ulaşmak istediği amaca dönük iletişim tarzı geliştirir. Beceri kazanımı sırasında hem kullanılan araçlar, hem de bedensel reflekslerin göz önünde bulundurulması gerekir. Algı, beceri geliştirilmesi sırasında birçok uyarının farkına varmayı sağlar. Yeni bir beceri öğrenirken yaşanan en büyük zorluk, dikkat edilmesi gereken çok sayıda unsurun bulunmasıdır. Amaca etkin bir şekilde ulaşılabilmesi için bireyin, ne yapmak istediğini uygun davranışa dönüştürmesi gerekir. Uygun şartların sağlanması, doğru eylemin seçimine bağlıdır. Beden de bu seçime uygun hareket edebilecek yeterliliğe sahip olmalıdır. Hareketler, pekiştirmeyi ve deneyimi sağlar. Düzeltici hareketler ise davranış mükemmelleştirmenin yoludur. Motor beceri öğrenildikçe, hareketler daha rahat yapılmaya başlar, zamanlama doğrudur ve hareketler bilinçdışı hâle gelir. Toplumsal Beceriler Modeli’nin kişilerarası iletişim sürecine uyarlanması mümkündür. Her bireyin mutlaka toplumsal amaçları bulunur. Kişilerarası iletişim becerisi geliştirme sürecinde ALGI, ilişkide başlangıç noktasını tayin etmek açısından önemlidir. Bireyin karşısındakine soru sormaya karar vermesinin ardından DAVRANIŞ aşamasına geçilir. Argyle’in Toplumsal Beceriler Modeli, bireyin toplumsal durumlarda nasıl davranacağını öğrendiği önermesinde bulunur. İkili ilişkilerde yaşanan sorunlarla nasıl başa çıkılacağı, bireysel deneyimlerle kazanılır. Kişi, hakkını savunmayı, şikâyette bulunmayı, teselli etmeyi toplumsal koşullar çerçevesinde öğrenir. Kişilerarası iletişim becerilerini açıklama çabası içerisindeki bir diğer model ise Hargie’nin İletişimsel Beceriler Modeli’dir. Bu model, bireyin günlük yaşantısında karşı karşıya kaldığı durumları ve geliştirdiği iletişimsel becerileri ortaya koyar. İletişimsel eylemler amaçlıdır ve doğası gereği çeşitli hedeflere ulaşma isteği taşır.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİLERİNİN BİLEŞENLERİ

Kişilerarası iletişim becerilerine dönük çok farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Birey, toplumsal bir varlık olmakla birlikte, kişilerarası ilişkilerinde farklı davranışlar sergileyebilir. Bu bağlamda kimi zaman, sözlü ve sözlü olmayan iletişim ön plana çıkarken, kimi zaman da girişkenlik, grup etkileşimi gibi faktörler önem kazanır. Ortak bir noktanın yakalanabilmesi açısından, kişilerarası iletişim becerilerinin bileşenlerini şu başlıklar altında toplamak mümkündür: • Sözlü olmayan iletişim

becerileri • Söylem ve konuşma • Sosyal etkileşimde mesaj üretimi • Sosyal iletişimde mesajın algılanma süreci • İzlenim yaratma Sözlü Olmayan İletişim Becerileri Sözlü iletişim ile sözsüz iletişimi birbirinden bağımsız olarak düşünmek mümkün değildir. İnsan, bedeninden bağımsız değildir ve bedeniyle birlikte anlam üretir. Burada önemli olan husus, sözlü olarak ifade edilenlerin bedensel davranışlarla desteklenip desteklenmediği; aralarında bir çatışmanın ortaya çıkıp çıkmadığıdır. Söylem ve Konuşma İletişim becerisi üzerine yoğunlaşıldığında, ilişkilerde istendik sonuçlara ulaşılabilmesi açısından insanların “nasıl hareket ettikleri” konusu gündeme gelir. İnsan ilişkilerinin karşılıklı ya da bir arada oluşturulan/planlanan etkileşimsel bir doğası bulunur. Sosyal Etkileşimde Mesaj Üretimi Sosyal etkileşim, insan hayatının rutin bir sürecini ifade etmenin ötesinde, çok çeşitli amaçlarla yapılıyor olması ve farklı iletişim araçlarına başvurulması nedeniyle birbirinden oldukça farklı durum, koşul ve yapılar sergiler. Aynı zamanda sosyal etkileşim içerisinde bulunan bireyler kimi zaman “olumlu” kimi zaman da “olumsuz” ya da karışık geri dönüşler alırlar. Sosyal İletişimde Mesajın Algılanışı Sosyal etkileşimde bireylerin maruz kaldıkları mesajları kavramasında etkili olan çok sayıda unsur vardır. Bu faktörlerin başında kişinin kendisi gelmektedir. Bireyin kendisine iletilen mesaja ilişkin bilgi birikiminin bulunması, mesajın doğru algılanmasında yardımcı olur. Ancak, unutulmamalıdır ki, mevcut bilginin iletilen mesajla uyumaması durumunda iletişimsel süreçte çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Kişi, karşısındakinin mesajını reddetme ya da kendi bilgi birikimini yeniden düzenleme yoluna gidebilir. İzlenim Yaratma: Amaçlar, Stratejiler ve Beceriler İnsanların izlenimlerinin oluşumunda hiçbir sosyal, profesyonel ve/veya kamusal bağlam dışarıda tutulamaz. İzlenim yaratmada, dimdik yürüme ve konuşma önemli birer unsura dönüşebilir. Sosyal etkileşimlerde tarafların memnun ayrılmaları, intiba yönetiminin başarı ile yürütülmesine bağlı olabilir. İnsanların kişisel görünümelerini yönlendirmeleri, ilişkilerde istendik amaçlara ulaşmalarında yardımcı olabilir. Birer sosyal varlık olarak insanlar, sosyal etkileşimlerinde kendi kimliklerini en iyi şekilde ortaya koyacak donanımlara sahip olmalıdırlar.

SOSYAL BİLİŞ VE HAFIZANIN İŞLEYİŞİ

İnsana ilişkin tüm konular, tek bir nedene bağlanamayacak kadar karmaşıktır. Bu nedenle de araştırılması, değerlendirilmesi ve ilişkilendirilmesi çok zordur. Bununla beraber günümüze değin yapılan araştırmalar, insanın akli, hafızası, kişilik ve tüm bu süreçlerin işleyişine ilişkin önemli bulguları ortaya koymuştur. İnsan davranışlarının temelini anlayabilmek, özellikle biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olguları ve bunların birbiriyle ilişkisini ele almayı gerekli kılmaktadır. İnsan tüm yaşamı boyunca, çok farklı deneyimlere maruz kalır, çok farklı gözlemlerde bulunur, birbirinden ayrı kişilikleri bulunan insanlarla tanışır ve doğru ya da yanlış yargılara tüm bu deneyimleri çerçevesinde ulaşır. İnsanoğlunun yaşamındaki etkililiğini ve hareketliliğini etkileyen unsurların yanı sıra yine insanlar tarafından geliştirilmiş sistematik prensiplere rastlamak mümkündür. Bu bağlamda, bireyin karşı karşıya kaldığı bilgilerin tamamını çözümlemesi, yorumlaması veya hatırlaması âdeta imkânsızdır. Ayrıca insan beyni, maruz kaldığı enformasyonun tamamını algılamayacaktır da. Burada, “insanın karmaşık, hızlı bir akışa sahip olan enformasyon yığını, toplumsal dünyasını anlamlı kılmada nasıl kullandığı” sorusu önem kazanır. **İNSAN PSİKOLOJİSİ VE SOSYAL BİLİŞ**

Biliş, insanların çevreleri ile etkileşimlerinde diğer bireylere ilişkin olarak edindikleri enformasyonu nasıl yorumladıkları, çözümledikleri, hatırladıkları ve kullandıklarıyla ilgilidir. İçinde yaşadığı çevre ve her gün karşılaştığı sayısız insan hakkında bilgi ile karşı karşıya kalan birey, toplumsal yaşamını bu bilgiler çerçevesinde sürmektedir. İnsan beyni, karmaşık enformasyon yığını işleme sürecinde pek çok kestirme yola başvurmaktadır. “Birey, bilişsel bir cimridir. Bir kural olarak olabildiğince az düşünür ve bir kez bir şeye inandıktan sonra ondan vazgeçmek istemez”. Dolayısıyla, bireyin çevresindeki uyaranlardan edindiği enformasyondan hareketle gerçekleştirdiği çıkarsamaları nasıl biçilendirdiği önemli bir araştırma konusudur. Sosyal biliş üzerine yapılan çalışmalarda ağırlıklı olarak, başka bireyler, toplumsal gruplar, toplumsal roller ve toplumsal durumlar bağlamında bireysel deneyim konuları ele alınmaktadır. Toplumsal Dünyayı Anlama Sosyal biliş, dünyayı doğru olarak anlama ve toplumsal yaşamı çözümleme kaygısını ortaya koymakla birlikte, bireyin değerlendirmeleri, algıladığı ve deneyimlediği bilgi çerçevesinde olmaktadır. Bu bağlamda bireyin anlamlandırma ve açıklamalarının yanlı olduğunu ifade etmek yanlısı olmaz. Bu yanlılık, bireyin tüm etkileşimlerinde sergilenir ve açıkça ortaya konulur. Yanlılık ve bireyin gözlemlenen hataları, toplumsal çevre hakkındaki çıkarsamaların ipuçlarını sunar. İnsan toplumsal yargılara, çevresinden edindiği enformasyon parçalarını bütünleştirerek varmaktadır. İnsan yaşamında farklı temsiller, farklı etkiler ortaya çıkarmaktadır. Bireysel süreçler ve bilişsel farklılıklar çok sayıda bireyin aynı durumu farklı değerlendirmesine neden olacaktır. Toplumsal Çıkarsama Birey, içinde bulunduğu toplum, ait olduğu topluluk, yaşadığı mekân ve ilişkiler hakkında sürekli enformasyon edinme çabası içerisinde. Yaşantısını anlamlandırması için bireyin böyle bir iletişimsel sürece girmesi gerekir. Bu bağlamda, herhangi bir toplumsal çıkarsamanın çeşitli boyutlarından söz etmek mümkündür. Heyecanlar ve Çıkarsama Birey, yaşantısına ve olaylar örgüsüne duygu merkezli bakar. Bu bağlamda, duygunun doğruluk arayışında bilinci yanıltan bir süreç olduğu düşünülebilir. Bununla beraber duygunun, karar verme süreci açısından yaşamsal önemi vardır. Şematik Bilgi İşleme Şema, bir kavram ya da uyarıcı hakkında örgütlenmiş ve yapılandırılmış bir biliş takımıdır. Biliş, bilgisine sahip olunan her şeydir. Aşırı derecede çok karşılaşılan olaylar hakkındaki şemalar ise kalıp olarak adlandırılır. **HAFIZA: İŞLEYİŞİ VE GEREKLİLİĞİ** Bireyin gelişimi, yaşadıkları ve yaşamakta olduklarının tamamı hafızasına bağlıdır. İnsan düşüncesi ve kavramsallaştırmaları hafızayla işlerlik kazanır. Gündelik algı ve hareketlerin tamamı hafızayla ilişkilidir. Hafıza, insan varlığına ilişkin tüm olguları tek bir bütün içerisinde toplar. Kodlama, saklama ve geri çağırma işlevselliğine sahiptir. Bu sayede birey, yeni bilgileri kodlar, kaydeder ve gerektiğinde bu bilgilerin hatırlanmasını sağlar. Hafızanın Biyolojik ve Psikolojik Temelleri Farklı hafıza evreleri, beyindeki farklı yapıları devreye sokar. Kodlama sırasında faaliyete geçen beyin bölgelerinin çoğu sol yarı kürede, geri çağırma sırasında faaliyete geçen beyin alanlarının çoğu da sağ yarı kürededir. Hafızanın üç evresi (kodlama, saklama ve geri çağırma) bütün durumlarda aynı şekilde işlemez. Hafıza, materyali birkaç saniye için depolamayı gerektiren durumlar (kısa süreli hafıza) ile uzun aralıklarla kaydetmeyi gerektiren durumlar (uzun süreli hafıza) arasında ayırım yapar. Kısa ve uzun süreli hafızalar için beynin farklı bölümleri işlemektedir. “Özellikle korteksin altında ve beynin ortasına yakın bir yapı olan hipokampus, kısa süreli hafıza için değil, uzun süreli hafıza için önemlidir”. Kısa Süreli Hafıza Bilginin birkaç saniye için saklanması durumunda

bile kodlama, saklama ve geri çağırma evreleri söz konusudur. Bilginin kısa süreli hafızaya kodlanması sırasında sadece “seçilmiş olan şey” içerilir. Bireyin karşılaştığı her şey kısa süreli hafızaya girmez ve daha sonra da geri çağırılmaz. Bu da bireyin dikkatini toplamasıyla ilgili bir durumdur. Bilgi, hafızaya belirli bir kod ya da temsil olarak girilir. Uzun Süreli Hafıza Uzun süreli hafıza, birkaç dakika kadar kısa ve bir ömür kadar uzun aralıklarla bilgi saklanmasını içerir. Uzun süreli hafızada kodlama ile geri çağırma arasında önemli etkileşimler vardır. “Sözlü metaryal için baskın olan uzun süreli hafıza, ne akustik ne de görseldir; o, öğelerin anlamını temel alır. Anlamlarına göre kodlanan öğeler, yalıtılmış sözcükler olmaları hâlinde bile gerçekleşir, ancak söz konusu öğeler cümlelerse bu durum daha da çarpıcıdır”. Anlamı kodlama, gündelik hafıza durumlarında yaygındır. Pek çok şey yanlış hatırlanabilir, ancak temel durum doğru olarak anlatılabilir. Uzun süreli hafızada akustik, görsel izlenimler, tatlar ve kokular da kodlanır. KİŞİLİK VE BİREYSELLİK Sokak, durak, sınıf, iş yeri, alışveriş merkezi ve kütüphane gibi birçok mekânda her an çok sayıda insanla karşılaşmaktadır. Bu insanların her biri kendine “özel”dir. Birbirinden kişisel özellikleri, yetenekleri, tutumları gibi çeşitli yönleri ile ayrışır. Ancak, biyolojik ve psikolojik süreçler - gelişme, bilinç, öğrenme, algı, motivasyon vb.- göz önünde bulundurulduğunda, bunların temelde her birey için aynı olduğu görülecektir. Bu bağlamda, insan kişiliğini yaşam boyunca değiştiren ya da aynı kalmasına neden olan faktörlerin incelenmesi önem kazanmaktadır. Toplumsal bir varlık olarak insanın etkileşimlerinde rol oynayan birçok faktör bulunur. Bu faktörlerin her biri bireyin kişisel özellikleri üzerinde etkili olabilmektedir. Doğuştan gelen biyolojik etkenlerle çevrenin, kişinin gelişim çizgisini belirleyici yöndeki etkileşimi inceleme konusu olarak, insan davranışının nedenlerinin sorgulanması yönünde de önemlidir. Kişisel Farklılıklar Kişisel farklılıkları ortaya koyma çabası, kimi zaman toplumsal yaşamın düzenlenmesinde belirleyici rol oynar. İnsanların yaşamlarında doğrudan etkisi bulunan bireysel benzerlik ve farklılıklar bir arada yaşayabilmelerinin ve dayanışma içerisinde olabilmelerinin bir ön koşulunu oluşturur. Kişilik Kişilik, bireyin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşim tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleridir. Günlük yaşam pratiklerinde, herhangi bir nedenle birisi hakkında kanılar öğrenilmek istendiğinde verilecek yanıt, “zeki, dışa dönük, dürüst” gibi ifadelerdir. Bu da insanların çevrelerinde bıraktıkları izlenimlerle ilişkilidir. İnsanlarla etkileşim, çeşitli kişilik özelliklerinin ortaya konulmasını sağlar. Kişilik Farklılıklarının Nedeni Olarak Kişilik-Çevre Etkileşimleri Kişiliğin oluşmasında çevre faktörünün etkileri, bireyin doğumuna değin uzanır. Bir aile ortamına doğan birey için sunulan ortam, anne ve babasının örgütlediği ortamdır. Çocuğun genetik özellikleri ile çevresel faktörlerin iç içe geçtiği bir etkilenme süreci söz konusudur. Çocuğu ile sürekli ilgilenen ebeveynlerin, onlara kitap okuması, birlikte müzik dinlemeleri, müze gezileri vb. entelektüel ortamın bir parçasını oluşturur. Çocuğun içe dönük ya da sosyal olması yine sağlanan bu ortama bağlı olarak gelişir. Kişiliğin Yaşam Boyu Sürekliliği İnsan yaşamında belirli kişilik örüntüleri ve davranış biçimlerinin süreklilik taşıdığı görülür. Aynı zamanda birey, sürekli bir değişim içerisinde olduğunu da yaşantılarından hareketle fark eder. Bireyin yaşamı boyunca, kişiliğindeki süreklilik ve değişim ilişkisini anlamlandırmak, birçok ilişki ve etkileşimini değerlendirebilmek açısından önemlidir. Bireyin yaşamındaki en güçlü süreklilikler, entelektüel performans ölçümlerinde gözlemlenir. Genellikle kalıtsallığı en yüksek olan özellikler en güçlü sürekliliği gösterir. Arkadaş ve eş seçiminde birey, kendisine yakın hissettiği, kendisi ile benzer değerleri taşıyanlarla yakınlaşır. Bu da bireyin kendisinde mevcut olan değer ve özelliklerin kalıcılışmasını sağlar.

KARŞILIKLI BAĞIMLILIK VE PSİKOLOJİK DOYUM

İnsan ilişkileri, üzerinde en fazla tartışma yürütülen konular arasında yer alır. Genel ilkelerin ortaya konulabilmesi için insanların yaşamlarının ve ilişkilerinin çok boyutlu olarak ele alınması gerekir. Hemen hemen bütün ilişkilerin ortak özelliği, iki insanın birbirini etkilemesi ve çeşitli düzeylerde birbirine bağlanmasıdır. İnsanlar birbirlerini çok farklı yollarla etkilerler, ancak bir arada olabilmeleri, bu etkileme sürecinin devamlılığına bağlıdır. Bireyler birbirleri üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunabilirler. İnsan doğumundan ölümüne değin geçen süre içerisinde, bir yandan yakın aile çevresi diğer yandan toplumun tüm diğer gruplarıyla sosyal ilişkiler ağına bağlı yaşar. İnsan davranışları ve insan ilişkilerine ilişkin çok sayıda değişkenin etkisinden söz edilebilir. İnsan aklı, duygu ve düşünceleri, tüm etkileşimlerinde ön plana çıkar.

İNSAN İLİŞKİLERİNDE KARŞILIKLI BAĞIMLILIK

Karşılıklı bağımlılık yaklaşımı, ortaklar arasındaki etkileşim örüntülerini çözümler. Bu etkileşim, tarafların ilişkiye verdikleri (bedel) ve ilişkidenden aldıkları (ödül), yani ilişkideki katkıları bağlamında ele alınır. Etkileşimlerinde birey, ödülleri en üst düzeye çıkarmaya, bedellerini ise en alt düzeye çekmeye çalışır. Toplumsal etkileşim, karşılıklı-bağımlı ortaklar arasında çıktılarının (ödül-bedel farkı) değişim ve eş güdümünü gerektirir. Ödül-Bedel İlişkisi İnsanın içinde bulunduğu durum, sosyal davranışının ortaya çıkmasında önemli bir faktördür. Sosyal durumların amacı, kuralları ve hareket biçimleri vardır. İnsan bu sosyal durumlar içerisinde ilişkilerini sürdürür. Ödül, maddi ya da manevi olabilir. Ödül, kişiden kişiye azalan ya da artan değerdedir. Birisi için ödül olan şey ya da durum, bir diğeri için olmayabilir. Mevki, para, bilgi, mal ya da hizmet birer ödül niteliği taşıyabilir. Çıktıların Değerlendirilmesi Birey tüm ilişki ve etkileşimlerini sürekli gözden geçirir, ödül ve bedel dengesini sorgular. Birey, genellikle ilişkilerinin olumlu ve olumsuz yanları hakkında sorgulayıcı bir tavır sergiler; ilişkidenden elde ettiği genel çıktı üzerine odaklanma eğilimi taşır. Birey ilişkisini değerlendirirken çok farklı yollara başvurur: • Bir ilişkiyi değerlendirmenin en yalın yolu, onun kârlı mı yoksa zararlı mı olduğuna bakmaktır. • Bir ilişki, diğer ilişkilerle karşılaştırılarak değerlendirilebilir. Eşitlikçi Değişim İnsanlar ilişkilerinde eşitliğin bulunduğu zaman rahat, huzurlu ve mutludurlar. İlişkilerinde samimiyetin olmadığı, aldatıldıklarını ya da kullandıklarını düşündükleri veya hissettikleri zamanlarda ise gergin ve streslidirler. İnsanlar ilk kez tanıştıkları ve çok sık bir araya gelmedikleri bireylerden ziyade arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinde eşitlik ilkesini kullanmaya özen gösterirler.

İNSAN İLİŞKİLERİNDE YAKINLIK

İnsanın var olduğu tüm kurumlar, iletişim süreçlerine dâhildir. İnsan ve algısı, toplumsal yapıya dâhil olma biçimi gibi pek çok faktör iletişim süreci üzerinde etkilidir. Birey toplumu etkilerken aynı zamanda da toplumsal yapılardan etkilenir. İnsan, bir yandan çevreye uyumlanmaya, diğer yandan ise çevreyi kendisine göre düzenlemeye çalışır. Bunun için de diğer insanlarla ilişki kurar, fikir birliği yaparak ortak üretimde bulunur.

İNSAN İLİŞKİLERİNDE GÜÇ DENGESİ

Toplumsal bir varlık olarak insanın, kendisiyle ve çevresiyle etkileşime girmesi âdeti bir zorunluluktur. İnsan doğası gereği çevresini ve çevresindekileri etkilemeye çalışır. Etkilemenin etkenliği ve hedefine ulaşması, bu konuda kimin “kim” veya “ne” ile ve “nasıl” iletişimde bulunduğu açık ve kesin bir biçimde bilinmesini; karşılıklı güven, anlayış ve iyi niyetin sağlanmasını da gerektirir. Güç Dengesini Değerlendirme Genel olarak bireyin, çevresinde etkileşimde bulduklarıyla arasında -kişiliği, olaylara bakış açısı, değerlendirme ölçütleri ve sosyo-kültürel birikimleri vb. nedenlerden- kaynaklanan ve büyük ölçüde tıkanmalara yol açan “güç dengesi” kurma çabası ya da kuramama durumu gibi sorunlara sıkça rastlanır. Uzlaşma isteği ya da çabasından yoksun kalınma durumlarında savunucu iletişim tarzı geliştirmek veya yargılayıcı tutum takınmak, tümüyle gerilime neden olur. İnsan ilişkileri, bir ortağın bütün kararları aldığı durumlardan, eşitçil-ortak kararların alındığı güç paylaşımına değin çeşitlenmektedir. İnsan ilişkilerinde güç dağılımının eşitçil ya da dengeli olabilmesi için ya tüm kararlar beraber alınmakta ve herkesin karar alma sürecinde eşit hakları bulunmakta ya da her ortağın “ayrı fakat eşit” sorumluluk alanlarının olduğu örüntüler benimsenmektedir. “Sorumluluk alanlarını paylaşma, kararları bütünüyle eşit olarak alma ve ikisinin bir karışımı ilişkilerde eşit güç dağılımını sağlamanın olası yollarıdır.” Güç Dengesi ve Çatışma İlişkilerin en eşitçil ve en dengeli görünenlerinde bile çatışma kaçınılmazdır. İlişkilerde

çatışma çoğunlukla bir kişinin davranışı diğerini engelleyici bir boyuta ulaştığı zaman ortaya çıkar. Kimi çatışmalar taraflardan birinin özgül davranışına bağlı olarak yaşanır. Sorumluluklarını yerine getirmeyen bireyler çatışma ortamına zemin hazırlarlar. Kimi çatışmalar da tarafların güdeleri ve kişiliği üzerinde yoğunlaşır. Temelde; • Çatışma, günlük yaşamın doğal bir parçasıdır. • Çatışmanın kendisi olumlu ya da olumsuz değildir. • Çatışmalara verilen tepkilerin yıkıcı ya da yapıcı sonuçları olabilir. • Çatışmaları çözme biçimleri, değişim ve gelişim için bir güç olabilir. “Benim kazanmam için sen kaybetmelisin” yaklaşımının bir yansıması olarak saldırganlık, çatışma ortaya çıktığında taraflardan birinin diğeri üzerinde güç kullanarak sorunu çözmeye çalışması anlamına gelmektedir. Bu yola başvurulduğunda; • Kaybeden taraf kazanana karşı kırgınlık duyar ve düşmanlık besler. Ayrıca çözüme katılmak için hiçbir istek duymaz. • Bireyde sorumluluk duygusunun ve öz denetimin gelişmesine engel olur. • Korkuya bağlı boyun eğme davranışı gelişir. • Başkalarının gereksinimlerine karşı anlayışlı olma duygusunu köreltir ve iş birliğinin gelişimini engeller. • Yenilikçilik ve araştırmacılığın engeller. • Bireyde verimsizlik, moral çöküntüsü, çalışma isteksizliği gibi duyguların gelişmesine neden olur. • Bireyin kendisini denetlemesini engeller. • Kazananın güç kullanmasını ve denetimini gerektirir. Sorun ortaya çıktığı anda kaçınmayı tercih eden birey için çözüm arayışına gerek yoktur. Çoğu zaman bir sorun olduğu bile kabul edilmez. Bu yola başvurulduğunda; • Davranış görmezden gelinir, karşı tarafa boyun eğme söz konusudur. • Kaybeden, kazanana karşı düşmanlık besler. • Kazananda anlayışsızlık, bencillik ve iş birliğine yanaşmama duyguları gelişir. • Verimliliği ve morali düşürücü rol oynar. • Karşı tarafa duyulan saygı azalır. Bireylerin birbirlerini suçlamadan, birbirlerine zarar vermeden sadece sorunun çözüme odaklandıkları durumlar da mevcuttur. Her iki taraf da ortada bir sorun olduğunu bilir ve çözüm seçeneklerini belirlemeye çalışır. Problem çözme yoluna başvurulduğunda; • Taraflar arasında küskünlük olmaz. • Her iki tarafın da çözüme odaklanması, çözüm yolunun uygulanmasını kolaylaştırır. • Her iki taraf da iş birliğine açıktır. • Taraflar birbirlerine güç ya da otorite uygulamazlar. • Karşılıklı olarak sevgi ve saygı söz konusudur. • Sorunun belirlenip çözüme ulaştırılması için iyi niyetli bir çaba vardır. • Bireylerin birbirlerine karşı sorumlu ve olgun olmalarını sağlar. • İç denetimi geliştirir.

İNSAN İLİŞKİLERİNDE DOYUM VE BAĞLANMA

Birey, günlük yaşamında sürekli başkaları ile bir aradadır, kısa ya da uzun süreli etkileşimlere girer. Kimi zaman iş birliği hâlinindedir, kimi zaman itaat eder, kimi zaman sinirlenir, reddeder, onaylamaz, kızar, küser. Sosyal iletişim biçimleri, arkadaşlık, ebeveyn ilişkileri, çalışma ilişkileri, komşuluk gibi sınırsız sayıdaki ilişkilerin hemen hemen hepsinde farklılıklar gösterir. İnsan ilişkilerini Düzenleyen İlkeler Birey, bir topluluk içerisinde, diğer bireylerle bir arada yaşar. Ancak, genel olarak birey, çevresinden öğrendiklerini, gözlem ve deneyimlerini kişisel beklentilerini karşılama, geleceğini planlama ve yaşamının anlamını ortaya koyma açılarından kullanma eğilimi içerisinde. İnsan ilişkilerinin temelinde; • Karşılıklı ilgi • Kendine özgü olma • Eylemde isteklilik • Onur yer almaktadır. Birey bunlar çerçevesinde hayatını yönlendirmektedir. Karşılıklı İlgi İnsanların birbiriyle ilişkilerinin temelinde karşılıklı ilgi söz konusudur. Ortaya çıkan sonuçlar bağlamında ilişkiler ve iş birliklerinin düzeni, başarısı ve verimliliği önem taşımaktadır. Bireyler arasında saygının olmaması, birliktelik ve iş birliğinde başarıya ulaşamayacağına göstergesidir. İnsan, doğası gereği tek başına hayatını süremez. Bu bağlamda birliktelikler önem kazanmaktadır. Kendine Özgü Olma Topluluklar, farklılıkların dengeli ve uyumlu bir biçimde yönetilmesiyle birlik ve bütünlüğe ulaşabilir. Bireysel farklılıklar, toplumu zenginleştirir ve gelişim sağlanmasının önünü açar. Aynı çevre koşullarında yetişseler bile bireyler birbirlerinden birçok yönleri ile farklılaşmaktadırlar. Her birey, duygu, düşünce ve davranışları ile kendine özgüdür, bütünün bir parçasıdır. Eylemde İsteklilik İnsan iş bölümü ve iş birliği çerçevesinde yaşama katkıda bulunur. Sosyal yaşamında insanları bir araya getiren çeşitli motivasyon unsurları vardır. Yaptığı işten zevk almak ya da iş arkadaşlarını sevmek bunların başında gelir. İnsanlar ancak motive oldukları etkinliklerde yüksek seviyede başarı sergileyebilirler. Onur İnsan onuru, ilişkilerin etik ve moral esasını oluşturmaktadır. Bütün insanlar ilişkilerinde, yer aldıkları ortamlarda ve yaşamlarının her anında saygınlık kazanmak ve dürüst ilişkiler kurmak isterler. Her birey kendine özgü kişiliğe sahiptir ve bu kişiliğe saygı duyulmasını bekler. İnsanların ilişkilerinde birey olarak saygılı davranışlara maruz kalması, adaleti sağlar ve insan onurunu korur. Doyum ve Bağlanma Doyum ve bağlanma aynı kavramlar değildir. İnsanlar kimi ilişkilerinden yüksek doyum almakta ama bağlanmasını engelleyen faktörlerle karşılaşmakta kimi ilişkilerinden ise doyum almadığı hâlde koşullar, sosyal normlar ve daha birçok nedenden ötürü bağlılığını bitirememektedir. Doyum Bireyin, bir ilişkinin niteliğine ilişkin öznel değerlendirmesi “doyum” olarak ifade edilir. İlişkinin ödülleriyle bedellerini aşması doyumun varlığını ortaya koymaktadır. İlişkilerden memnun olan birey, doyumuna ulaşmaktadır ve ilişkisinin sürekliliği için çaba sarfedecektir. Bağlanma Bir kişiyi ilişkide tutma yönünde etkili olan olumlu ve olumsuz güçlerin tümü “bağlanma” olarak adlandırılır. İlişkiye bağlanmanın güçlü ve zayıf düzeyleri olabilir. Tüm bireyler ilişkilerine güçlü düzeylerde bağlanmazlar. Bağlanmayı etkileyen üç ana unsurdan söz etmek mümkündür: • Bağlanma, ortak çekim güçlerinden etkilenir. • Bağlanma, bireylerin değerleri ve ahlak ilkelerinden etkilenir. • Bağlanma, birey için ilişkiden ayrılmayı pahalı kılan olumsuz güçler ve engeller üzerine kuruludur. Yatırımlar

İnsan ilişkilerinde bağlanma, ilişkiye yapılan yatırımlara bağlı olarak farklı düzeylerde olabilmektedir. İlişkiye yapılan yatırım zaman, enerji ve para olabileceği gibi duygusal katılım, yaşanan deneyimler ve karşılıklı özveri de olabilir. Bir ilişkiye hemen hemen her boyutta yatırım yapılmasının ardından, doyumsuz bulmak ya da ödüllendiricilikten uzak değerlendirmek, bireyde bilişsel çelişkiye neden olur. Bu durumda birey, ilişkiyi daha çok olumlu yönleri ile tartma ve olumsuz yönlerini göz ardı etme eğilimine sahip olabilecektir. İlişkiye yapılan yatırım arttıkça, bitirmek için ödenecek bedel de artacaktır. Doyum ve Bağlanma İlişkisi Doyum ve bağlanmayı birbirinden bağımsız düşünmek pek mümkün değildir. İlişkide ödüllerin keşfedilmesi, bağlanmayı geliştirici rol oynar. Hoşça vakit geçiren ve iyi anlaşılan bireyler, diğer etkinliklerinden ödün vererek sürekli bir arada olmanın yollarını ararlar. İlişkinin derinleşmesi ve paylaşımların artması ile birlikte bağlılık da artacaktır. İlişkiye yapılan her yatırım bağlanmayı ileri düzeylere taşır. İlişki genel anlamda başarıyla yürütüldüğünde yatırımlar ilişkinin iyileştirilmesi yönünde kullanılır. Bağlanılmış Bir İlişkiyi Koruma İnsan ilişkileri inişli çıkışlıdır. Bireyler her zaman ilişkilerinde doyuma ulaşamayabilirler. Çeşitli ödünlere vermeleri, tercihte bulunmaları ve bazı seçeneklerden vazgeçmeleri gereken durumlar ortaya çıkabilir. Zaman zaman ilişkide yaşanan düş kırıklıkları ve engellemelere taraflarca gösterilen tepkiler, ilişkinin uzun ömürlü olmasını sağlayıcı bir faktör olabilir. Doyumsuzluğa Tepkiler İnsanlar ilişkilerinden doyum almadıklarında farklı tepkiler sergilerler. Seslendirme, bağlılık, boş verme ve bitirme bu tepkilerin önde gelenleridir. Birey, doyumsuz ilişkiye dair tepkisini seslendirme biçiminde verdiğinde genelde sorunu tartışma eğilimindedir. Uzlaşmaya çalışan birey, yardım arar, durumu, koşulu ve ilişkideki partnerini ilişkinin devamlılığı için çeşitli yönleriyle değiştirmeye çalışır.

KİŞİLERARASI İLETİŞİMİN TOPLUMSAL BAĞLAM

İlişkileri ve davranış kalıpları bakımından ele alındığında insan, içinde yaşadığı toplumdan bağımsız olarak değerlendirilemez. Bu nedenle insan ilişkileri ele alınırken toplumsal bağlamın özelliklerinin çözümlenmesi ve ortaya konulması gerekir. İletişim sürecinin toplumsal bağlamda ele alınması ise çeşitli unsurların birlikte ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Toplumsal bağlam, bireyin içerisinde yer aldığı ve etkileşimde bulunduğu toplumsal yapı ve çevre unsurları çerçevesinde gelişmektedir. Toplumsal normlar, kurallar ve ilişkiler toplumsal yapı içerisinde biçim kazanırken; çevre de fiziksel ve toplumsal özellikleri ile yapı üzerinde etkili olmaktadır.

TOPLUMSAL BAĞLAM: TANIMI VE ÖNEMİ

İnsan iletişimi, toplumsal unsurlardan bağımsız incelenemez. İnsanın ilişkilerini düzenlemesi, toplumsal süreçlerle birlikte işlerlik kazanır. Dolayısıyla insan ilişkileri, belli bir toplumda, belli bir zaman ve mekân örgütlenmesi içerisinde anlam kazanır. İletişim bireysel olduğu kadar toplumsaldır. Bunun temel nedeni de bireyin belirli bir çevrede, diğer insanlarla birlikte yaşıyor olması ve kendisi ile iletişimde bile toplumsal bağlamdan hareket etmesidir. Kimi yaklaşım, toplumu insanın davranmayı seçtiği bir zemin olarak değerlendirirken kimisi de toplumun insanın davranışını belirleyen bir unsur olarak ele alır. Hatırdan çıkarılmamalıdır ki, farklı kültürler arasındaki iletişim, ortak anlayış ve davranış kalıpları geliştirilebileceğini göstermektedir. Kültürlerarası etkileşim, hem farklılıkların ortaya çıkarılması hem de benzer iletişim tarzlarının keşfedilmesi açısından önemlidir. Günümüz koşullarında yeni iletişim teknolojilerinin sağladığı olanaklar çerçevesinde kültürler arasında geçişkenlik sağlanmakta, uzlaşma ortamları gündeme gelmekte, etkileşim tarzları ve yoğunlukları artmaktadır.

TOPLUMSAL BAĞLAMIN BİLEŞENLERİ

Toplumsal yapı denildiğinde akla belirli zaman ve mekânda açığa çıkan bir olayın örgütlenme biçimi gelir. Hemen hemen toplumların veya insan topluluklarının bulunduğu her yerde yerleşmiş iş yapış biçimleri mevcuttur. Bir düğüne ya da cenaze merasimine katıldığında birey genellikle ne yapması gerektiğini bilir. Birey topluluk içerisinde mevcut kurallar çerçevesinde kendine özgü kişilik özellikleri sergileyebilir, ancak kuralları tamamen reddetmesi mümkün değildir. Toplumsal bir aradalıklar ve kuralları, katılımcıların statüsüne, çeşitli özelliklerine göre çeşitlenebilir. Aynı kültür içerisinde bile temelde aynı/benzer olmakla birlikte etkileşim tarzlarında farklılıklara rastlanabilir. Ancak, bir araya gelen insanların tamamı kuralların farkındadır, bilmeyenler de kurallara uyabilmek için gözlemci konumundadır. Bu bağlamda herkes üstüne düşen rolü gerçekleştirir. Toplumsal Normlar Norm, kültürel açıdan arzu edilir ve uygun olarak değerlendirilen davranışları akla getiren ortak bir davranış beklentisidir. Norm, toplumsal düzenleme, toplumsal denetim ve toplumsal düzenle yakından ilişkilidir. Birey her girdiği ortamda, kendisinden beklenen davranışları sergileme eğilimi gösterir. Her an birey, toplumsal normların düzenleyiciliği ve sınırlayıcılığı ile karşı karşıyadır. Toplumsal normları bilen ve bu normlar çerçevesinde hareket eden bireyin toplum tarafından kabul görmesi kolaylaşır. Normlar dışında hareket eden birey, içinde bulunduğu gruba, topluluğa ya da topluma ters düşecek ve davranışlarının sonucunda yalnız kalma riskine maruz kalacaktır. Toplumsal Kurallar İnsanın davranışları, belli durumlarda geçerli olan belli kurallarla yönlendirilir. Resmî olarak belirlemiş kuralların yanı sıra kendiliğinden gelişen ve toplumlara özgü olan kurallar da mevcuttur. Tek başına değil de topluluk hâlinde yaşayan bireyin, bu topluluğun ortaya koyduğu çeşitli kurallar çerçevesinde hareket etmesi beklenir. Birey tarafından bir becerinin sergilenmesi, hem neyin yapılması gerektiğinin bilinmesine hem de bu davranışların sergilenebilme yeteneğine bağlıdır. İlişkilerinde birey, nasıl davranması gerektiği konusunda kabul gören yollara dair bilgi ve deneyime sahip olmalıdır. Toplumsal bilgi eksiklikleri, bireyin birlikteliklerinde sorunlar ortaya çıkmasına ve bireyin toplumdan uzaklaşmasına neden olabilir. İçinde yaşadığı toplumu ve toplumsal kuralları bilmeyen bireyin toplumsal gelişime katkıda bulunması, plan ve programlar yapması da güçleşir. Bunun temel nedeni ise toplumsal kabul/onay mekanizmalarına yabancı olmasıdır. Toplumsal İlişkiler Toplumsal örüntüler içerisinde bireyler, kendilerine yüklenen roller çerçevesinde hareket ederler. Bireyden toplumsal olarak beklenenler, ilişki düzeylerini de belirler. Kendisine biçilen roller çerçevesinde hareket etme eğilimi yüksek olan birey, kimi zaman inisiyatif alma özelliğini bile yitirebilmektedir. Tümüyle rolüne yoğunlaşmakta, insancıl davranışları sergilemekten geri durmaktadır. İletişim tarzı, ilişki türüne göre farklılık gösterebilir. Örneğin, işveren-çalışan ilişkisi ile

arkadaşlık ilişkileri aynı tarz iletişimle gerçekleşmez. Çalışanın işvereni, yöneticisi ya da patronu ile her zaman hiyerarşik ve mesafeli bir ilişkisi bulunurken, arkadaşlık ilişkileri görece dengeli ve eşitçil, hatta daha samimidir. Fiziksel Çevre Fiziksel çevre denildiğinde akla, mekânın şekli, boyutu, kullanılan renkler ya da hâkim renk, ışıklandırma biçimi ve/veya düzeyi, ısınma vb. bütün fiziksel nesne ve etkenler gelmektedir. Tüm bu faktörler, bireylerin davranış biçimleri üzerinde etkilidir. Işığın düşük veya yüksek düzeyde olması, yapılan işe göre yeterli veya rahatsız edici gelebilmektedir. Birey televizyon izlerken loş ışık yeterli olabileceken, kitap okuması için yüksek düzeyde ışığa ihtiyacı olabilmektedir. Sert ışıklandırma gözü yoracak ve bireyin daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duymasına neden olacaktır. Bu durumda birey kolaylıkla sinirlenip, karşısındakini kırabilecektir. Toplumsal Çevre Toplumsal çevre, egemen iklim yapısı itibariyle insanın davranışlarını destekleyici ya da sınırlayıcı özelliklere sahip olabilmektedir. Kişi, içinde yer aldığı toplumsal çevreyi kolaylıkla yönlendirip dönüştürebileceği gibi, bu çevrenin katı kuralları altında iş yapamaz hâle gelerek mutsuz da olabilir. Genellikle toplumsal çevreler çeşitli özellikleri ile ön plana çıkar ve insanlar da bu çevreler hakkında tutarlı yargılara sahip olurlar. Belli çevrelerin, insanlar üzerinde ölçülebilir etkileri bulunmaktadır. Bireyin düşüncelerini gerçekleştirme fırsatı bulduğu bir toplumsal çevre, daha az stres ve gerinlik yaşamasına neden olmaktadır.

TOPLUMSAL BAĞLAMIN BİLEŞENLERİNİ İLİŞKİLENDİRMEK

Toplumsal bağlamın bileşenlerini birbirinden ayrı faktörler olarak ele almak mümkün değildir. Bunun temel nedeni de birbirlerinden yalıtılmış olarak işlememelerinden kaynaklanmaktadır. Toplumsal ilişkilerin doğası bu bileşenlerin etkileşimini ortaya koyması açısından önemlidir. İnsan yaşamında toplumsal temas, olmazsa olmaz koşullar arasında yer alır. Diğer insanlarla etkileşim, bireyin sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle etkileşimin niceliğinden çok niteliği önem kazanmaktadır. Bireyin iyi ilişkiler kurması, çevresiyle etkileşimini olumlu yönde etkileyecek, yaşadığı sıkıntıları kolayca atlatmasını sağlayacaktır. Sorunlu, zayıf ya da güven duygusundan yoksun ilişkiler ise bireyin tüm yaşamını, ileride kuracağı tüm ilişkileri olumsuz yönde etkileyecektir. Birey yaşayacağı en ufak sıkıntı veya zorlukta çöküp, umutsuzluğa kapılabilecektir.

TOPLUMSAL KİMLİK

Toplumsal kimliğin ne olduğunun anlaşılması, bireyin kişiliği ve kendisini nasıl algıladığıyla ilişkilidir. İnsan ilişkilerini düzenlemesi bağlamında toplumsal kimliğin üç bileşeni ön plana çıkmaktadır: Kişilik, kendilik kavrayışı ve rol. Nitekim birçok durumda bu üç bileşen birbiri ile ilişkilidir. Kimlik, “Ben kimim?, Ben nereye aidim?, Nasıl uyum sağlayabilirim?” gibi birçok temel sorunun yanıtını sunması açısından önem taşımaktadır. Toplum içerisinde diğer insanlarla birlikte yaşayan bireylerin her birisi ‘biricik/tek/kendine has’ kimliğe sahiptir. Kendini geliştirme, kendini tanıma, kendini keşfetme, kendini ifade etme, kendine dikkat etme, kendinden memnun olma, kendinden utanma gibi birçok algılama biçimi, kimliğin nasıl işlediğini sergilemektedir.

TOPLUMSAL ALGI

Toplumsal algı, bireyin etkileşimde bulunduğu insanlar ile içinde buldukları ortam ve koşulları anlama ve yorumlama sürecidir. İnsanlar, çevrelerindeki kişiler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarında önyargılar geliştirme eğilimindedirler. Kişi hakkında sahip oldukları en ufak bilgi, bireyleri belirli davranışlar sergilemeye itmektir. Toplumsal Algıyı Açıklayan Kuramlar Toplum içerisinde yaşayan bireylerin kişilik özellikleri her dönem inceleme konusu olmuştur. Hangi kişilik özelliklerinin daha önemli bulunduğu ya da hangi özelliklerin bir arada bulunduğu konusunda sayısız araştırma yapılmıştır. İnsanların, etkileşimde buldukları kişiler hakkındaki görüşlerini nasıl oluşturdukları ve bu düşüncelerin nasıl düzenlendiği odaklanılması ilgi çekici bir gelişmedir. Bu bağlamda, toplumsal algıyı açıklamak üzere geliştirilen belli başlı kuramlardan söz etmek mümkündür: • Örtük Kişilik Kuramı • Kişisel İnşa Kuramı • Atıf Kuramı Farklı Yaklaşımların Bağdaştırılması Tutarlı bir insan algısı modelinin ortaya konulmasında farklı yaklaşımları bağdaştırmaya çalışmak mümkün değildir. Bunun temel nedeni de her bir yaklaşımın farklı varsayımlar üzerine kurulmasıdır. Ancak yine de belli başlı ortak noktaları bulunduğunu söylemek yanlış olmaz: Örgüt: Bireyin diğer insanlar hakkındaki algıları örgütlüdür. Algı iletişimi etkiler: Bireyin diğer insanlar hakkındaki algısı, nasıl iletişim kuracağı yönündeki kararlarını etkiler. Kişisel önyargılar: Diğer insanlar hakkındaki algılar, onların davranışlarına değil de bireyin dünya hakkındaki inançlarına dayalı olarak ortaya çıkabilir. Çıkarısama: Diğer insanlar hakkındaki algılar, dikkatli biçimde ortaya çıkarılmış bir dizi çıkarılamayı ve geniş bir kanıtlar dizgesi üzerine temellenmiş kararları içerebilir. Değişime direnç: İnsanlara ilişkin algılar, çeşitli kanıtlar mevcut olsa bile değişime karşı dirençli olabilir. Durumu algılamak: İnsanlar, belli bir durumun gerektirdiği kuralları bilir ve durumlara ilişkin inşalarda bulunurlar. İnsanlar ve durumlar: Diğer insanlar hakkındaki algı, değiştirilmez biçimde bireyin durumlar hakkındaki algısıyla bağlantılıdır.

SOSYAL DAVRANIŞ VE SOSYAL ETKİ

İnsanların bir toplum içerisinde, sistemli bir yaşam sürmeye başlamalarıyla birlikte birbirleri üzerinde etkide bulunma çabaları da artarak gelişmiştir. Bunun temel nedeni toplumsal yaşamı içerisinde bireyin çeşitli biçim ve boyutlardaki etkileşimleridir. Birey, yaşamı boyunca birçok kaynağın etkileme unsuru yani hedef konumunda olmuştur. Bilinçli veya farkında olmaksızın yaşamı boyunca etkileşimde bulunduğu birey veya grupların düşünce ve davranışlarından etkilenen birey, çevresinden bağımsız değerlendirilemez.

SOSYAL DAVRANIŞ

Toplumsal birer varlık olmalarına rağmen insanlar hem birbirlerinden çok farklıdırlar hem de birbirlerine çok benzerler. Bireyin çeşitli eğilimleri, tutum ve davranışları, kendine hastır. Ancak aynı aileyle birlikte aynı evde yetişen kardeşlerin tutum ve davranışları birbirinden çok farklı olabilir. Bireylerin, çok farklı sosyal tabakalar, değişik yöreler ve kültürel farklılıklarla yetişmiş olmalarına bağlı olarak insanlar arasındaki çeşitlilik de artmaktadır. Sosyal Davranış İle İlgili Sezgisel Kuramlar İnsanların sosyal birer varlık olarak çevrelerindeki diğer insanlarla nasıl etkileşim hâlinde oldukları, bu etkileşimleri sırasında neler hissettikleri, birbirlerini nasıl etkiledikleri ve ilişkilerinin düzeylerini ne tür faktörler çerçevesinde belirledikleri sosyal psikolojinin inceleme konularından birisini oluşturmaktadır. Başlangıç noktası olarak davranışın hem kişinin hem de durumun ve koşulların etkisi altında olduğu kabul görmektedir. Bireyin farklı durumlarda farklı davranması bu tür bir yaklaşımdan hareketle çözümlenmeye çalışılır. Birey çevresindekileri anlamaya çalışırken kendi sezgisel kuramlarını oluşturur. Bu çerçevede insanın içinde yer aldığı ya da karşı karşıya kaldığı sezgisel ortamlar hakkında duygu ve düşünce tarzlarını açıklamaya çalışan sezgisel kuramlar sıralanabilir:

- a) Verileri Saklama ve Geri Çağırma
- b) Birlikte Değişmeyi Algılama
- c) Nesnellik Oluşturma Verileri Saklama ve Geri Çağırma

Sistemik ve tarafsız bilgi toplamak oldukça güçtür. İnsanın veri kaynağını çevresindekiler, tanıdıkları ya da etkileşimde bulunduğu kişiler oluşturmaktadır. İnsan hayatındaki bir diğer veri kaynağı ise kitle iletişim araçlarıdır. Bireyin bilgiyi dikkate alıp hatırlamasını sağlayan etkenlerden biri bilginin canlılığıdır. Yüz yüze elde edilen canlı bilgi, yetersiz ve tam olarak temsil edilmeyen verileri esas alsa bile canlı olmayan yazılı bilgiden daha etkili olmaktadır. Nesnel ve olaylarla ilgili olarak özgün algıların basitleştirilmiş yeniden yorumları yapılır. Bu türden canlandırmalar ve hafıza yapılarına şema denir. Hafızada, gelen verilerle en tutarlı şemayı araştırma süreci ise şematik işleme olarak adlandırılmaktadır. Şemalar, bilgi yığınlarını düzenleme ve işleme olanağı tanır. Şematik işleme hızla ve otomatik olarak gerçekleşir. Birlikte Değişmeyi Algılama İnsanları anlama çabası içerisinde farklı bileşenlerin değişimleri ve birbirleriyle ilişkiselliği önem taşımaktadır. Bireyin, kişileri sınıflandırma şemaları, yani stereotipler, birlikte değişimin bir kuramı olarak karşımıza çıkar. Bu kuram temelde belirli özellik ve davranışların başka özellik ya da davranışlarla birlikte olduğuna dayanır. Şemalar ya da kuramlar bireyi, iki şeyi birlikte değişen şeyler olarak görmeye yönelttiğinde varolmayan korelasyonlar kurma eğilimi gelişebilir. Nedensellik Oluşturma İnsanların davranışlarının nedenleri hakkında bilgi sahibi olmak, o davranışı anlamlandırmak açısından önemlidir. İnsan davranışının nedenlerinin her biri bir atıf sorunu açığa çıkarır. Bireyin, çevresinde herhangi bir davranışla karşı karşıya kaldığında, o davranışı hangi nedene atfedeceğine karar vermesi gerekir. Bireyle ilgili bir şeyin davranıştan sorumlu olduğu sonucuna varılırsa, çıkarılan sonuç içsel ya da eğilimsel atıf olarak adlandırılır. Bireyin inanç, tutum ve kişilik özellikleri eğilim olarak ifade edilir. Davranış üzerinde dışsal bir nedenin sorumlu olduğu sonucu ise dışsal ya da durumsal atıf olarak adlandırılır. İnsanlar, çevrelerindeki davranışlarının durumsal nedenlerini gerektiği kadar değerlendirmeyen ve eğilimleri hakkında hızlı kararlar alırlar. Bir kişinin suskun olması, onun içine kapanık bir birey olarak algılanmasına yol açar. Oysa kişinin suskunluğu o anki duruma bağlı olarak gelişmiş olabilir. Kişi sanıldığı gibi içine kapanık değil, sosyal ve dışa dönük olabilir. Bir diğer ifadeyle herkesin insan davranışlarına ilişkin neden-sonuç şeması bulunur. Durumsal atıftan çok eğilimsel atfın ağır basması temel atıf hatası olarak adlandırılır. Tutumlar Tutum, deneyim sonucu organize edilmiş, durumlara veya nesnelere karşı bireyin tepkisine dolaylı veya dolaysız olarak etki edebilen zihinsel bir hazır oluş hâlidir. Genel olarak tutum, bireyin çevresindeki herhangi nesne veya duruma karşı sahip olduğu tepki eğilimini ifade eder. Tutumun konusu bir eşya veya bir birey

olabilacağı gibi soyut bir kavram -mutluluk, hüznün, sevgi vb.- da olabilir. Tutumlar duyguları ifade etseler de genellikle bilişlerle, özgül olarak tutum nesnelere hakkındaki inançlarla yakından ilgilidir. İnsanların bir nesne veya durum karşısında gösterdikleri davranışlar, tutumlarının birer yansımasıdır. Tutumların bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ögesi vardır. Çevre ile ilgili bilgi, duyum ve deneyimlerin sınıflandırılması ve bu sınıflandırma sürecinde olumlu-olumsuz olayların, hedeflenen ya da hedeflenmeyen amaçların ilişkilendirilmesi tutumun duygusal ögesini temsil eder. Duygusal öge aynı zamanda bireyin değerler sistemiyle de yakından ilişkilidir. Tutumun duygusal ögesi, bilişsel ögeye oranla daha basittir, ancak, duygusal ögesi ağır basan bir tutumun değişmesi daha güçtür. Kişilerarası Çekim Kişiler arasındaki çekiciliğin temelinde öğrenme ve bilişsel denge yatmaktadır. Bir kişi memnun ve mutlu olduğu durumlarda çevresindeki diğer unsurlara ilişkin olarak da olumlu duygular besleyecektir. Birey, genel olarak belirli özelliklere sahip olan kişileri çekici bulacaktır (Cüceloğlu, 1997:530): • Genel olarak birçok konuda bireyin kendisine benzeyen kişiler • Düşünce, duygu ve davranışlarında benzer olanlar • Fiziksel olarak benzer olanlar • Aynı sosyal statüye sahip olanlar • Hemen hemen aynı yaşta olanlar • Çekici görünümü olanlar • Bireyden hoşlananlar • Aşına olunan, sık sık görüşülen kişiler • Aralarında mekânsal yakınlık bulunanlar SOSYAL ETKİ: ANLAMI, ÖNEMİ VE KAYNAĞI Sosyal etki, insanların bilinçli veya bilinçsiz olarak, çevresinde etkileşimde bulunduğu kişi ve/veya kişilerin herhangi bir konudaki duygu, düşünce ve davranışlarını politik, sosyal ya da ekonomik kaynaklı olarak değiştirme sürecidir. Bireyin davranışları, hatta yaşantısı toplumun veya çeşitli grupların önemli ölçüde etkisi altındadır. İnsanın davranış, tutum, düşünce ve değerleri neredeyse sınırsız bir çeşitliliğe sahiptir. Aynı zamanda birey, günlük yaşamını bir arada geçirdiği aile fertlerine, sınıf arkadaşlarına, iş arkadaşlarına ve yeni tanıştığı birçok kişiye kendi fikirlerini aktarır ve bu bireyler üzerinde çeşitli amaçlar ve hedefler doğrultusunda değişiklikler açığa çıkarmaya çalışır. Sosyal etki kaynağı ve hedefi tek bir kişi olabileceği gibi, çok sayıda birey de olabilir. Etkileşim, yüz yüze olabileceği gibi çeşitli kitle iletişim araçları ya da farklı iletişim araçları aracılığıyla da olabilir. Sosyal etki kaynağı, amacı doğrultusunda bireyleri, grupları ya da toplulukları çeşitli davranışlarda bulunma yönünde etkileyebilir. Sosyal etki süreci, kaynak ve hedef konumundaki bireylerin özelliklerine (yaş, cinsiyet, kültürel yapı, yaşam biçimi, ekonomik durum, meslek, psiko-sosyal unsurlar vb.) göre farklı strateji ve planlamaları gerektirecektir. Sosyal Etki Ortamı İnsan yaşamında iletişim sürecinin her anında az ya da çok gerçekleşen (veya çeşitli nedenlerle mümkün olmayan) sosyal etki, çeşitli koşulları gerektirir. Yaşamın her anında gerçekleşen sosyal etkinin, ortaya çıkışında çeşitli faktörler ön plana çıkar. Sosyal etkinin olduğu ortamlar üç başlık altında sınıflandırılabilir (Sakallı, 2006): • Kişilerarası iletişimin gerçekleştiği ortamlar • Birey-grup iletişiminin gerçekleştiği ortamlar • Kitle iletişim araçları ile aracılanan iletişim sürecinin söz konusu olduğu ortamlar Kitle iletişim araçlarından faydalanmanın önde gelen avantajı, çok sayıda insana aynı anda ulaşabilmesidir. Bu tür bir ortam kişisel değil, kitleseldir. İnsanlar kendi mekânlarında/evlerinde televizyon izlerken, radyo dinlerken veya gazete okurken sosyal etkileme çabasına maruz kalmaktadırlar. Bununla beraber, izleyicilerin nasıl bir ortamda, kimlerle bu programları izledikleri sosyal etkinin derecesini değiştirecektir. Kitle iletişim araçlarının doğasından kaynaklanan farklılık da sosyal etki düzeyi üzerinde etkili olacaktır. Bu araçların sosyal etki güçleri aynı zamanda bu araçları tercih eden kitlelerin özelliklerinden de etkilenmektedir. Bireyin kendi düşünce ve tutumlarına uygun bilgilere yönelmesi, seçici maruz kalma, kendi düşünce ve tutumlarına ters düşen bilgidan uzaklaşması seçici kaçınma olarak adlandırılmaktadır. Sosyal Kurallar ve Sosyal Roller Sosyal kural, farklı ortamlarda duruma uygun davranışın belirtilmesidir, sosyal rol ise bir insanın nasıl davranacağını belirlemesidir. Sosyal kurallar, herhangi bir durumda ne “söyleneceğini” ve “yapılacağını” belirler. Sosyal rol, verilen bir durumda kişinin pozisyonuna bağlı olarak bu kişiden beklenen davranışları ifade eder. Sosyal kurallar;

- Yaygın olarak yapılan, “normal” olarak değerlendirilen davranışlardır.
- Toplum tarafından onaylanan davranışlardır.
- Ait olunan toplumsal yapının ve sahip olunan kültürel değerlerden etkilenir.
- Toplumun bütününe ait olabileceği gibi belirli gruplar tarafından benimsenmiş de olabilir.

Uyma Davranışını Etkileyen Faktörler Bir toplum içerisinde yaşayan ve sürekli etkileşim hâlinde olan bireylerin birbirlerinin düşünce ve davranışlarından etkilenmesi, “uyma” olgusunu akla getirmektedir. Bireylerin uyma davranışlarını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır: Kişilik özellikleri, grubun üye sayısı, sosyal destek, grup birlikteliği, kişinin konuya ilgisi, cinsiyet. Uyma birçok durumda sosyal bir amacı yansıtır. Birarada yaşayabilmenin temelinde uyma davranışı yatmaktadır. Sosyal kurallara uyma sosyal ilişkilerin düzenini olumlu etkiler.

SOSYAL PSİKOLOJİ VE GELİŞİM PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA İNSAN İLİŞKİLERİ MODELLERİ

İnsan ilişkilerinin doğası her zaman inceleme konusu olmuş; bireyin toplumsal bir varlık olarak tutumları, davranışları, değer yargıları ve tepkileri anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, gerçekleştirilen çalışmaların kimisi bireyi, kimisi bireyin çevresi ile ilişkilerini, kimisi de ilişkilerinin temel nedenlerini odak noktası olarak almıştır. Özellikle sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi, insan ilişkilerini ele alan ve açıklamaya çalışan çeşitli modellerin gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

İNSAN İLİŞKİLERİYLE İLGİLİ YAKLAŞIMLAR

Tarihsel süreçte deneyim ve davranış birbirinden bağımsız olarak ele alınmıştır. Oysaki davranışla sınırlandırılmış bir inceleme alanı, bireyin doğrudan gözlemlenemeyen belli başlı tepkilerinin gözden kaçırılmasına neden olacaktır. Bireyin yaşadığı deneyimlerden hareketle oluşan ve organize olan iç örüntüleri, davranışları ile ortaya çıkacaktır. Birey doğumundan itibaren amaçlı faaliyetler içerisinde. Her bireyin fizyolojik ihtiyaçları, kendini gerçekleştirme hayalleri ve kendisini organize ediş biçimi farklıdır. Bireyin yaşamında karşılaştığı sosyal etkilerin belirli örüntüleri ve bu etkiler karşısında geliştirdiği güdüler/amaçlar bireye özgü nitelik taşıyacaktır. Birey, psikolojik ve sosyal bir varlık olarak her dönem merak uyandırmış; ancak, insanlar arasındaki ilişkiler, özellikle 20. yüzyılın çalışma alanı olarak önem kazanmıştır. Bu konudaki ilk araştırmalar laboratuvar dışına taşmış, yerleşim düzeni ve tutum benzerliğinin, zaman içinde insan ilişkilerini nasıl etkilediği incelenmiştir. İnsanlar arası fiziksel yakınlık ve tutumlarındaki benzerlikler ile “dostluk” ilişkisinin gelişimi arasındaki bağ, çeşitli araştırmalarla ortaya konulan bir olgudur. 1970’lere değin sosyal psikoloji alanında yapılan çalışmalar, kişilerarası çekicilik başlığı altında yürütülmüştür. Bu çalışmalar çok farklı yaklaşımların gelişmesine öncülük etmiştir. Yaşanan gelişmelere paralel olarak, Sosyal Psikoloji alanında “kişilerarası çekicilik” kavramının yerine kişilerarası ilişkiler kavramı kullanılmaya başlanmıştır. Alanda, “ilişki” kavramının ön plana çıkması ile birlikte, karşılıklı etkileşimden kaynaklanan unsurlar neden-sonuç ilişkiselliğinde önemli bir yer kazanmıştır. İlişkilerin dinamik doğası, zaman içerisinde değişebileceği ve çevre ile etkileşim içerisinde bulunduğu, alandaki bakış açısında yaşanan bir başka gelişmeye işaret etmektedir. İnsan ilişkilerinde fiziksel ve toplumsal çevrenin, etkileşimin anlamlandırılması yönünde önemli rolü vardır. Durumsallık yaklaşımına göre, çevre ve durum, bireylerin kimlerle hangi tür etkileşimde bulduklarını, değişik davranışların olasılık, yorum ve değerlendirmelerini belirlemektedir.

İNSAN İLİŞKİLERİ MODELLERİ

Bireyin yaşamında, ilişkilerine yön veren ve ilişkilerinin doğasını belirleyen sayısız sosyal uyaran durumundan söz etmek mümkündür. Bu uyaranları, temelde “diğer insanlar” ve “kültürel ürünler” başlıkları altında toplamak mümkündür. Birey, psikolojik bir varlık olmanın ötesinde aynı zamanda da sosyaldır. Bireyin kişilerarası ilişkileri, konuşması, susması ya da selamlaşma tarzları, öznel olaylara bağlı olabileceği gibi sosyal normların belirleyiciliğinde ortaya çıkabilir. İnsan yaşamında “diğer bireyler”, en fazla farkında olunan sosyal uyandır. Birey, tüm yaşam pratiklerini gerçekleştirirken diğerleri ile kişilerarası ilişki hâlinindedir; diğerleri ile arasında duygusal ve güdül ilişkisi açığa çıkar. Sosyal Psikoloji Modelleri Psikoloji, bireyi analiz birimi olarak ele almaktadır. Bu bağlamda güdü, algı, yargı, öğrenme gibi olgulardan hareketle deneyim ve davranışla ilgili ilkeler geliştirmeye çalışmaktadır. Sosyal psikoloji ise, bireyi, kültürü hem öğrenen hem de oluşturan konumunda ele almaktadır. Deneyim ve davranışı, insan ile çevresi arasındaki etkileşimin ürünü olarak görme eğilimi vardır. Sosyal Psikoloji modellerinin önemli bir kısmı, alanın dışında da etkili olan ve “kişilik” ve “öğrenme”ye ilişkin açıklamalarda bulunan modellerdir. Sosyal psikoloji modellerini, sırasıyla “Bilişsel Tutarlılık Modeli”, “Ödül ve Zararı Temel Alan Görüşler”, “Duygusal Modeller”, “Sevgi ve Hoşlanma Türlerine İlişkin Modeller” ve “İlişki Modelleri” başlıkları altında değerlendirmek mümkündür. Ödül ve Zararı Temel Alan Görüşler Bireyin bilişsel yönüne farklı ölçülerde yer veren bu modeller, farklı ilişkileri ya da ilişki düzeylerini değil de bireyin düşünce ve davranışlarını açıklama eğilimindedirler. A. J. Lott ve B. E. Lott tarafından 1960’da geliştirilen Klasik Şartlanma Modeli, bireylerin mutlu oldukları zaman ve durumlardaki duygularını, o sırada yakınlarında ya da çevrelerinde bulunan kişi ve/veya nesnelere de genelledikleri görüşüne dayanmaktadır. D. Byrne’in 1969 yılına uzanan Tutum Benzerliği ve Kişilerarası Çekicilik Modeli, bireyin karşısındakinden hoşlanmasının,

ortak tutumların oranı ile ilişkili olduğunu savunur. Bu görüşün ortaya konulmasında yapay deneysel koşullar sağlanmış, birbirini tanımayan deneklerin doldurdukları anketlerden hareketle sonuçlar ortaya konulmaya çalışılmıştır. Elliot Aranson ve D. Linder, 1956 yılında Kazanç-Zarar Modeli'ni geliştirmişlerdir. Bu model, bireyin, çeşitli konularda ard arda yapmış olduğu olumlu-olumsuz değerlendirmelerin, karşı tarafta kendisine dönük nasıl bir tepki geliştirildiğini sorgulamıştır. Yapılan araştırmada, denekler karşısında bulunan bireylerle dört kısa konuşma gerçekleştirmiş ve her konuşmanın ardından karşı tarafın kendileri ile ilgili değerlendirmelerini dinlemişlerdir. Duygusal Modeller Duygusal modeller, insan ilişkilerini, duygulardan hareketle açıklama girişiminde bulunur. Bu modeller, bireylerin duygularının nedenini anlama gereksinimi duydukları öngörüsünde bulunur. İnsan ilişkilerinin başlangıcı, bu anlama sürecinin bir parçası veya sonucudur. S. Schacter, 1959'da, Birlikte Olma İsteğini Açıklama Modeli'ni geliştirmiştir. Bu model, "cefa dost arar" deneyine dayanmaktadır. Bu deneyin başlangıcında deneklerin yarısına elektrik şoku verileceği belirtilirken; diğer yarısına bu tür bir bilgi verilmemiştir. Ardından deneklerin biraz beklemeleri gerektiği; bu zamanı yalnız ya da diğer deneklerle birlikte geçirebilecekleri ifade edilmiştir. Elektrik şoku verileceğini bilen deneklerin birlikte bekleme isteğinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Birlikte olma isteğindeki artışa ilişkin bulgular, Leon Festinger'in 1954 yılında geliştirmiş olduğu Sosyal Kıyaslama yaklaşımı ile açıklanmıştır. Bu model, insanları bilgi kaynağı olarak değerlendirmektedir. Bu yaklaşıma göre şoktan korkan bireyler, başkalarının da şoktan korkup korkmadığını öğrenmek isterler. Kendilerinin korkak olmadıklarını kanıtlayıcı destek arayışına girerler. Kendileri ile aynı kötü durumu paylaşmayan bireyler beklentilerini karşılamayacağından onlarla birlikte olmayıp, yalnız kalmayı tercih ederler. Birlikte olma isteğinin nedenleri, temelde insan ilişkilerinin başlangıcına değin uzanır. İnsan ilişkilerini açıklamaya çalışan bir diğer duygusal model ise E. H. Walster ve W. Walster tarafından 1979 yılında ileri sürülen Romantik Aşk (Romantic Love) modelidir. S. Schacter, 1962 yılında yaptığı deneylerde adrenalin iğnesinin yol açtığı fizyolojik uyarımlara neden olduğunu ifade etmiştir. Terleme ve çarpıntı gibi bu uyarılmaların, deneklerce mutluluk ve kızgınlık olarak yorumlanması ise insanların duygularını sosyal ve fiziksel çevrelerinin var olan koşullarından hareketle anlamlandırdıklarına bağlanmıştır. Sevgi ve Hoşlanma Türlerine İlişkin Görüşler

Kişilerarası çekicilik kavramına eleştiri olarak 1970'lerle birlikte geliştirilen çeşitli modellere

rastlanmaktadır. Bu yaklaşımlar genelde bütün ilişki türlerini açıklama amacı taşımamaktadır. Zick

Rubin, 1974 yılında, Sevgi-Hoşlanma Ayırımı Modeli'ni geliştirmiştir. Temelde Rubin, kişilerarası

ilişkiler için kullanılan iki kavramın ölçümü ile uğraşmıştır. İlişkilerin başlayış ve bitiş süreçleri

inceleme dışında tutulmuştur. Bu modelde, sevgiliye duyulan sevgi ile arkadaşına duyulan hoşlanma

duygularını ayırt etmek amacıyla iki ayrı ölçek geliştirilmiştir: • Sevgi, bağlılık (attachment), şefkat (affection), gözetme (caring) ve yakın sırdışlıktan (intimacy) oluşmaktadır. • Hoşlanma, olumlu

değerlendirme (positive evaluation) ve benzerlikten (similarity) oluşmaktadır. Rubin, kadın ve erkeklerin sevgilileri için doldurdukları ölçekte sevgi ve hoşlanmanın yüksek düzeyde olduğunu

bulgulamıştır. Arkadaşlar için doldurulan ölçekte ise hoşlanma düzeyinin daha yüksek olduğu

gözlemlenmiştir. C. ve S. Hendrick, 1986'da Sevgi Türleri üzerine bir ölçek geliştirmeye

çalışmışlardır. Araştırmalarında, çeşitli sorular yönelttikleri iki örneklem grubunun değerlendirmeleri

ışığında istatistiksel analizler (faktör analizi) yaparak altı tür sevginin mevcut olduğunu ileri sürmüşlerdir:

• Sıfır ilişki

• Farketme

• Yüzeysel ilişkiler

• Karşılıklı ilişkiler Sıfır ilişki düzeyinde birbirinin varlığından habersiz iki kişi söz konusudur. İkinci

düzye ilişki olan farketme, kişilerden birinin diğerinin dış görünümünün farkına varmayı ifade

etmektedir. Kişilerarası ilişki, yüzeysel ilişkide ortaya çıkmaktadır. R. A. Hinde, 1979'da Kişilerarası

İlişkiler Görüşü'nü ileri sürmüştür. Bu görüşün temel özelliklerini şunlar oluşturur: • İlişkiler, onları

meydana getiren kişilerin etkileşimlerinden doğarlar.

• İlişkiler, yalnızca ilişkiye dâhil olan kişilerin davranış ve kişilik özellikleri ile sınırlı değildir.

• Her ilişki, bir ilişkiler ağı içinde yer alır.

• Her ilişki, başka ilişkilerden etkilenir ve diğer ilişkileri de etkiler. Gelişim Psikolojisi Modelleri

Psikoloji, genellikle birey davranışı ve zihinsel süreçlerle ilgilenirken; gelişim psikolojisi, insan

gelişiminin çeşitli yönlerini ele alır ve temel kavram, ilke ve kuramları ortaya koyacak yönde çalışmalar yürütür. Psikoloji, hem davranışı hem de mental süreçleri bir arada ele alır; gelişim psikolojisi de bireyin gelişim süreçlerinde davranışını etkileyen faktörleri anlamlandırmayı amaçlar. Aynı zamanda gelişim psikolojisi, gelişime ilişkin temel kavram, ilke ve kuramları ortaya koyar. Psikanalitik Görüş Sigmund Freud'a dayanan bu görüş, insanın psikolojik olarak evrensel ilkelere göre geliştiği, ancak bireysel kişiliğin işlevsel yönlerinin toplumsal bir bağlam içinde ortaya çıktığı iddiasında bulunur. İnsanın eylemleri ve düşünceleri karmaşıktır ve çeşitli yönleri ile incelenmelidir. Erken dönem deneyimlerinin, bireyin tüm yaşamını etkilediği üzerinde duran bu görüş, bireyin toplumsal bir varlık olduğunu vurgular. Toplumsal Öğrenme Yaklaşımına Dayanan Görüş Albert Bandura'nın öncülü olduğu Toplumsal Öğrenme Yaklaşımı, bağlılık ve bağımlılığın öğrenme kuralları sonucunda geliştiğini ileri sürmektedir. Kişisel ve çevresel etkenlerin belirleyiciliği üzerinde duran bu görüş çerçevesinde birey, çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan olumlu duygularını o esnada çevresinde bulunan kişi ve nesnelere genelleme eğilimi göstermektedir. Kişisel ve çevresel etkenlerin tamamının birbirine karışmış belirleyiciler olarak etkide bulunduğu savunulmaktadır. Toplumsal Öğrenme Yaklaşımı, dolaylı pekiştirme ve dolaylı ceza unsurlarını ön plana çıkarmaktadır. Bir başkasının herhangi bir davranışından ötürü ödüllendirildiğini ya da cezalandırıldığını gözlemleyen birey, bu gözlemden hareketle iyinin yapılması gerektiğini, kötünün ise yapılmaması gerektiğini öğrenecektir. Bandura, bireyin kendisine değer vermesi ve yeterlilik gelişimini sağlayan bir unsur olarak içsel pekiştirmenin dışsal pekiştirme kadar önemli olduğunu vurgulamıştır. Bandura'ya göre bireyin deneyimleri, öz yeterlik ve öz düzenleme kavramlarıyla doğrudan ilişkilidir. Biyolojik Kökenli Görüş Gelişim alanında Arnold Gessell tarafından geliştirilmiş olan Olgunlaşma Kuramı ve K. Lorenz ile N. Timbergen tarafından geliştirilmiş olan Etolojik Kuram genellikle biyolojik kuramlar olarak adlandırılmaktadır. Olgunlaşma kuramı, çocukta zaman içinde görülen değişimlerin çoğunun bedendeki özel ve önceden belirlenmiş bir şema ya da plana göre ortaya çıktığı görüşünü savunmaktadır. Biyolojik kökenli görüş, insanların, korunmak ve hayatta kalabilmek için yaşamlarının ilk devresinde bir erişkin ile bağlılık ilişkisi kurduklarını ifade etmektedir. Bebeklik çağında birey fiziksel görünümü ile büyüklerinin ilgisini çekmektedir. Ainsworth ve arkadaşları, 1978'de bağlılık ilişkilerinin çeşitlerini ortaya koymaya çalışmış ve bebeklerin bağlılık ilişkisine dair bir sınıflandırma yapmışlardır: (i) Güvenli bağlılık, (ii) Gerilimli kaçınan bağlılık ve (iii) Gerilimli karşı koyucu bağlılık. Bilişsel Görüş Gelişim Psikolojisinde Jean Piaget, Bilişsel Gelişim Kuramı ile önemli bir yere sahiptir. Piaget, toplumsal ve ahlaki gelişimin bilişsel temellerine vurgu yapmıştır. Duygusal ve zihinsel evreleri sistemleştiren Piaget, her zihinsel evreye karşılık gelen duygusal görünümün sunmuştur. Dış çevrenin çocuk üzerindeki etkisinin önemini kabul etmekle birlikte, Piaget'e göre gelişim, çocuğun içsel ilgi ve merakı sonucu kendi kendine ilerleyen bir süreçtir. Zekâ gelişimi, sürekli ve ilerleyici bir dengeleme sürecidir. Çocuğun çevre ile ilişkisini sağlayan etkinlik, özümleme ve uyma süreçlerini içermektedir. R. L. Selman, Piaget ve Kohlberg'in geliştirdikleri yöntemlerden yararlanarak arkadaşlık, arkadaşlar arasında yaşanan çatışmalar, arkadaş grubu, liderlik ve anne-baba-çocuk ilişkilerinde ceza kavramı üzerine incelemelerde bulunmuştur.

ÇOCUKLUKTA KİŞİLERARASI İLETİŞİM

Çoğu zaman birbirine karıştırılan büyüme ile gelişme kavramları, oldukça farklı anlamlara gelmektedir. Büyüme, bedende gerçekleşen niceliksel değişiklikleri ifade ederken; gelişme, değişikliklerin niceliği kadar niteliğini de kapsamaktadır. İnsanoğlu doğumundan itibaren büyümeyi sürdürür, zihinsel olarak gelişir ve giderek artan öğrenme, anımsama ve muhakeme yeteneği kazanır. İnsanın tüm yaşamında bahsi geçen bütün gelişim süreçlerinin önemi büyüktür. Gelişim sürecinde ortaya çıkan engel ve aksaklıklar bireyin yaşamını olumsuz etkileyecektir. İnsan gelişimini, doğum öncesi dönemdeki ve doğum sonrası dönemdeki gelişim olarak evrelere ayırmak mümkündür. Doğum öncesi dönem, büyüme ve gelişmenin başlangıç noktasını oluşturur. Bedensel ve zihinsel gelişim doğum aşamasına değin belirli bir gelişim sürecini izler. Doğum sonrası dönemde, kişinin kendine özgü yetileri yavaş fakat açık biçimde gelişim gösterir. Bebeklik âdetâ bir güven evresidir ve bu dönemde birey dünyaya güvenilebilir ve inanılabilir bir biçimde bakmayı öğrenir. Bununla beraber çocuğun öğrenmesi, büyük ölçüde anne ve babası tarafından ilgi, sevgi ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır.

GELİŞİM: TEMEL İLKE, EVRE VE KURALLARI

İnsanın gelişiminde biyolojik yapıdaki dönüşümler önem taşır. Her insan aynı gelişim seyrini gösterir, ancak gelişimin hızı kişiden kişiye değişir. Bu çerçevede gelişimin temel özellikleri şu başlıklar altında sıralanabilir (Yavuzer, 1996:28-29):

- Gelişim, dinamik bir olgudur.
- Gelişim, genetik bireyselliğin bir sonucudur.
- Gelişim, giderek artan bir özelleşme sürecidir.
- Gelişimde denge vardır.
- Gelişim, art arda görülen, düzenli bir süreçtir.

Fiziksel gelişim, çocuğun davranışını hem doğrudan hem de dolaylı olarak bedensel gelişim ise, çocuğun neler yapabileceğini etkiler. Aynı zamanda, fiziksel gelişme, davranışı dolaylı olarak etkiler, çocuğun kendine ve diğerlerine karşı tutumu bedensel gelişiminin de etkisindedir. Bu tutumlar çocuğun yaşamına uyum göstermesi noktasında önemlidir.

İLİŞKİLER ÜZERİNE DEĞERLENDİRMELER

Genellikle bebeğin anne ile olan bağılılık ilişkisi, niteliksel olarak diğer ilişkilerden farklı özellikler gösterir. Bu ilişkinin niteliği, diğer ilişkiler üzerinde de etkilidir. Herhangi bir nedenle, doğal ailesinden ayrılmak zorunda kalan ve başka bir ailenin yanına yerleştirilen bebeklerin, yetimhaneye verilen bebeklerden çok daha az sarsıldığı gözlemlenmiştir. Benzer biçimde aile içi huzursuzluk ve uyumsuzluk da çocukları boşanma kadar etkilemektedir. Özellikle çocukların toplumda uyumsuz ve beklenmedik davranışlar geliştirmeleri -hırsızlık, evden kaçma vb.- ve davranış bozuklukları sergilemeleri, anne ve babanın ayrılmasından ziyade ilişkilerinin bozulmasına dayanmaktadır.

BEBEKLİK ÇAĞINDA İNSAN İLİŞKİLERİ

Ailelere yeni bireylerin katılması ile birlikte iletişim ve etkileşim süreçleri değişime uğrar. Bebeğin ebeveynleri ya da çevresindekilerle iletişim tarzı, genellikle deneyimlenerek çözümlenebilmektedir. Bunun temel nedeni de bebeğin konuşma, yürüme gibi temel yetilere doğduğu andan itibaren sahip olmamasıdır. Anne-Bebek İlişkisi Bebeklerin davranışı ve tepkileri, içinde buldukları duruma bağlı olarak değişir. Durum, uyku, uyuşukluk, uyanıklık gibi genel uyarılmışlık düzeylerini belirtir. Öğrenme kuramlarına göre bebek, annesini genellikle açlığının ve çeşitli rahatsızlıklarının giderilmesi sırasında gördüğü için rahatlatma duygusu ile annesi arasında bir bağlantı kurar. Bu nedenle annesine ilişkin sevgi geliştirir. Öğrenme kuramı, ayrıca, bir kişilik özelliği olarak bağılılık kavramına değinir. Bağılılık ilişkisinin benzerliklerinden söz etmek mümkündür: • Yavru ile annenin birbirlerinden uzaklaşmaması • Özellikle tehlike anında birbirini araması • İlişkinin yaşamın çok erken devrelerinde kurulması • Diğer ilişkilerden niteliksel olarak farklı olması • Böyle bir ilişkiden yoksun kalmanın olumsuz sonuçlar doğurması İlk Bağılılığın Kurulması Bebekler altı ay dolaylarında annelerini tanımaya, ona yönelip takip etmeye ve dokunmaya başlarlar. Bu davranışlar çocuğun bilişsel gelişmesiyle ilişkilidir. Bu aylardan sonra bebeğin anneye olan bağılılığı güçlenir ve 12-18 aylar arasında en güçlü hâlini alır. Anne çocuk ilişkisinde en önemli etmenlerden biri fiziksel temastır. Yakın temas hem annenin hem de bebeğin davranışlarını etkiler. Doğumdan hemen sonraki süre anne-bebek ilişkisinin kurulması açısından çok önemlidir. Bu dönemde bebeklerinden ayrılmak zorunda

kalan anneler sonraki ilişkilerinde, diğer annelere kıyasla, bebekleri ile daha az göz göze gelmekte, daha az gülümsemekte, onları daha az öpüp okşamakta ve bebeğin davranışlarına daha az duyarlılık göstermektedir. Bebeklerin Erişkinlerle İlişkisi Bebekler doğumlarının ardından geçen kısa süre içerisinde erişkinlerle ilişki kurmaya yardımcı olabilecek özelliklere sahip olurlar. Bebekler, ön-celeri 20-25 cm. mesafedeki nesnelere görebilirler. Bu mesafe genellikle kendilerine süt veren annenin yüzünü görmelerini sağlayacak uzaklığı ifade eder. Bu nedenle bebekler insan yüzüne benzer şekilleri tercih ederler. Bununla beraber bir şeklin bebek tarafından tercih edilmesi için, çok yalın olmayıp orta derecede karmaşıklık göstermesi ve hareketli olması yeterlidir. Böyle bir şekil insan yüzüne benzemese de bebeklerin ilgisini çeker. Ancak, bebek, özellikle insan yüzünden hoşlanma içgüdüleriyle doğmaz, insan yüzü tercih ettikleri şekiller arasında yer alır. Yaşıtlarla İlk İlişkiler Yaşıtlara dönük tepki, anne ve babalara olandan biraz daha geç başlar. Küçük bebekler yaşıtalarının ağ-lamalarına olumsuz tepki gösterir. Bir yaşından küçük çocuklar yaşıtalarının yarısından çoğunu anlayabilir. Altı aylık kadar bebeklerin ise bir aradayken birbirlerinin davranışlarını etkiledikleri görülmüş-tür. Bir yaşından sonra, bebeklerin yaşıtalarına karşı davranışları, anneleri ile olan ilişkilerine benzemeye başlar. Bu iliş-kilerde birbirini tamamlayıcılık ve karşılıklılık görülür. Karşılıklılık ve tamamlayıcılığın gelişmesiyle bebekler çeşitli oyunlarda değişik rolleri sırayla oynayabilirler. Aynı zamanda, yaşıtlar arası çatışmalar ve sürekli arkadaşlıklar da başlar. Okul öncesi dönemde ahlaki yargıların temelleri atılır. Bu dönemde çocuk, yalan söylediğinde suçlanınca, hatalı davranıp uyarılınca davranışının olumsuz olduğunu anlar. Okul çağına gelinceye değin çocukta vicdan gelişimi de başlar. Bu gelişim, çocuğun okulda akranlarıyla ilişkilerini düzenleyici rol oynar.

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA İNSAN İLİŞKİLERİ

Çocuğun dil gelişimiyle birlikte, yakın aile çevresi dışındaki bireylerle daha rahat iletişim kurabilir. Kreş ya da anaokulu ile arkadaş çevresi genişleyen çocuğun sosyal ilişkileri önemli ölçüde değişir. Bu döneme değin anne, baba ve yakın akrabalar çocuğun hayatındaki tek önemli kişilerken, örgün eğitim sürecinin başlaması ile birlikte arkadaşlar da önemli yer kazanır. Çocukluk devresi, anne ve baba ile ilişkilerin, çocuğun kişilik gelişimi ve okul başarısı üzerinde önemli olduğu, arkadaşlık ilişkilerinin ise okul yaşamı ve gelecekteki uyumunu etkilediği bir devredir. Anne-Baba-Çocuk İlişkileri Çocuğun hayatında, aile içi iletişim önemli rol oynar. Ebeveynler ile çocuklar arasındaki ilişki ve iletişim, çocuğun temel ilişki düzeyini oluşturmaktadır. Ailenin yapısı, eşler arasındaki ilişkiler ve büyükanne/büyükbaba çok farklı roller üstlenerek çocuğun ilişkilerinin gelişiminde yönlendirici olmaktadırlar. Çocuğun büyümesi, zihinsel gelişimi, toplumsal kuralları yaşayarak öğrenmesi, anne, baba ile çocuk arasındaki ilişkiyi dönüştürür. Bu süreç içerisinde çocuğun anne ve babasına bakışı değişirken, anne ve babanın çocuğuna ilişkin duygu, düşünce ve beklentileri farklılaşır. Çocuk, bebekken isteklerini sağlamak için çaba gösteren ebeveynlerinin, büyüdükçe kural ve koşullar çerçevesinde karşılamaya başladıklarını algılar. Bu değişim, çocuğun yaşamında aile içi güç dengesini belirginleştirir. Çocuk, gücünü yitirdiğini ve artık güçlü olanın anne ve babası olduğunu düşünmeye başlar. Anne, baba ve aile içindeki diğer bireylerin çocukla olan etkileşimi, çocuğun aile içindeki yerini belirler. Aile, çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Kardeşler arası ilişkilerde, yaş farkı arttıkça ilişkilerin daha olumlu olduğu gözlenir. Aralarındaki yaş farkı dört yıldan fazla olan kardeşler, daha sık yardımlaşmakta ve daha az güç kullanılmaktadırlar. Büyük çocuklar, küçüklere kıyasla daha fazla olumlu ve olumsuz davranışlarda bulunur ve daha sık oyun başlatırlar. Küçük çocuklar ise büyük kardeşlerine göre erişkinleri daha çok taklit ederler. Okul Çağı ve Akranlarla İlişkiler Arkadaşlık, çok farklı düzeylerde duygusal, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçların giderilmesi açısından önem taşımaktadır. Yakın ilişkileri ve arkadaşlıkları bulunan bireyler çok daha kolay anlaşabilmekte ve ilişkilerini düzenleyebilmektedir. Kendisini toplumdan soyutlayan ve arkadaş edinmekten çekinen birey ise psikolojik ve fiziksel sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Arkadaşlık, öncelikli olarak ait olma ve sahiplenme duygularının gelişimini sağlar. 5-6 yaşlarındaki çocuklar, bilişsel işlevlerdeki önemli değişikliklerin (daha az benmerkezcilik, başkalarının duygularını daha iyi anlama vb.) yardımıyla, okul öncesi yılların sonlarına doğru başlayan arkadaş ve oyun arkadaşları çevresini genişletmeyi sürdürürler. Bu süreç, çocuklar okula gitmeye başladığında önemli derecede hızlanır. Okul öncesi dönemde oyunlar, nesne ve doğal niteliklerin öğrenilmesine yöneliktir. 6-12 yaş arası çocukluk döneminde oyunlarda bedensel etkinlikler önem kazanır. Çocuk, bedenini etkili biçimde ve ustaca kullanmayı amaçlar. Aynı zamanda büyümeye devam eden çocuk, kendisindeki değişimlerin de farkına varır. Kendisi ve bedenini kabullenmesiyle birlikte çocuk, olumlu tutum geliştirir ve içinde bulunduğu durumu benimser.

ERGENLİK DÖNEMİNDE KİŞİLERARASI İLETİŞİM

Değişen dünya, ergenlerin kimlik gelişiminde önemli rol oynar. Genç bireyin yetişkinliğe geçişle birlikte toplumsal sorumluluklar kazanması, iş, aile ve vatandaşlık görevlerini üstlenmesi, ergen psikolojik gelişimlerinin anlaşılmasını gerekli kılar. Kişilerarası iletişim süreçlerinde insanların planları, beklentileri, kaygı ve korkuları yönlendiricidir. Bireyin fiziksel olarak nasıl geliştiği, başkalarıyla ilişkilerinin nasıl değiştiği, bir grup olarak genç insanların toplum tarafından nasıl değerlendirildiği gibi birçok konu iletişimin doğasının anlaşılabilmesi için irdelenmelidir. Ergenlik dönemi her insanın hayatının önemli bir zaman aralığını kapsamakta olup, yetişkin olmaya atılmış ilk adım olarak tanımlanabilecek bir evredir. Her zaman diliminde olduğu gibi bu dilimde de birey çeşitli bedensel ve ruhsal değişimler geçirir.

ERGEN GELİŞİMİ

Ergenlik (adolescence) kavramı, (i) yetişkin olmayla ilintili görünen duygular ve davranışlar için, (ii) yaşam çevriminde büyüme çağıyla ilişkilendirilen fiziksel değişikliklerin çevrede fark edilmesinden önceki evre için ya da (iii) çocukluk statüsünden yetişkinlik statüsüne geçiş için kullanılır. Bütün toplumlarda ergenlik, “çocukluğun olgunlaşmamışlığından yetişkinin olgunluğuna geçişin, gelecek için hazırlanmanın gerçekleştiği bir büyüme dönemi” olarak ele alınır. Kısaca ergenlik, yaşam döngüsünün ikinci on yılı olarak tanımlanır. Biyolojik, psikolojik, toplumsal ve ekonomik bir geçişler dönemidir. Erken, Orta ve İleri Ergenlik Ergenliğinin başlangıcından, fizyolojik ve psikolojik erişkinliğe ulaşmaya değin geçen dönemde birey, çocukluğun bağımlılığından ve hamlığından kurtularak olgunluğa ve bağımsızlığa yönelir. Ergenlik insan yaşamının on yılını kapsamakta birlikte bu zaman diliminde yaşanan çok sayıda sosyo-psikolojik büyümeden söz edilir. Bu nedenle ergenlik, bir dizi evreden oluşur. Ergenliğin Temel Değişimleri Kesinlikle, ayrıcalık olmaksızın tüm toplumlardaki ergenler bu geçişleri yaşamaktadır. Ergenliğin biyolojik değişimlerinin temel öğeleri -erinlik olarak ifade edilir- genç bireylerin fiziksel görünüşündeki değişiklikler ile üreme yeteneğinin kazanılmasını kapsamaktadır. Duygusal çalkantıların en yoğun yaşandığı ergenlik dönemindeki hızlı bedensel değişimler (büyük ölçüde bir insanın yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine kavuşması), uyum sorunlarına neden olur. Ergenlik Döneminde Benlik, Kimlik ve Kişiliğin Gelişimi Bireyin düzenli ve mutlu bir yaşam sürebilmesi, sağlıklı bir kişilik gelişimi ile mümkündür. Kişilik, bireyin kendine göre belirgin bir özelliği olması durumudur ve bireyi diğerlerinden farklı kılan bütün ayırıcı özellikleri kapsar. Karakter, mizaç, benlik ve kimlik gibi kavramlar kişilikle ilgili olarak kullanılır. Karakter, kişiliğin ahlaki yönünü, huy veya mizaç, kişiliğin duygusal yönünü, benlik, bireyin kendisi ile ilgili algılama ve değerlendirmelerini ifade etmek üzere kullanılır. Kimlik ise bireyin belirli bir kimse olmasını sağlayan şartların bütününe ifade eder. Ergenlik, bireyin kimlik geliştirmesinde önemli bir dönemdir. Ergen, Ben kimim? Hangi hareket doğru? Nasıl davranmalıyım? gibi sorulara cevap arayışındadır. Erikson, kimlik krizi kavramını bu etkin kendini tanımlama sürecini anlatmak için kullanır. ERGENLİK ÜZERİNE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR İnsan yaşamının ergenlik dönemini açıklama çabası içerisinde olan yaklaşım tarzlarından bahsetmek, ergenliğin farklı yönlerden algılanışını anlamlandırmak açısından önemlidir. Ergenlik döneminde en belirgin ortaya çıkan değişimler, biyolojiktir. Ergenliğin biyolojik/biyososyal görüşünü benimseyen kuramlar, itici güçler olarak erinliğin hormonal ve fiziksel değişimlerini öne çıkarır. Alanda isminden söz ettiren en önemli biyososyal kuramcı G. Stanley Hall’dır. Hall, geliştirmiş olduğu Özüne Yineleme Kuramı’nda bireyin gelişiminin insan türlerinin gelişimine paralel olduğunu ileri sürer. Hall için bireyin geçirdiği gelişimsel evreler, temel olarak çevrenin güçlülükle etkilediği bireyin içindeki biyolojik ve genetik güçler tarafından, içgüdü tarafından belirlenir. Organizmik kuramcılar da biyososyal kuramcılar gibi ergenliğin biyolojik değişimlerinin önemine dikkat çekerler. Aynı zamanda biyolojik zorunlulukların yanı sıra bağlamsal güçleri de incelerler. Organizmik kuramcılar arasında Sigmund Freud, Erik Erikson ve Jean Piaget, bireyin büyüme ve gelişiminin farklı yönlerini vurgulamaları açısından öne çıkan isimlerdir. Sigmund Freud’un Psikoanalitik Kuramı’nda ergenlik bir çalkantı dönemi olarak görülür. Erinliğin hormonal değişimleri, daha önceki psikoseksüel evre olan “örtülü evre”de kazanılmış olan psişik dengeyi bozmaktadır. Ergen geçici olarak psişik bir kriz dönemine itilir. Süreç erinliğin hormonal değişimleri tarafından yürütüldüğü hâlde, genç bireyin yüzleştiği özel çatışmalar, onun aile içindeki ilk deneyimlerine bağlıdır. Sigmund Freud’un kızı Anna Freud, psikanalitik yaklaşımı biraz değiştirmiştir. Erken çocukluk deneyimlerinin yetişkin kişiliğine ergenlikten fazla etki yaptığını kabul

etse de erinliğin bazı önemli ayarlamalara yön verdiği düşüncesindedir. Erik Erikson'un Psikososyal Kuramı, büyümenin her döneminin özelliği olan psikososyal bunalımları vurgular. Erikson da biyolojik gelişmelerin bireyi bir gelişim döneminden diğerine götürdüğünü ileri sürer. Ergenliğin en önemli sorunu kimlik bunalımını başarıyla çözmek ve bu dönemden kim olduğu ve nerede yükselebileceği konusunda uyumlu bir duygu ile çıkmaktır. Ergenlik, gencin ne olduğunu anlamaya başladığı ve ne olabileceği hakkında fikir edinmeye başlayacağı bir dönemdir. Jean Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı, biyolojik ve bağlamsal güçler arasındaki etkileşimi vurgular. Ergenlikte, üst düzey düşünme gelişimi, gelişim döneminin içsel biyolojik değişimlerinden ve bireyin entelektüel çevresindeki değişimlerden etkilenir. Piaget, özellikle zekâ gelişimi üzerinde yoğunlaşır; zekâ, çocukluk ve ergenlik arasında birbirinden farklı dört evrede gelişir: Duyu-hareket evresi, sezgi evresi, somut işlemler evresi ve soyut işlemler evresi. Öğrenme kuramları, ergenliği açıklarken davranışın içinde gerçekleştiği ortamı vurgularlar. Öğrenme kuramcılarını ilgilendiren, öğrenilenin içeriğidir. İnsan davranışının temel süreci, ergenlikte ayrıdır. Öğrenme kuramcıları, (i) davranışçılar ve (ii) toplumsal öğrenme kuramcıları olarak iki kategoriye ayrılır. Davranışçılar, ergen davranışı üzerinde ana etki olarak "pekiştireç" ve "ceza" süreçlerini vurgular. Bu görüşün temel savunucusu B. F. Skinner'dir. Skinner'in Edimsel Koşullanma Kuramı, pekiştireci davranışın yinelenmesini sağlayıcı, cezayı da davranışın tekrarlanmamasının sağlayıcısı olarak görür. Bu bağlamda, ergen davranışı bireyin karşılaştığı çeşitli pekiştireç ve cezaların ürününden farklı olmayan bir şey olarak görülebilir. Toplumsal öğrenme kuramcılarında Albert Bandura, ergenlerin nasıl davranmaları gerektiğini öğrendikleri yolları ön plana çıkarır. Model alma süreci ve gözlemsel öğrenmeye daha fazla ağırlık verir. Yani ergenler, nasıl davranacaklarını yalnızca pekiştirilerek ya da cezalandırılarak değil, etraflarındaki gözlemleyerek ve taklit ederek de öğrenirler. Mc Caudless, Toplumsal Öğrenme Kuramı'nın ilkelerini ergenlik gelişimine uygulamaya çalışmıştır. Mc Candless, insan davranışının dürtüler aracılığıyla yönetildiğini ileri sürer. İnsanlar kendilerini saldırgan, kaygılı, meraklı veya bağımlı hissettiklerini açıklayan ipuçlarını tanımayı öğrenirler. Kültürün bazı dürtüleri ele alış biçiminden dolayı bireyler ergenlik sırasında büyük ölçüde gerilim altındadırlar. Ergenliği ele alan sosyolojik kuramlar, kuşaklararası ilişkilere odaklanır ve sanayileşmiş toplumda gençlerin ergenlikten yetişkinliğe geçişteki zorluklarını vurgular. Bu bağlamda, iki tema öne çıkmaktadır. İlki, gençlerin marjinal olmalarıyla ilgili olarak yetişkinler ve ergen kuşaklar arasında var olan güç farklılıklarıdır. Bu çerçevede Kurt Lewin ve Edgar Friedenberg öne çıkar. Ergenlerin ikinci sınıf vatandaş oldukları görüşünün çağdaş uygulamaları, pek çok ergenin toplumda anlamlı rolleri işgal etmelerinin engellendiğini ve bu nedenle rahatsızlık yaşadıklarını vurgular. Kurt Lewin'in Alan Kuramı'na göre davranışlar, insanlar arasındaki etkileşimlerin ve insanların çevrelerinin sonucudur. Bunlar bir dizi kişisel ve çevresel faktördür. Bütün bu etkileşen faktörler, yaşam alanını oluşturur. Bu yaşam alanında insanlar, pozitif (onları çeken) ve negatif (onları iten) çeşitli amaç ve değerleri tanırlar. Aynı zamanda Lewin, hızlı değişim dönemlerinde insanların hatırı sayılır strese gireceğine inanır ve ergenliği böyle bir dönem olarak kabul eder. Ergenliğin sosyolojik kuramlarının diğer teması, kuşaklararası çatışma, yani kuşaklararası farklılıkla ilgilidir. Karl Mannheim ve James Coleman gibi kuramcılar ergenler ve yetişkinlerin farklı koşullar altında büyüdüğünü ve bu nedenle farklı tutum, değer ve inanç düzeyleri geliştirdiklerini vurgular. Sonuç olarak ergen ve yetişkin kuşakları arasında kaçınılmaz bir gerilim olur. Ergenliği çalışan tarihçi ve antropologlar, insanların büyüdüğü ortamları ilgilendirir. Glau Elder, Joseph Kett ve Thomas Hine tarafından önerilen tarihsel bakış açıları, ergenliğin bir gelişim dönemi olarak bir tarihsel dönemden diğerine farklılaştığını vurgular. Ergenliğin stresi, dönemin gelişim görevleri ve kuşaklararası ilişkiler, belli bir dönemde var olan toplumsal, siyasal ve ekonomik güçlerden etkilenir. Ergenliğin temelini oluşturan "kimlik bunalımı"nın da sanayileşme ve okullaşmanın uzaması nedeniyle ortaya çıkan toplumsal bir icat olarak görülür. Ergenlik üzerine çalışan ve Ruth Benedict ile Margaret Mead'in önemli araştırmacıları olduğu antropolojik yaklaşımlar, ergenliğin kültürel olarak belirlendiğini varsayar. Benedict, süresiz ve sürekli toplumlar arasında bir ayırım yapmıştır. Sürekli toplumlarda ergenlikten yetişkinliğe geçiş yavaş ve sorunsuzdur. Süresiz toplumlarda yetişkinliğe geçiş sarsıcı ve zordur.

ERGENLİK DÖNEMİNDE KİŞİLERARASI İLETİŞİM

Ergenlik ile birlikte bireyin kişilerarası ilişkileri de gelişir, artar ve nitelik değiştirir. Birey, artık çocuk değildir. Özellikle yakın çevresi ve yaşlılarıyla sosyal ilişkilerini düzenler ve yönlendirir. Birey, ilişki başlatma, sürdürme ve bitirme becerilerini bu dönemde geliştirir. Hemcins ve karşı cinsle kurulan ilişkilerde cinsiyet rolü kazanılır. Birey, kendi cinsiyetinin rollerini öğrenir. Ergenlik dönemi, aynı zamanda bedensel değişikliklerin yaşandığı bir süreci kapsamı nedeniyle yaşanan değişimler kişilerarası ilişkileri etkiler. Ergen, toplum içerisinde kendi başına hareket edebilme becerisi kazanır. Başkalarıyla kendi tercihleri doğrultusunda etkileşimler kurar. Çevresiyle etkileşimi artan bireyin anne ve babasına bağımlılığı azalır. Toplum hayatında yer alan birey, geleceğe yönelik olarak meslek, iş ve evlilik gibi önemli kararları alma yönünde cesaret kazanır. Ergenlik Döneminde İnsan İlişkileri Ergenlik, birey için kararlar verme ve seçimler yapma dönemidir. İmgelerle düşünme yeteneği kazanan birey, bir tümce ile çok çeşitli anlamlar üretebilir ve olayların görünürdeki anlamlarının ötesindeki

uzantılarını düşünebilir. İki den çok ögenin bütün bileşimlerini düşünebilme yeteneği ise, bireyin günlük yaşamında görülmeyen, ancak kuramsal olarak var olabilecek olasılıkları üretmesini sağlar. Ergenlikte Ebeveynlerle İlişkiler Birey, bağımlı ve çocuksu olmaktan özgür bir erişkin olmaya doğru geçiş yaparken, sosyalleşme süreci büyük oranda içinde yaşadığı ailenin yapısına göre yönelir. Ergenlik döneminde, bireyin sosyal algısı gelişir. İnsan ilişkilerinde beceriler kazanan birey, algılamalarında genel ve yüzeysel betimlemeler yerine, kişi ve durumlara göre daha özel ve ayırt edici, açıklayıcı tanımlamalar kullanır. Sosyal algıdaki bu gelişmeye paralel olarak anne-baba algısı da değişir. Bu dönemde birey, anne ve babasını kendisinden ayrı bireyler olarak görür. Doğumundan üniversite yıllarına kadar geçen sürede bireyin anne-babasıyla ilişkilerinde sorumluluk, güç, bağımsızlık, ana-babaya benzerlik gibi durumlar hâkim olur. Ergen, davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma ihtiyaç duyar. Bu gereksinimi karşılayan temel toplumsal kurum ise ailedir. Ergen, yaşadığı toplumda kendi görev ve statüsü hakkında çok fazla fikir sahibi değildir. Kendisine yetişkin olarak davranılmasını bekler. Ergenlikte Arkadaşlık İlişkileri Ergen için aynı yaşta ve her iki cinsten başkalarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak oldukça önemlidir. İlk ergenlikte (12-15 yaşlar) ilişkiler geniş ölçüde aynı cinsten kişilerle kurulur. İleri ergenlik döneminde (16-20 yaşlar) ise ilişkiler artan sayıda karşı cinsten kişileri kapsar. En küçük, en kapalı ve en yakın yaşıt grubu arkadaşlığa dayanan gruptur. Genellikle iki veya üç kişiden oluşur. Çocuklukta ve ilk ergenlikte arkadaşlar çoğu zaman yakınlarda yaşayan ve birbirini uzun zamandır tanıyan kişiler arasında gelişir. İlerleyen yaşlarda ise arkadaş grupları farklı kişilerden kurulmaya başlanır. Aynı zamanda arkadaşlık daha fazla benzer ya da tamamlayıcı ilgi ve kişiliklere dayanmaya başlar. Ergenlik döneminde kurulan arkadaşlıklar uzun ömürlü olabilir ve arkadaşlar birbirlerinden uzak mekânlarda olsalar bile ilişkilerini sürdürebilirler. Arkadaş sayısı ergenlik döneminde artarken, ilerleyen yıllarda düşer.

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE KİŞİLERARASI İLETİŞİM

İletişim, toplumsal bir varlık olan bireyin yaşamının her anında vardır. Ancak, insan yaşamının her dönemi, bireyin gelişim sürecine bağlı olarak farklılaşır ve iletişim süreçleri de bu bağlamda şekillenir. Yetişkinlik, birey açısından çok farklı deneyimlerin, yaşantıların ve duyguların hâkim olduğu bir döneme işaret eder. İnsan yaşamında her dönemin sancıları bambaşkadır ve deneyimsellikler taşır. Yetişkinlik dönemi de birey psikolojisi ve toplumsal yaşantılar bağlamında çözümlenmesi, analiz edilmesi ve üzerinde değerlendirmeler yapılması gereken bir süreçtir. Erikson, Bühler, Jung gibi psikologların “yetişkinliğin tek başına duran, ergenlikle yaşlılık arasında ayrılaşmamış bir biçimde yer alan bir evre” düşüncesini kırmasıyla birlikte bilim dünyası, yetişkinler ve yetişkinlik konusuna daha fazla eğilmeye başlamıştır. Yetişkinliğin bir varlık durumu olduğu anlayışı, yerini “oluşum süreci” olduğu anlayışına bırakmıştır.

YETİŞKİNLİK: TANIMI, EVRELERİ VE KURAMLARI

Yetişkinlik dönemi de bireyin sosyal ilişkilerini düzenlerken çeşitli yollara başvurduğu bir sürece işaret eder. Bu bağlamda, yetişkin ve yetişkinlik denildiğinde akla gelmesi gereken önemli unsurların ele alınması önem taşımaktadır. Yetişkin ve Yetişkinlik Yetişkin kavramı, Latince büyüme fiilinin geçmiş zaman ortacından türemiştir. Bu bağlamda, yetişkin birey büyümüş sayılır. Birey hem psikolojik hem de fiziksel özellikleri anlamında olgunlaşmıştır. Fiziksel ve psikolojik olgunlaşmanın ölçümünde yaşanan sıkıntılar nedeniyle genellikle bireyin yaş düzeyi ön plana çıkar. Ancak, yaş ve yaş sınırlarında da kimi zaman anlaşmaya varılamamaktadır. Birçok toplumda yetişkinliğin başlangıcı, eğitim sürecini tamamlamış, tam zamanlı olarak çalışan ve evlenerek aile kurmuş olmakla ifade edilir. Aynı zamanda yetişkinlik toplumun farklı kesimlerince değişik biçimlerde tanımlanır.

Yetişkinliğin Evreleri Kuramcılar, yetişkin gelişiminin birbirini izleyen evrelerden oluştuğunu ileri sürerler. Daniel J. Levinson ve Yale araştırmacıları 1970’li yıllarda yetişkinlikteki gelişim evrelerini belirlemeye çalışmışlardır. Erkek yetişkinin gelişiminde altı evre belirleyen Levinson ve arkadaşları, yetişkinliğin temel görevinin yaşam boyu süren bir yapı yaratmak olduğunu ileri sürerler. Levinson’un gelişim kuramı, Erikson’un Psikososyal Kuramı’na dayanır. Yetişkinlik Kuramları İnsanın gelişim sürecini bütüncül olarak açıklamak her zaman tercih edilen bir durumdur. Ancak burada insanın yaşam döngüsü içerisinde özellikle yetişkinlik yıllarına vurgu yapan kuramlar ele alınmaktadır. Bu kuramlar sırasıyla; • İnsan Yaşamının Akışı Kuramı • Yaşam Evreleri Anlayışı • İnsanın Sekiz Çağı • Yaşam Yapısı Kuramı • Dönüşüm Kuramı İnsan Yaşamının Akışı Kuramı Charlotte Bühler ve öğrencileri, yaşam akışını (life course) Viyana’da topladıkları yaşam öyküsü ve özyaşam öyküsü verilerinden hareketle ele almışlardır. İnsanın yaşam döngüsünde ortaya çıkan olay, tutum ve başarılardaki değişimlere dayanan evrelerin düzenli akışını ortaya koyan bir yöntem bilim geliştirmişlerdir. Yaşam öykülerinden ortaya çıkan yaşam akışı ile biyolojik yaşam akışı arasında da ilişkisellik aramışlardır. Kuhlen bu büyüme, yükselme ve daralma kuramını değiştirmiştir. Kuhlen’e göre büyüme-genişleme güduları (başarı, güç, yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme) bireyin davranışına yaşamının ilk yarısında egemendir. Bunlar, görece olarak doyuruldukları ve birey yeni toplumsal konumlara geldiği için bireyin yaşamı boyunca değişebilir. Dolayısıyla insanın yaşam döngüsü bir “genişleme ve daralma eğrisi” olarak nitelenebilir. Yaşam Evreleri Anlayışı Jung’un, yaşam evrelerine ilişkin görüşü, klinik çalışmalarına ve kendi psikoloji kuramına dayanır. Jung, yaşam evrelerini açıklamaya “gençlik”le başlar ve bu evreyi erinlik sonrasında 35 ile 40’lı yıllara dek uzandırır. Gençlik dönemi, çocuğun ufkunun genişlediği dönemdir. Ardından gelen önemli değişim 35-40 yaşları arasında başlar. Jung, nörotik hastalıkları, gençlik evresinin psikolojisinin orta yıllara taşınmak istenmesi olarak görür. Yaşlılıkta ise “psyche”de derin ve garip değişimler görür. İnsanın Sekiz Çağı Erikson, özellikle klinik gözlemlere dayanarak yaptığı çalışmalarında insanın tüm yaşamı boyunca gelişimini, bilişsel, duygusal ve toplumsal yönleri arasında bağlar kurarak ele almıştır. Freud’un psikanalitik kuramına benzer biçimde kuramında ilk dört evrede ağırlıklı olarak çocukluk dönemini açıklamaktadır. Bu bağlamda, ergenliği de kapsayan son dört evreye odaklanmak gerekir. Yaşam Yapısı Kuramı Daniel J. Levinson, yetişkin gelişimini bir disiplin olarak psikoloji için anlamlı bir sorun olarak görür. Levinson, 1970’lerde yaşam döngüsü kuramını geliştirirken Erikson, Jung, Neugarten ve Ortega y Gasset’in görüşlerinden etkilenmiştir. Yaşam akışı kavramı, bir yaşamın başlangıçtan sona gelişimi içindeki somut özelliğine dayanır. Bir yaşamın akıcılığının incelenmesinde, kararlılık ve değişimi, süreklilik ve süreksizliği, düzenli ilerleme ve kaotik dalgalanmayı dikkate almak gerekir. Yaşamı ilerleyişinde

incelemek önemlidir. Yaşam akışının incelenmesinde, yaşama belirli bir zamandaki bütün karmaşıklığıyla bakmak, bütün öğelerini ve bunların bütüne etkilerini içermek zorunludur. Yaşam akışı, basit, sürekli bir süreç değildir. Dönüşüm Kuramı Roger L. Gould'un 1970'lerde geliştirdiği Dönüşüm Kuramı, hem kadın hem de erkekler açısından yetişkin gelişiminin bir dizi dönüşümden geçerek oluştuğunu kabul eder.

YETİŞKİNLİK PSİKOLOJİSİ VE TOPLUMSAL YAŞAMDA KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

Bireyin yetişkinlik döneminde de önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Birey bu dönemde hem benliğinin iç dünyasını düzenlemek hem de kendisine bir dış dünya örgütlemek durumundadır. Bu çerçevede yetişkinin aile ve iş ilişkileri, toplumsal çevresi etkileşim ortamlarını betimlemek açısından önem kazanmaktadır. Yetişkinlik ve Toplumsal Yaşam Birey, genç yetişkinlik döneminde başlayan toplumsal katılım ve sorumlulukları konusunda ilerleyen yaşlarda daha duyarlı hâle gelir. Yetişkin bir vatandaş konumuna erişen birey, toplumsal çevresinde söz sahibi olmanın mutluluğunu yaşar. Daha önceden kazandığı seçme hakkının yanı sıra seçilme hakkı da kazanır. İşe girerek sürekli bir gelir elde eden birey, artık ekonomik bir yaşam standardı geliştirmiştir ve eğer istediği düzeye ulaştığı inancındaysa iş yaşamını bu düzeyde sürdürür. Ancak, ilerleme, yükselme gibi beklentiler sadece gelir düzeyine bağlı değildir. Kişi, kendini gerçekleştirme başarısıyla doyuma ulaşmayı da hedefler. İlişkilerini de bu bağlamda düzenler ve planlar. Yetişkinlerin Kişilerarası İlişkilerini Etkileyen Faktörler Bireyin yaşamında orta yaş, bir geçiş dönemi özelliği gösterir. İnsanlar yaşamlarının orta dönemine yaklaştıkça, yaşam süresine ilişkin görüşleri değişime uğrar. Yaşama, doğumla başlayan bir süre olarak bakmak yerine, yaşamak için önlerinde kaç yıl olduğu konusuna odaklanırlar. Anne ve babalarının hastalandığını ya da öldüğünü gördükçe kendi ölümlerinin kaçınılmazlığını anlamaya başlarlar. Aile Temel toplumsal bir kurum olarak aile, bireyin kişilerarası ilişkilerinin yoğun olarak gerçekleştiği ortamlardan birisidir. Bütün toplumlarda hemen hemen tüm bireyler, bir aile grubunun içine doğar ve orada yetişirler. İş ve Meslek Aile ve iş yaşamı birbirinden ayrı değerlendirilemez. Birey, aile yaşam döngüsünün yanı sıra iş yaşam döngüsünü de yaşar. Tipik bir iş yaşam döngüsü,(1) İşe giriş,(2) ilerleyen yıllar ve (3) emeklilik dönüm noktalarından oluşur. Genç yetişkinlik yıllarında birey, bir meslek seçiminin ardından işe girer ve gelir elde etmeye başlar. Toplumsal Çevre Birey, orta yaşta sosyo-ekonomik düzeyine bağlı olarak toplumsal ilişkilerini düzenler. Gelir düzeyi, bireyin toplum içerisinde katılacağı etkinlikleri ve gerçekleştireceği eylemleri etkiler. Yetişkinlikte arkadaşlık çok önemlidir. Yetişkin, arkadaş seçiminde daha seçici olmakta, arkadaşlıktan beklentileri artmaktadır. Stresli dönemlerde arkadaşlarla zaman geçirmek, dertleşmek ve çeşitli etkinlikleri gerçekleştirmek önemli bir çözüm yoludur. Yetişkinlik Psikolojisinin Temel Sorunları Bireyin yaşamının her evresi değişimler ve değişime uyum arayışlarını beraberinde getirir. Yetişkinlik döneminde özellikle iki temel sorun sorgulanır: (1) Kişiliğin zaman içinde değişip değişmediği sorunu ve (2) Zekânın yaşla birlikte azalıp azalmadığı sorunu. Kişilik Sorunu Bireyin ergenlikten yetişkinliğe geçişinde benlik kavramı bazı değişimler gösterebilir. Bireyin fiziksel görünümü, yetenekleri ve rolleri benlik kavramıyla yakından ilişkilidir. Kişilikleri yıllar boyunca görece aynı kaldığı hâlde insanlar kendilerini değişmiş olarak algırlar. Kişiliğin en az sabit görüldüğü dönem, bireyin meslek rolüne ve evliliğe girdiği genç yetişkinliğe geçiş dönemidir. Geçiş tamamlandıktan sonra kişilik tekrar kararlılık kazanır. Zekâ Sorunu Zekâ testleri, ilerleyen yaşla birlikte bireyin zekâsında düşüş sergilerken, deneyim önemli bir kazanç olarak sunulur. İleri yaşlarda yetişkinin üretici etkinliği niceliksel olarak azalırken, niteliksel olarak sabit kalır. Bu bağlamda zekânın çeşitli yönlerinin farklı yönlerde değiştiğini söylemek yanlış olmaz.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM VE SOSYAL MEDYA

Gerek bireysel gerekse toplumsal yaşantının devamlılığı açısından son derece önemli olan kişilerarası iletişim, yeni iletişim teknolojilerinin gelişimi ile birlikte artık doğrudan olmaktan çıkarak dolayımlanmış bir biçimde gerçekleşmeye başlamıştır.

İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN GELİŞİMİ VE YENİ MEDYA

İnsan, var olduğu günden beri kendi var oluşunun devamını sağlamak amacıyla birbiriyle iletişime geçmiştir. İletişim araçları da insanlığın var olması ile başlayan ve tarihsel süreç içinde değişen gereksinimleri doğrultusunda, yaşadığı coğrafyanın, içinde bulunduğu toplumsal, ekonomik koşulların olanakları çerçevesinde şekillenmiştir. İlk insanların mağara duvarlarına çizdikleri resimlerden, yazının bulunmasına, papirüs-parşömen-kâğıt kullanımından, matbaanın icadına, vb. şeklinde sayabileceğimiz araçlar iletişim sistemlerinin toplumsal gelişmelere bağlı olarak değişimini ve gelişimini göstermektedir. 19. yüzyılda yaşanan teknolojik ve toplumsal gelişmeler iletişim alanında da önemli dönüşümlere neden olmuştur. Bu yüzyılda gazetelerin yanı sıra telgraf, telefon, fotoğraf, sinema, radyo ve televizyon kitle iletişim araçları olarak günlük yaşantıda hızla yerlerini almışlardır. Ancak 20. yüzyıldaki teknolojik gelişmeler özellikle bu yüzyılın ikinci yarısından itibaren iletişim alanında tam bir sıçrama yaratmıştır. Bu dönemde bilgisayarın keşfedilmesi ve ardından bilgisayar ağlarını konu alan çalışmalar internetin ortaya çıkışında temel bir rol oynamıştır. İnternet, hem kişilerarası hem de kitle iletişimi açısından “yeni bir iletişim ortamı”, “yeni medya” yaratmıştır. Günümüzde “yeni medya” terimi, kitap, gazete, radyo ve televizyon gibi geleneksel medyadan farklı olarak sayısal, etkileşimsel medyayı, internet ağlarını, sosyal iletişim medyasını adlandırmak için kullanılmaktadır. Yeni Medyanın Özellikleri Yeni medyayı geleneksel medyadan ayıran özellikleri şunlardır: Dijitallik: Dijital teknolojide ses, müzik, yazılar, grafikler, tablolar, fotoğraflar ve hareketli görüntülerin tümü bilgisayar dilindeki “0 ve 1”lerden oluşan dizilere dönüştürülmektedir.

Etkileşimsellik: Yeni medya, iletişim sürecinde gönderici ve alıcının etkileşim içinde bulunabilmesine olanak sağlamaktadır. Hipermetinsellik: Hipermetin, bir metnin başka metinlerle olan ilişkisini ifade etmektedir. Multimedya biçimselliği: Metin, görüntü, ses ve sayısal veri gibi farklı veri türlerinin tek bir araçta toplanması, aynı anda kullanılabilmesidir. Kullanıcı türevli içerik/kullanıcı tarafından yaratılan içerik üretimi: Kullanıcıların, yeni medya ortamlarında kendi içeriklerini üretebilir konuma gelmişlerdir. Yayılım: Yayılım, bir metnin hızla dağılmasını ve bu metne farklı zamanlarda ve uzamlarda erişilebilmesini ifade etmektedir.

SOSYAL MEDYA

Sosyal Medyanın Tanımı, Kullanım Amaçları ve Özellikleri İnternet 1980’lerin sonuna kadar sadece yazılı metinlere dayalı bir sistem iken 1989 yılında “Dünya Çağında Ağ” olarak ifade edilen “World Wide Web” (www) teknolojisinin geliştirilmesi sayesinde her tür bilgi, bilgisayar ekranında görüntülenebilir hâle gelmiştir. Kullanıcıların, web üzerinde hazırlanmış olan bir içeriğe ulaştığı ve bu içeriği görüntülediği sistemler “Web 1.0”olarak, bizzat kullanıcılar tarafından hazırlanan içeriklere, diğer kullanıcıların erişimine imkan tanıyan sistemler “Web 2.0” olarak adlandırılmıştır. Web 2.0, kullanıcıların içerik üretiminin yaygınlaşmasında ve kullanıcıların daha aktif olmasında önemli bir rol oynamıştır. Sosyal medya, kullanıcılara sınırlı bir sistem içinde açık ya da yarı açık profiller oluşturma, diğer kullanıcıların profillerini listeleme ve paylaşımında bulunma, bağlantılı oldukları kullanıcıların ve diğer kişilerin hareketlerini takip etme izni veren web tabanlı hizmetler olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medyanın oldukça çeşitli olan kullanım amaçları arasında; eski tanıdıkları bulma, kendini ifade etme, arkadaş edinme, diğer insanlarla iletişim hâlinde olma, yakın çevrenin hayatı hakkında bilgi ve haber alabilme, eğlenme, sosyalleşme, oyun oynama, iş bulma, boş zaman geçirme gibi istekler yer almaktadır. Sosyal medyada anlık ve hızlı bilgi akışı, kişilerin bilgiye ulaşım imkânlarını genişletmiştir. Sosyal medya, iletişimin sınırlarının uluslararası bir boyuta taşımıştır. Belki hiçbir zaman yüz yüze gelme ihtimalleri olmayan kişiler sosyal medya aracılığı ile iletişim kurmakta, paylaşımlarda bulunabilmektedir. Sosyal Medyanın Sınıflandırılması Literatürde sosyal medya araçlarına yönelik farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Aşağıda Scott tarafından yapılan ve sıklıkla kullanılan sosyal medya araçlarına ilişkin sınıflandırmaya yer verilmiştir: Sosyal ağ siteleri: Facebook, Twitter ve LinkedIn gibi insanların bir arkadaş topluluğu oluşturmasına ve bilgi paylaşmasına yardımcı olan sitelerdir. Bloglar: Bir konu hakkında, o konuyla ilgili olan bir kişi tarafından yazılan ve yazarın yazdıkları ile ilgili aktif bir okuyucu topluluğu oluşturmayı teşvik eden

kişisel web siteleridir. Video ve resim paylaşım siteleri: YouTube, Vimeo, Flickr, SlideShare ve Instagram gibi fotoğraf, resim, video gibi içeriklerin paylaşıldığı ve bu içerikler üzerinde yorum yapılmasına olanak tanıyan sitelerdir. Sohbet odaları ve mesaj panoları: İnsanların bulunduğu ve ilgi duydukları konuları tartıştığı çevrimiçi toplantı yerleridir. Temel özelliği herkesin tartışma başlatabilmesidir. Review sites: Amazon ve TripAdvisor gibi tüketicilerin ürünleri, hizmetleri ve şirketleri derecelendirdiği yerlerdir. Listserv'ler: Sohbet odalarına benzeyen ve kayıtlı üyelerine e-posta ile toplu mesaj gönderen araçlardır. Wiki'ler: Herkesin düzenleyebileceği ve güncelleyebileceği web siteleridir. Kişilerin gönüllü olarak bilgi sahibi oldukları konularda mevcut bilgiye ekleme yaptıkları güncelleme yaptıkları sitelerdir. Sosyal imleme siteleri: Digg ve StumbleUpon gibi kullanıcılarının başkalarına içerik önerme ve ilginç buldukları içeriği oylamalarına izin veren sitelerdir. Mobil Uygulamalar: Foursquare ve Swarm gibi GPS tarafından oluşturulan konum hizmetlerine sahip olan mobil uygulamalardır. KİŞİLERARASI İLETİŞİM VE SOSYAL MEDYA

İnternet teknolojilerinin gelişimiyle birlikte yaygın olarak kullanılan sosyal medya, ilk başlarda boş zaman geçirme etkinliği olarak görülürken zamanla insanların sosyal çevreleriyle iletişimlerini sağlayan, gün içerisinde özel olarak zaman ayrılan bir uğraşıya dönüşmüştür. Kişilerarası İletişimin Temel Özellikleri

Kişilerarası iletişim, birbirlerine karşı değişen rol ve ilişkileri olan iki birey arasında, amaçlı olarak ve yüz yüze gerçekleştirilen iletişimdir. Bu kapsamda kişilerarası iletişimin temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Hartley, 2014:39-51): İki birey arasındaki yüz yüze görüşmeleri içerir: Kişiler arasında herhangi bir araç (telefon, vb.) olmaksızın gerçekleştirilir. Bu özelliğinden dolayı araca bağlı olarak ortaya çıkabilecek yanlış anlaşılmaları ortadan kaldırır. Birbirlerine karşı değişen rolleri ve ilişkileri olan iki insanı içerir: Kişiler arasındaki bu rol ve ilişkiler hem öğretmenlik gibi resmî rolleri hem de ebeveynlik gibi daha gayriresmî rolleri kapsar. Her zaman iki yönlüdür: Kişiler arasında iletişim akışı her zaman iki yönlüdür. İletişim edimi esnasında her iki taraf (konuşan- dinleyen) sözlü veya sözsüz olarak birbirlerinden enformasyon alırlar. Anlam: Kişilerarası iletişim sadece iki kişi arasındaki mesaj alışverişi değil ortaklaşa anlamın yaratılması ve paylaşılmasıdır. Amaçlıdır: İnsanlar iletişim kurarken genellikle bir amaç veya niyete sahiptirler. Devam eden bir süreçtir: Anlık bir edim değil devam eden bir süreçtir. Zaman içinde birikerek çoğalır: İki kişi arasında gerçekleşen bir iletişimi anlayabilmek, bu kişilerin geçmiş ilişkilerini de gözetmeyi gerektirir. Kişilerarası iletişim sadece sözel ifadelerle gerçekleşmez. İnsanlar birbirleri ile doğrudan etkileşime girdiklerinde bu süreçte bakma, dokunma, kafa sallama, onaylama sesleri çıkarma gibi bazı sözel olmayan iletişim kanallarını da kullanmaktadırlar. Sosyal Medyada Kişilerarası İletişim Genel anlamda yeni iletişim teknolojileri özel anlamda sosyal medya, kişilerarası iletişime farklı bir boyut kazandırmıştır. Sosyal medya ortamının kişilerarası iletişimde yarattığı öne sürülen dönüşümler aşağıda belirtilmiştir: Doğrudan değil dolaylı olma: Yüz yüze ve doğrudan olan kişilerarası iletişim, sosyal medya ortamında dolaylanmış bir biçimde ve gerçek kişiler arasında değil, onların sanal dünyadaki temsilleri arasında, arayüz dolayımı ile gerçekleşmektedir. Görsel algılamaya dayalı olma: Bu yeni ortamlarda kişilerarası iletişim görsel algıya dayalı bir biçimde gerçekleşmektedir. Yüz yüze iletişimin sunduğu ses tonu, jest ve mimikler, dokunma, vb. unsurlar yerini duygu imleri kullanımına, görsel-işitsel verilerin paylaşımına bırakmıştır. Bedensizlik, anonimlik ve yeni kimlik üretimi: Sanal ortamda iletişimin bedensiz bir biçimde gerçekleştiğini öne sürülmektedir. Bu durum, kişilere istemedikleri bazı özelliklerini gizleme olanağı sunarken anonim olma durumu da kişilere yeni kimlikler üretebilme yolunu açmaktadır. Arkadaşlık pratikleri: Sosyal medyada arkadaşlık, kullanıcıların birbirlerine arkadaşlık isteği göndermesi ile başlamaktadır. Bu isteği alan kişinin gelen isteği kabul etme, etmeme, etmek zorunda kalma şeklinde seçenekleri farklılaşabilmektedir. Bireyler arkadaş olmak istedikleri kişileri kolaylıkla listelerine ekleyebildikleri gibi, görüşmeyi istemedikleri kişileri de herhangi bir açıklama yapmak durumunda kalmadan, kabul edip silme, engelleme gibi diğer yöntemlerle kendi ortamlarından çıkarabilmektedirler. Karşılıklı rol ve sorumluluk gerektirmeme: Kişilerarası iletişim birbirine karşı değişen rol ve ilişkileri olan iki insanı gerektirir. Sosyal medyada sanal kişilikler üzerinden yürütülen iletişim, rol ve ilişkiler bağını ortadan kaldırmıştır. Birbirlerini hiç tanımayan ve belki de hiçbir zaman karşılaşamayacak olan bireyler arasında karşılıklılık gerektiren herhangi bir rol ve ilişki söz konusu değildir. Anlam sorunu: Kişilerarası iletişim sadece bir mesaj iletiminin ötesinde ortaklaşa bir anlamın yaratılması ve paylaşılmasıdır. Sosyal medya ortamında kişilerarası iletişim, bireylerin içinde bulunulan duruma, olaya, vb. hangi anlamı yüklediğini bilmeksizin, bu anlamların ortaklaşa oluşmasını sağlayan toplumsal, kültürel ardalanı gözetmeksizin gerçekleşmektedir. Ortak bir geçmişe ihtiyaç duymama: Kişilerarası iletişim zamana yayılan ve birikerek zenginleşen bir iletişimdir. İki kişi arasındaki iletişimi anlayabilmek için onların geçmişte neler yaşadıklarını da bilmeyi gerektirmektedir. Sosyal medya ortamında kişilerarası iletişim çoğunlukla ortak bir geçmişe sahip olmayan, birbirlerinden haberdar olmayan bireyler arasında gerçekleşmektedir. Sosyal Medya ve Sosyalleşme

Sosyalleşme, insanın içinde yaşadığı toplumun bir üyesi hâline gelme sürecidir. Bu süreçte birey, toplumun beklentilerini yerine getirecek şekilde toplumsal rolüne hazırlanmaktadır. Sosyal medyanın, bireyin sosyalleşme süreci üzerindeki etkilerine yönelik temelde iki farklı yaklaşım bulunmaktadır. İlk yaklaşımı benimseyenlere göre, sosyal medya

kişileri bir araya getirmekte ve etkileşimlerine olanak tanımaktadır. Sosyal medya günümüz insanının sosyalleşmesinin önemli bir aracı hâline gelmiş ve bizzat kendisi sosyalleşmenin yeni mekânı olmuştur. İkinci yaklaşımı benimseyenler ise, sosyal medyanın kişileri yalnızlaştırarak asosyalleşmelerine neden olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre, sosyal medyanın yoğun ve bilinçsiz bir biçimde kullanımı bireyleri gerçek yaşamdan uzaklaştırabilmekte ve pek çok kullanım amacının yanı sıra özellikle eğlence amaçlı kullanımı kişilerin saatlerce bilgisayar başından kalkmadan oturmasına neden olabilmektedir. Sosyal Medya ve Benlik Benlik, kişinin kim olduğuna dair düşünceleri ve bireysel özelliklerini de içeren kişinin kendi hakkındaki inançları olarak tanımlanmaktadır. Benliğin gelişimi, bireyin sosyalleşme süreci ile yakından ilgilidir. Birey, kendi benliğiyle ilgili bilgiye kendi gözlemlerinin yanı sıra çevresinden gelen geri bildirimler yoluyla da erişmektedir. Başkalarının bireye verdiği tepkiler, onu nasıl gördükleri, bireyin kendini nasıl gördüğünü etkilemektedir. Benlik, kişinin kendisi tarafından oluşturulmakta ve diğerlerinin onu anlamlandırmasıyla şekillenmektedir. Bu süreçte kişi bir yandan çevresiyle benzeşmek, diğer yandan da farklı olmak istemektedir. İçsel bir süreç olan ve iletişim aracılığı ile gelişen benlik, durağan değil, değişkendir. Bireyin diğerleri ile olan ilişkileri çerçevesinde gelişip dönüşebilir. Bireyler benliklerini farklı durumlarda farklı şekillerde oluşturabilmektedirler. Sosyal medya ortamları da kişilere bu alanda önemli fırsatlar sunmaktadır. Son yılların en yaygın kullanılan iletişim ortamlarından biri olan sosyal medya ile bireyler, kendilerine bilinenin yanı sıra yeni benlikler inşa edebilmektedir. Sosyal medya hesaplarından paylaşılan içerikler ve bunların beğenilmesi de bireyin kendi benlik anlayışı için önemli olabilmektedir. Arkadaş listesindeki kişi sayısı da bugün pek çok kişinin sosyal medyada yaratmaya çalıştığı benlik imajını etkilemektedir.

KÜLTÜR KAVRAMI

Kültür kavramı ilk kullanımlarından itibaren sürekli değişen anlamlara sahip olmuştur. 16. yüzyılın başlarından itibaren bireysel aklın ve kişisel görgünün gelişimi sürecine uyarlanmıştır. 18. yüzyıla gelindiğinde ise özellikle Avrupa’da belli bir hayat tarzını oluşturan bir yapılanma olarak nitelenmiştir. Kültür kavramının önem ve yaygınlık kazanması ve uygarlık sözcüğü yerine kullanılması ise 19. yüzyıl ortalarından itibaren olmuştur. 19. yüzyılın sonlarında ise kültür, gündelik yaşamı ve geleneği vurgulayan halk kültürü ve ulus kültürünü betimlemek için kullanılmıştır. Farklı Kültür Tanımları Kültürün durağan olmayan yapısı, sosyal bilimlerde her alanın kendi farklı kültür tanımlarını yapmalarında etkili olmuştur. Jenks (1993) sosyoloji ve antropoloji gibi alanlarda kültürü dördümlü bir tipoloji ile tanımlamıştır. Buna göre kültür;

- Bilişsel bir kategoridir.
- Kolektif bir kategoridir.
- Betimleyici ve somut bir kategoridir.
- Toplumsal bir kategoridir.

Kültür tanımlamaları, tanımların temel aldığı düşünce biçimine göre betimleyici, tarihsel, normatif, psikolojik, yapısal ve genetik tanımlar olarak sınıflandırılabilir. Betimleyici tanımlara göre kültür, sosyal hayatı oluşturan kapsamlı bir bütündür. Tarihsel tanımlara göre kültür, kuşaklar aracılığıyla aktarılan bir mirastır. Normatif tanımlara göre kültür, somut davranışları biçimlendiren kurallar, yaşam biçimleri, maddi ve toplumsal değerlerdir. Psikolojik tanımlara göre kültür, kişilerarası iletişim kurulmasını, öğrenmeyi, maddi ve manevi değerleri, ihtiyaçların karşılanmasını sağlayan sorun çözücü bir araçtır. Yapısal tanımlara göre kültür, somut davranıştan farklı bir soyutlama biçimidir. Genetik tanımlara göre kültür, insani etkileşimden meydana gelen, nesiller arası aktarımın bir ürünüdür. Kültürün Özellikleri Tarihsel sürece bakıldığında her toplumsal grubun kendine has bir kültürü ve bu kültürün belli başlı özellikleri olduğu görülmektedir. Bu özellikler şunlardır:

Toplumsallık, kurallar sistemi, tarihsellik, kalıtsallık, işlevsellik, birlik içinde çokluk, soyutlama, devingenlik ve değişkenlik. Kültür Türleri Genel/Üst kültür Çoğunlukla ulus kültürü temelinde ele alınan ve aynı toplum içerisindeki bireylerde hâkim olan kültürdür. Bir toplumdaki tüm bireylerde görülen ortak inançlar, öğrenilmiş davranış kalıpları ve değerleri içermektedir. Alt kültür Alt kültür, “ulusal kültür içerisinde; sınıf, etnik köken, bölge ve kırsal bölge veya kent sakinliği, dinî inanç gibi öğelere ayrılabilen toplumsal koşulların birleşiminden oluşan, ama bir araya geldiklerinde o kültürdeki birey üzerinde bütüncül bir etkisi olan, işlevsel bir bütün oluşturan bir alt bölümdür.” Maddi kültür Bir toplum üyelerinin sahip oldukları kültür çerçevesinde oluşturdukları maddi değerler maddi kültürdür. Maddi kültür, kültürün en somut ve elle tutulabilen türüdür. Toplumdaki teknolojik ilerlemeyi ve üretim şekillerini de ifade eder. Manevi kültür Manevi kültür, değerler, normlar, gelenekler, inançlar, çeşitli davranış kalıpları ve dili gibi kültürün soyut tarafını kapsayan kültür türüdür. Karşıt kültür Karşıt kültür, bir toplum içindeki bazı bireylerin içinde yaşadıkları genel kültürün değerlerini reddedip, kendi ideolojileri doğrultusunda değerler benimseyerek ortaya koydukları bir kültürdür. Kültürün İnsan Davranışlarına Etkisi Hofstede’in (1991) zihinsel yazılım olarak adlandırdığı kültür, bireylerin konuşmalarından ve davranışlarından gözlemlenebilmekte, davranışlar gözlemlendiğinde ise o birey hakkında çıkarımlar yapmak mümkün olmaktadır. Bireylerin zihinsel programları genel olarak üç düzeyde ele alınabilir. Evrensel düzey tüm insanlık tarafından paylaşılan en genel düzeydir. Toplumsal düzey ise belli bir grup insanın paylaştığı, fakat toplum içerisindeki diğer gruplardan farklılaştıkları bir düzeydir. Bireylerin kullandıkları dilleri, kendilerinden büyüklere ya da küçüklere yaklaşımları, kişilerarası iletişim biçimleri, hep bu düzeye gönderme yapmaktadır. Bireysel düzey ise her bir bireye has ve benzersiz olan düzeydir. Bireye has olsa da yine de bilinçaltında toplumsal ve evrensel kültür düzeyinden de etkilenmektedir.

KÜLTÜRLERARASI İLETİŞİM

Disiplinlerarası bir araştırma ve uygulama alanı olarak kültürlerarası iletişim, farklı kültürlerden bireyler ya da gruplar arasında kurulan iletişim biçimi olarak tanımlanabilir. Kültürlerarası İletişim Kuramları Hofstede’in Kültürel Boyutlar Kuramı Hollandalı araştırmacı Geert Hofstede (1928-) farklı toplumların kültürleri arasındaki farklılıkları ortaya koyan bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda farklı kültürlerle sahip bireylerin davranışlarına yansıyan dört kültür boyutu ortaya koymuştur. Güç mesafesi: Güç mesafesi boyutu, bir toplumdaki hiyerarşik yapılanmayı ve o toplumdaki bireylerin

gücün eşitsiz dağılımını kabullenme derecesini ifade eder. Yüksek güç mesafesine sahip kültürlerde güç ilişkilerini içeren hiyerarşik yapılara, düzenin ve öngörülebilirliğin kaynağı olarak bakılmaktadır. Düşük güç mesafesine sahip kültürlerde ise hiyerarşik güç ilişkilerinin daha az olması, sınıfsal farklılıkları azaltan bir unsur olarak görülmektedir. Güç mesafesinin yüksek ya da düşük olması ailede, okulda, eğitim sisteminde, çalışma yaşantısında, örgütlerde, politik sistemde, dinde ve düşüncelerde olmak üzere toplum içerisindeki farklı kurumlarda kendini gösterir. Bireycilik-Ortaklaşa davranışçılık (Kolektivizm): Bireycilik-ortaklaşa davranışçılık, bir toplumda birey ve toplum arasındaki ilişkiyi ve insanların birlikte yaşama şeklini yansıtmaktadır. Bireycilik insanların önce kendini ve yakın çevresini “kollama” eğiliminde olduğu kültürlerde görülür. Ortaklaşa davranışçı kültürlerde ise ben yerine biz duygusu hâkimdir. Bireyler kendi gruplarının çıkarlarını kollamakta, karşılık olarak da bağlılık ve sadakat beklemektedirler. Belirsizlikten sakınma: Belirsizlikten sakınma boyutu bir toplumdaki bireylerin belirsiz durumlara karşı takındıkları tavırla ilgilidir. Belirsizlikten sakınma düzeyi yüksek olan kültürlerde insanlar deneyimlere önem verirken, belirsizlikten sakınma düzeyi düşük olan kültürlerde hayatın getirdiği belirsizliklerle mücadele etme söz konusudur. Bu nedenle bu tür toplumlarda, bireyler risk almaktan çekinmez. Belirsizlikten sakınma düzeyi yüksek olan kültürlerde ise bireyler değişime direnç gösterirler, belirsiz durumlardan rahatsız olurlar. Bu nedenle toplumsal kuralların varlığı onlar için rahatlatıcı bir unsurdur. Dolayısıyla gerekli gereksiz çok sayıda kural konulur. Erillik-Dişillik: Erillik ve dişillik boyutu, kültürlerin cinsiyete özgü özelliklerini ve önceden belirlenmiş sosyal ve kültürel rolleri ifade etmektedir. Erillik, bir kültürde baskın olan değerlerin para, başarı, rekabet ve hırs olması iken, dişillik ise merhamet, çevresel duyarlılık ve hayat kalitesinin baskın olmasıdır. Eril toplumlarda çocuklar güçlüye hayranlık duymayı, hırslı olmayı öğrenirken, dişil kültürlerde çocuklara ılımlı, mütevazı, alçakgönüllü olmaları ve zayıftan, ezilenden yana olma düşüncesi aşılanır. Edward T. Hall’ün Kültür Kategorileri Amerikalı kültürel antropolog Edward T. Hall insan etkinliklerinin farklılaştığı on temel mesaj sistemi belirlemiş ve farklı kültürlerin bu enformasyon sistemleri çerçevesinde ayrıldığını ortaya koymuştur. Tüm bu sistemler birbiriyle ilişki içerisinde ve bağlantılıdır:

- Etkileşim
- Toplumsal yaşam
- Geçim sağlama yolları
- Kadın ve erkeğin toplumdaki varoluşları
- Mekânı kullanma biçimleri
- Zamanı kullanma biçimleri
- Öğrenme biçimleri
- Oynama biçimleri
- Savunma biçimleri
- Maddeden yararlanma biçimleri

Hall (1989) farklı kültürel özelliklere ilişkin bir diğer ayrımı da geniş bağlamlı ve dar bağlamlı kültürler olarak yapmıştır. Buna göre dar bağlamlı kültürlerde bireyler istediklerini açık bir biçimde dile getirirken, geniş bağlamlı kültürlerde söylenmek istenilenin yalnızca bir bölümü iletilmekte ve karşıdaki kişinin anlaması beklenmektedir. Dar bağlamlı kültürlerde bireysellik ön plandadır. Geniş bağlamlı kültürlerde ise bireylerin bir ait olma hissini duymaları önemlidir. Bu nedenle geniş bağlamlı kültürlerde, dar bağlamlı kültürlerden daha fazla bizden olan ve bizden olmayan ayrımı vardır. Charles Hampden-Turner ve Fons Trompenaars Kültür Boyutları Charles Hampden-Turner ve Fons Trompenaars “Riding The Waves of Culture” (1998) adlı çalışmalarında farklı kültürlerin, bireylerin dünyayı algılayış ve iş yapma biçimlerindeki etkisini gösteren beş iklem ortaya koymuşlardır: • Bireycilik-Toplumculuk • Evrensellik-Ayrıntıcılık • Nötrlük-Duygusallık • Yaygınlık-Spesifiklik • Başarı-Övgü (Yakışırma) Kluckhohn ve Strodtbeck’in Değer Yönelimleri Kuramı Kluckhohn ve Strodtbeck (1961) tarafından insan etkinliklerini yöneten temel ilkeleri saptamaya yönelik olarak ortaya koydukları değer yönelimleri kuramı aşağıdaki üç kabulden yola çıkmaktadır: 1. Bütün kültürlerin üyeleri, tüm insanlığın problemlerine çözüm üretmelidir. 2. Bulunan çözüm yolları çeşitlidir, bu nedenle farklı yollarla çözüme ulaşılabilir. 3. Bütün kültürlerde çözüm yolları bilinse de, genelde kültür üyeleri belli bazı çözümlere yönelme eğilimi göstermektedir. Bir kültüre mensup insanlar yukarıdaki kabullerden yola çıkarak üç temel noktadaki yönelimlerinde farklılaşırlar: • İnsan-İnsan Yönelimi • İnsan-Doğa Yönelimi • Zaman Yönelimi • Etkinlik Yönelimi • İlişkisel Yönelim **KÜLTÜRLERARASI İLETİŞİM YETERLİĞİ**

Kültürlerarası iletişim yeterliği farklı kültürel geçmişleri olan insanlarla etkili bir şekilde başa çıkma ve onlarla iş birliği yapma yeteneği olarak tanımlanabilir. Çoğu zaman çatışmalara yol açan ve ancak bireyin kültürlerarası iletişim yeterliği kapasitesinin artması ile en aza indirilebilecek kültürlerarası farklılaşma noktaları şunlardır: • İletişim kanallarında ve biçimlerinde farklılaşma • Sözlü ve sözsüz iletişim biçimlerinde farklılaşma • Algılamada farklılaşma • Düşünce yapılarında farklılaşma • Kişilerarası ilişkilerde farklılaşma Kültürlerarası İletişim Yeterliğini Etkileyen Faktörler Kültürlerarası yeterlilik için önemli faktörler, bireyin eylemlerinde farklı bir kültürün algı, düşünce,

duygu ve eylemlerini göz önünde bulundurmasını gerektiren duygusal yeterlilik ve kültürlerarası duyarlılıktır. Bireyin farkındalığı kültürlerarası iletişim yeterliğinin kapısını açan ilk anahtardır. Bu noktada hoşgörülü olmak da bireyin iletişimsel yeterliği üzerinde olumlu etki yapacaktır. Kısaca kültürlerarası iletişim yeterliğinde; • Farklı kültürler hakkında bilgi sahibi olmak, • Farklı kültürlerle karşı duyarlı olmak, • Farklı kültürlerde nasıl davranıldığını bilmek ve buna uygun davranmak • Bilinçli ve farkında olmak, • Kişilerarasında en temel unsurlardan biri olan empatiyi kültürlerarası iletişimde de uygulamak, • Farklı kültürlere yönelik hoşgörü sahibi ve saygılı olmak esastır. Kültürlerarası İletişim Yeterliğine İlişkin Kavramlar Kültürlerarasılık Kültürlerarasılık kavramı, kültürlerin homojen değil, küreselleşmenin bir sonucu olarak giderek daha fazla bağlantılı ve karışık olduğu anlayışına gönderme yapar. Çokkültürlülük kavramı iki farklı kültürün bir arada fakat ayrı ayrı var olduklarına yönelik bir kavram iken kültürlerarasılık bu ayrı ayrı kültürlerin iç içe geçtiğini, keskin çizgilerin ve sınırların ortadan kalktığını varsayar. Öteki Kimliği eksik olarak kabul edilen ve bir grup içinde ayrımcılığa maruz kalabilen farklı bir grubun üyesi öteki olarak adlandırılır. Başka bir kültüre ait farklılığı öteki hâline dönüştürmek ve bizden olan/bizden olmayan ayrımı yapmak ise ötekileştirmek olarak nitelenir. İnsanlar yalnızca kendine benzer olmadığı için bile farklı bir kültüre mensup bir bireyi öteki olarak nitelendirebilir. Kültürel görecelik Kültürel görecelik, bireyin farklı bir kültürü, kendi kültürel paradigmasıyla değil, o kültüre özgü olan özelliklerle düşünme, hissetme, algılama ve kavramaya çalışma çabasıdır. Etnomerkezcilik Bir kültüre mensup bireylerin kendi iç grup üyelerini ve kültürel değerlerini, farklı bir kültüre ait grubun üyelerinden ve değerlerinden üstün tutma, üstün görme davranışdır. Etnomerkezci davranış başlangıçta farklı kültüre yönelik ilgisizlik, daha sonra o kültürden olabildiğince uzak durma, sakınma ve en son aşamada o kültürü aşağılama olarak görülebilir. Kültürlenme Kültürlenme, farklı kültürlerin üyeleri arasındaki uzun süreli temas durumlarında ortaya çıkan uyum süreçlerini ifade eder. Kültürlenme sürecinde kişilik özelliklerinin yanı sıra bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu gibi unsurlar da devreye girer. Çokkültürlülük Çokkültürlülük, bir örgütün veya toplumun birden fazla kültürü barındıran yapısını ifade eder. Çokkültürlülükte çeşitli toplumsal ya da bireysel nedenlerle farklı kültürlerin birleşmesi ya da bir arada yaşamaları söz konusudur. Çokkültürlülük, herhangi bir etkileşim veya kültür karışımı olmadan birçok farklı kültürün varlığını açıklar.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİLERİ VE ÇATIŞMA

Kişilerarası iletişim, iki veya daha fazla kişi arasında bilgi, duygu, düşünce vb. aktarımı amaçlı gerçekleşen etkileşim süreci olarak tanımlanabilir. Kişilerarası iletişim becerilerinin yeterliği, tarafların çatışma potansiyeli olan farklı tutum veya görüşlere sahip olduklarını ve aralarındaki uyumsuzluğu fark etmelerine yardımcı olacaktır. Kişilerarası iletişim becerileri, bir ya da birden fazla insanın birbirleriyle etkileşimleri sırasında kullandıkları çeşitli iletişimsel taktiklerdir. Bu beceriye sahip kişilerin çatışmaları çözme olasılıkları daha fazladır, dolayısıyla stres seviyelerinde de azalma görmek mümkündür.

ÇATIŞMA NEDİR?

Çatışma, kişilerarası ilişkilerde görülmesi normal ve hatta sağlıklı ilişkilerin bir parçası olan bir olgudur. Çatışma, yakın ilişkilerin kaçınılmaz bir parçasıdır ve sonunda olumsuz bir duygu durumuna yol açar. Çatışma en başta farklılıklardan doğar. Hemen ardından anlaşmazlıklar gelir. Taraflardan herhangi birinin kendini rahatsız ya da tehdit altında hissettiği her durumda kolayca oluşabilir. Kişinin kendi görüşlerine, değerlerine, arzularına veya çıkarlarına yönelik bir tehdit, aşağılama, karşı gelme vs. gibi olumsuz bir durum algıladığında daha da körüklenir. Çatışmayla Baş Etme Bir çatışmayı tetikleyecek olaya tepki vermeden önce daha fazla bilgi istemek, öfkeyle verilecek bir reaksiyonu büyük ölçüde durdurabilir ya da yavaşlatabilir. Kişilerarası iletişim becerilerinin doğru bir şekilde kullanılması, bir çatışma anında bile saygının her zaman ön planda tutulması, çatışmanın büyümemesi için bir fırsat sağlar. Çatışma olumsuz duyguları tetikler ve hayal kırıklığına ve rahatsızlığa neden olabilir. Bu nedenle öncelikle, çatışma durumuyla ilgili duyguları netleştirmek önemlidir. Bunun için olayı kişiselleştirmemeyi başarmak, sorunu karşıdaki kişiden ayıracak şekilde çerçevelemek gerekmektedir. Nitekim bu sayede karşıdaki bireyden ziyade sorun üzerine odaklanmak mümkün olacaktır.

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

Çatışma yönetimi, var olan bir çatışmanın barışçıl bir şekilde ortadan kalkmasını sağlamak için bireyler tarafından kullanılan çeşitli iletişim mekanizmalarını ifade eder. Bireylerin çatışma potansiyeli olan durumları önceden görme ve onunla baş etme şekilleri zamanla öğrenilir ve bağlamsaldır. Araştırmalar çatışma yönetimi ile ilgili özelliklerin nesiller arası aktarımının olduğunu göstermektedir. Çatışma Yönetiminde İletişimin Önemi Dinlemek, kişilerarası iletişim becerilerinin en temel bileşenidir. Fakat bu dinleme pasif değil, aktif bir dinlemeyi; konuşmacı tarafından söylenenlere tamamen odaklanmayı gerektirmektedir. Çatışma yönetimi sürecinin anlaşılmasında çok önemli olan kişilerarası iletişim becerilerinden biri de karşı taraf ile iletişim kurmanın, onu yok saymanın, ilişkiyi kesmenin boşuna bir çaba olduğunun farkında olunmasıdır. Kişilerarası iletişim becerilerinden biri de, iletişim sürecinde çevresel, kültürel, ilişkisel, psikolojik ve durumsal faktörlerin farkında olmaktır. Çatışma yönetiminde etkili olan kişilerarası iletişim becerilerinden biri de önyargıların farkında olmaktır. Önyargılar, çatışma yaratması imkânsız bir durumun bile çatışma hâline dönüşmesine yol açabilir. İkinci olarak da karşı tarafın muhtemel önyargıları ya kurulacak iletişim öncesi ya da kurulan açık iletişimle konuşma esnasında anlaşılmaya çalışılmalı, bu önyargıların farkında olarak iletişim kurulmalıdır. Çatışmaya Yol Açan Etmenler Kişilerarasında oluşabilecek çatışmalarda en yaygın görülen dört tetikleyici etmen eleştiri, talepler, sorunların birikimi ve reddetmedir. Eleştiri: Başka bir kişinin kişiliğini, davranışını, görünüşünü veya yaşam tercihlerini değerlendiren eleştirilerin veya yorumların çatışmalara yol açma potansiyeli büyüktür. Talepler: Bir diğer çatışma tetikleyicisi olarak talepler, özellikle talep haksız veya konu dışı olarak görülüyorsa çatışmayı tetikler. Sorunların birikimi: Sorunların birikimi, hayal kırıklığı veya öfkenin zamanla birikmesi ve sonunda bir çatışmayla sonuçlanmasıdır. Reddetme: Reddetme, hiç kimsenin hoş karşılamayacağı bir durumdur. Eğer taraflardan biri kendini reddedilmenin yanında, reddeden kişinin yorumları veya davranışları nedeniyle yok sayılıyor veya aşağılanıyor gibi algıladığında çatışmaya neden olabilir. Çatışma Çözümü Stratejileri Bir çatışmanın tarafların yararına olacak bir biçimde çözülmesini sağlamak için çeşitli çatışma çözme stratejileri, meydan okuma, uzlaşma, taviz verme, kaçınma ve iş birliği yapma şeklinde olabilir. Meydan okuma: Bireyin çatışma esnasında kendisi için daha fazla, karşıdaki kişi için ise düşük düzeyde bir endişe duyduğu durumlarda görülmektedir. Karşıdaki kişiye meydan okuyan bireyin tek amacı çatışmayı kazanmaya ve taviz vermesini sağlamaya çalışmaktır. Meydan okuma aynı zamanda zorlayıcı veya zorlayıcı olabilecek güç

kullanımını da içerir. Meydan okumada zorlayıcı olmayan stratejiler, talep etme ve ikna etmedir. Meydan okuyan birey talep ederken, çatışma yaşadığı kişinin davranışını değiştirmesini bekler. Talep etme, yüksek düzeyde bilgi alışverişi gerektirmez. Bununla birlikte birey, ikna etmede, çatışma yaşanan kişiye isteğini veya önerisini desteklemesi için nedenler verir, yani aralarında talep etmekten daha etkili ve ikna edici olabilecek oranda bilgi alışverişi vardır. Kaçınma: Kaçınma, kendisi veya çatışmaya girilen diğer kişi hakkında endişeleri olmayan ya da çatışma yaratan durumu önemsemeyen bireyler tarafından kullanılan bir çatışma çözme stratejisidir. Bazen de kaçınma yöntemi, anlaşmazlığı çözme yoluna gitmenin diğer tarafı kaybetme ihtimali yaratabilecek olmasından dolayı kullanılır. Çatışmadan kaçınma davranışında dolaylı olarak ima etme ya da çatışma yaratan sorunla ilgili şakalar yapma gibi bazı hamleler görülür. Pasif-agresif davranış, bir kişinin olumsuz düşüncelerini veya duygularını dolaylı olarak sözsüz davranışlar yoluyla ilettiği çatışmalarla baş etmenin bir yoludur. Her ne kadar pasif-agresif davranış pek çok insanın tercih ettiği bir kaçınma taktiği olsa da, çatışma ile başa çıkmanın en verimsiz yollarından biridir. Taviz verme: Kişilerarası iletişim becerilerinin çatışma çözme sürecinde çok önemli rolü vardır, çünkü bir anlaşmazlığın çözülmesi her iki tarafın da taleplerinin bir kısmından vazgeçmeye hazır olmalarını gerektirir. Bir çatışma çözümü stratejisi olarak taviz vermek, hem bencil olmamayı hem de alçakgönüllü olmayı gerektirir. Bununla birlikte taviz verme genellikle çatışma esnasında kendinden daha çok karşı tarafa değer verme durumlarında gerçekleşir. Çoğu zaman, taviz veren taraf pasif ya da itaatkâr olarak görülür. Birey, karşısındaki birey onun için kaybetmeyi göze alamayacağı kadar değerliyse taviz vermeyi göze alır ve bu taviz verme sayesinde kazandığını düşünür. Uzlaşma: Uzlaşmada ödün vermek, taviz verme stratejisiyle benzerlikler taşısa da, uzlaşmada dostane bir çözüme ulaşmak için her iki tarafın da taleplerinden vazgeçmesi söz konusudur. Bu strateji, çatışan taraflar arasında bir kazan-kazan durumu geliştirmeye olanak verir. Uzlaşma zaman kısıtlamaları olduğunda ve uzun süreli çatışmalar, çatışan tarafların ilişkilerine zarar verdiğinde uygulanır. Taraflardan biri için zaman kısıtı varsa ve çatışmanın en kısa sürede çözülmesi gerekiyorsa bu durum onu uzlaşmaya yönlendirebilir. Uzlaşma, çatışan tarafların öyle ya da böyle bir sonuca varmalarına yardımcı olabilir, ancak her iki taraf da ödün vermek zorunda kaldıklarından hiçbiri tam olarak tatmin olmuş hissedemeyebilir. İşbirliği yapma: Çatışmada iş birliği stratejisini uygulamak, iletişim yetkinliği açısından en fazla beceriyi gerektirendir. Bu stratejinin en büyük avantajı, her iki tarafın da memnun olmasının, gelecekte karşılaşılabilecek problemlerin olumlu bir şekilde çözülmesini ve genel ilişkilerin güçlendirilmesini sağlamasıdır. Bu stratejinin dezavantajı ise genellikle zaman alıcı olmasıdır ve yalnızca taraflardan birinin bu yaklaşımı kullanmak için istekliken, diğer kişinin hedeflerine ulaşmak için taviz verilmesini beklemekte ısrar etmesi olasılığıdır. Çatışma Yönetiminde Kültürün Rolü Kültür ve çatışmaya dair tüm kültürleri kapsayan bazı genellemeler olsa da, yine de her kültüre özgü ve o kültüre mensup bireylerde yer etmiş çatışma yönetimi stratejileri kalıpları vardır. Bu tıpkı bir çocuğun çatışmalı durumları yönetmek için ailesinden gördüklerini dış dünyada da uygulaması gibidir. STRES NEDİR? Stres, bir gerginlik hâli ya da tehdit oluşturan; olumlu ya da olumsuz değişme ya da uyum gerektiren, herhangi bir çevresel istek ve beklentiye bireyin verdiği tepkisel durumdur. Stres Kaynakları Strese yol açan durumlardan bazıları şunlardır: • Kötü, beklenmeyen, trajik-dramatik olaylar • Aile ilişkilerinde yaşanan sürekli gerginlik • Meslekte ilerlemenin olmaması • Mobbing • Geçim sıkıntısı • Çalışma koşulları, iş yükünün fazlalığı • Ülkedeki ekonomik, siyasi ve toplumsal sorunlar • Kurumların adaletsiz ücret politikaları • Adaletsiz veya saygısız yöneticiler • Başka kişilerden sorumlu olma, fazla sorumluluk duygusu Stres ve Bireysel Farklılıklar Bireyler bazen kişiliklerinden kaynaklı olarak kendi kendilerine de stres yaratabilirler. Bu tür insanlar genellikle; • Kendine zarar veren davranışlara sahip, • Sürekli olumsuz düşünen ve olayların negatif yönünü görme eğiliminde olan, • Mükemmeliyetçi ve • Takdir bağımlısı olan insanlardır. Stresin Belirtileri Stres yaratan durum ortadan kalkmadığı sürece bireyde stres kaynaklı bazı belirtiler görülecektir. Bu belirtiler şunlardır: • Fiziksel Belirtiler: Tansiyon, kalp, yorgunluk, baş ağrısı, uyku düzensizlikleri, sindirim rahatsızlıkları vb. • Duygusal Belirtiler: Gerginlik, içe kapanıklık, depresyon, saldırganlık, öfke patlamaları, tükenmişlik hissi vb. • Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, hatalı davranışlar ve eylemlerde artış vb. • Sosyal Belirtiler: İştahsızlık, kilo kaybı, insanlardan uzaklaşma, madde kullanımı, zamanı doğru kullanamama vb. STRES YÖNETİMİ Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye yönelik çabalara stres yönetimi denir. Stres yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boş ver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli (Braham, 1998) bireylerin stres düzeylerini kontrol altına almak ve yönetmek için geliştirilmiş dört aşamalı bir modeldir: • D (Değiştir): Değiştirme aşaması eğer mümkünde içinde bulunulan olumsuz durumu değiştirmektir. • K (Kabul et): Kabul etme aşaması kontrol edilemeyecek koşulların öfkelenmeden kabul edilmesini ve bireyin pozitif yaklaşımını ne olursa olsun kaybetmemeyi öğrenmesidir. • B (Boş ver): Boş verme aşaması değiştirilemeyecek durumları kontrol etme çabası sonucunda ortaya çıkan kontrol saplantısı ve dolayısıyla stresin üstesinden gelmek için etkili bir yoldur. • Y (Yaşam tarzını yönet): Yaşam tarzını yönetme, ufak tefek bireysel çabaların bile insanın rahatlamasında ne büyük etkisi olduğunu gösterecek bir aşamadır. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Stresle başa çıkmada en temel iki yöntem doğrudan başa

çıkma ve savunucu başa çıkmadır. Doğrudan başa çıkma taktikleri şunlardır: • Yüzleşme: Yüzleşme aslında bir çatışmanın stres kaynağına dönüşmeden önce yapılması gereken eylemlerden biridir. Bununla birlikte pek çok insan yüzleşmekten kaçınır. Oysa yapıcı bir yüzleşme çatışmalı durumu, dolayısıyla stres faktörünü ortadan kaldırmanın en etkili yöntemlerinden biridir. • Uzlaşma: Çatışma yönetimi taktiklerinde olduğu gibi stresle başa çıkma söz konusu olduğunda da uzlaşma “ortada buluşmanın” bir yolunu bulmak, ya da belirli kararlar söz konusu olduğunda sırayla tarafların tümünün kararının uygulanmasıdır. Uzlaşma, birlikte kararları çözmek için pratik bir yol bulmaktan ibaret değildir. Vermeden almayı beklememek ve her iki taraf için de gerçekten neyin adil olduğuna dair bir karara varmaktır. • Geri çekilme: Geri çekilme, çatışma yönetimi taktiklerinden olan kaçınma ile benzerdir. Savunucu başa çıkma, kişinin bilerek ya da bilmeyerek, kişisel ve kişilerarası problemlerini çözmek amacıyla uyguladığı stresle başa çıkma taktikleridir. Bu taktikler şunlardır: • İnkâr: Bireyin başa çıkamadığı durumları reddetmesi • Bastırma: Bireyin kabullenmekte zorlandığı durumları zihninden uzaklaştırma çabası • Özdeşim kurma: Bireyin yetersizlik duygusundan kaçmak için örnek aldığı birinin özelliklerini benimsemesi • Gerileme: Bireyin stres yaratan durumdan kaçış amacıyla çocukça davranış ve savunmalara geri dönmesi • Entelektüelleştirme: Bireyin sorunu soyut düşünce ile analiz ederek tüm insanların sorunuymuş gibi ele alınması • Karşıt tepki geliştirme: Bireyin durumu abartması, bazen de azımsaması, kendini kandırması • Yüceltme: Bireyin bastırılmış duygularını sosyal açıdan kabul edilebilir başka kanallara yönlendirmesi