

PSY360- CLOSE RELATIONSHIPS

FRIENDSHIP AND SOCIAL SUPPORT



Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

Sizce iyi bir arkadaşta olması gereken özellikler nelerdir?

Hiç size ihtiyacı olan birini yalnız bıraktığınız oldu mu?

Erkek ya da kadın arkadaşlarınız ile olan ilişkileriniz ne yönden benzer ne yönden ayrı?

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

Çocukluğunuzdan
beri tanıdığınız
bir arkadaşınız
var mı?

Karşı cinsten
yakın arkadaşınız
var mı?

Arkadaşlarınız
size destek olur
mu? Nasıl?

Arkadaşlarınıza
destek olur
musunuz? Nasıl?

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAşLIK VE TOPLUMSAL DESTEK HAKKINDA NE BİLİYORUZ?

- *Ait olma gereksinimi?*
- Eğer ait olma gereksinimi gerçekten bir istek değil ihtiyaç ise ARKADAşLIK bu ihtiyacın özüdür.
- Arkadaşlığı diğer yakın ilişkilerden ayıran nitelik **gönüllülük** ve **seçilmişlik** tir.
- Akrabalıktan, romantik yakınlıktan, iş ilişkilerinden farklıdır.

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAŞLIK KURAMLARI

BİLİŞSEL TUTARLILIK (DENGİ) KURAMLARI: İnsanlar ilişkileri de dahil olmak üzere yaşamın pek çok alanında denge ya da tutarlılık aramak...

- Sevdığımız insanların birbirlerini sevmelerini isteriz.
- Ya da bizim sevdiğimiz şeyleri sevmelerini, sevmediğimiz şeyleri ise sevmemelerini isteriz.

1. HEIDER'İN DENGİ KURAMI (*Balance Theory*, 1958)

Kişiler arası ilişkilerde dengeyi açıklar...

- Heider, bireyler arasındaki ilişkileri **pozitif (+)** ve **negatif (-)** yönleriyle değerlendirir.
- Bir üçgen (triadik yapı) içinde üç unsur yer alır:
 - **BİREY (P – PERSON)**
 - **İKİNCİ KİŞİ (O – OTHER PERSON)**
 - **ÜÇÜNCÜ UNSUR (X – OBJECT, IDEA, PERSON)**

💡 DENGELİ İLİŞKİLER:

- Eğer bir birey (P), başka bir kişiyi (O) seviyorsa ve «O» da X'i seviyorsa, P'nin de X'i sevmesi **dengeyi** sağlar.
- Örnek: Sen bir arkadaşını seviyorsan ve o da crossfit'i seviyorsa, senin de crossfit'i sevmen ilişkide denge yaratır.

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

TOPLUMSAL DEĐİŐİM (MÜBADELE) KURAMI: Blau (1964) tarafından ilişkilere uyarlanmış...

Sosyal ilişkilerin temelinde **karşılıklı çıkar ve değişim sũreçlerinin** yer aldığını öne süren bir teoridir. Bu kuram, bireylerin sosyal ilişkilerde **maliyet-kazanç** analizi yaparak etkileşimde bulunduklarını savunur.

KURAMIN TEMEL İLKELERİ

1.KARŐILIKLILIK (RECIPROCITY)

1. insanlar, sosyal ilişkilerinde **aldıkları ile verdikleri arasında bir denge kurmaya** çalışırlar.
2. eğer bir birey sürekli daha fazla çaba gösterip az ödöl alıyorsa, ilişkiden memnuniyetsizlik duyabilir.

2.MALİYET VE KAZANÇ (COSTS & REWARDS)

1. Blau'ya göre bireyler, ilişkilerinde **maddi veya manevi kazançlarını** artırmaya çalışırken, **maliyetlerini** (zaman, enerji, duygusal yük) minimize etmeye yönelirler.

3.BAĞIMLILIK VE GÜÇ (DEPENDENCE & POWER)

1. eğer bir bireyin bir ilişkide alternatifi yoksa veya bir taraf diğerine daha fazla muhtaçsa, güç dengesi bozulabilir.
2. güç, bir tarafın diğerine kıyasla daha fazla seçenek ve kaynaklara sahip olmasıyla ilgilidir.

4.NORMLAR VE SOSYAL YAPILAR (NORMS & SOCIAL STRUCTURES)

1. Blau, bireylerin sadece kişisel çıkarlarıyla hareket etmediğini, aynı zamanda sosyal normlar ve beklentiler tarafından yönlendirildiğini vurgular.
2. insanlar toplum tarafından kabul edilen değişim normlarına uygun hareket etme eğilimindedir.

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAşLIK KURAMLARI

TOPLUMSAL DEĞİşİM (MÜBADELE) KURAMI

Karşılaştırma düzeyi	Arkadaşımdan bazı davranışları beklerim ve buna hakkım vardır.
Karşılaştırma düzeyinde artış	Arkadaşım zamanla daha iyi biri olursa, ondan daha da iyi biri olmasını beklerim.
Karşılaştırma düzeyinde düşüş	Arkadaşımın verdikleri zamanla azalırsa, ondan daha azını bekler duruma gelirim.
Seçenekler için karşılaştırma düzeyi	Başka biri daha iyi arkadaşım olabilir mi?

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAşLIK KURAMLARI

- Utne, Hatfield, Trauomann ve Greenberger (1984), evlilikte eřlerinin hakkaniyete uygun davrandıklarını dūřūnen kadın ya da erkeklerin tersini dūřūnenlerden daha mutlu olduklarını ve iliřkilerini daha kararlı algıladıklarını bulgulamıřlardır.
- Sprecher (2001), romantik partnerlerin bir ilişkide hakkaniyet konularında gōrece bir anlaşma iēerisinde olduklarını ve fazla ödüllendirilmenin deēil yetersiz ödüllendirilmenin daha az doyum, daha büyük sıkıntı ve daha yüksek ayrılma olasılıēı ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır.

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAşLIK KURAMLARI

HAKKANİYET KURAMI (Walster, Berschesid ve Walster, 1973): İnsanların kişisel çıkarlarını en üst düzeye çıkarma, yaptıkları için adil olarak ödüllendirilme ve hakça olmayan davranışlarla karşılaşma olasılıklarını (fazla ya da eksik ödüllendirilme) en aza indirme arzuları temelinde ilişkilerde hakkaniyet sorunlarıyla ilgili bir kuramdır.

Temel Varsayımlar:

1. **Adalet Algısı:** Bireyler, ilişkilerinde girdilerinin (zaman, emek, fedakârlık) ve çıktılarının (ödülleri, takdir, sevgi) orantılı olup olmadığını değerlendirir.
2. **Adaletsizlikten Kaçınma:** Eğer biri ilişkide daha fazla yatırım yapıyorsa ama karşılığını alamıyorsa, bu durum rahatsızlık yaratır. Benzer şekilde, fazladan ödül almak da suçluluk hissine neden olabilir.
3. **İlişkileri Dengeleme Eğilimi:** Bireyler, ilişkilerinde adaleti sağlamak için bilinçli veya bilinçsiz olarak **daha fazla çaba harcama, karşı tarafın katkısını azaltma veya ilişkiyi sonlandırma** gibi stratejiler uygulayabilirler.

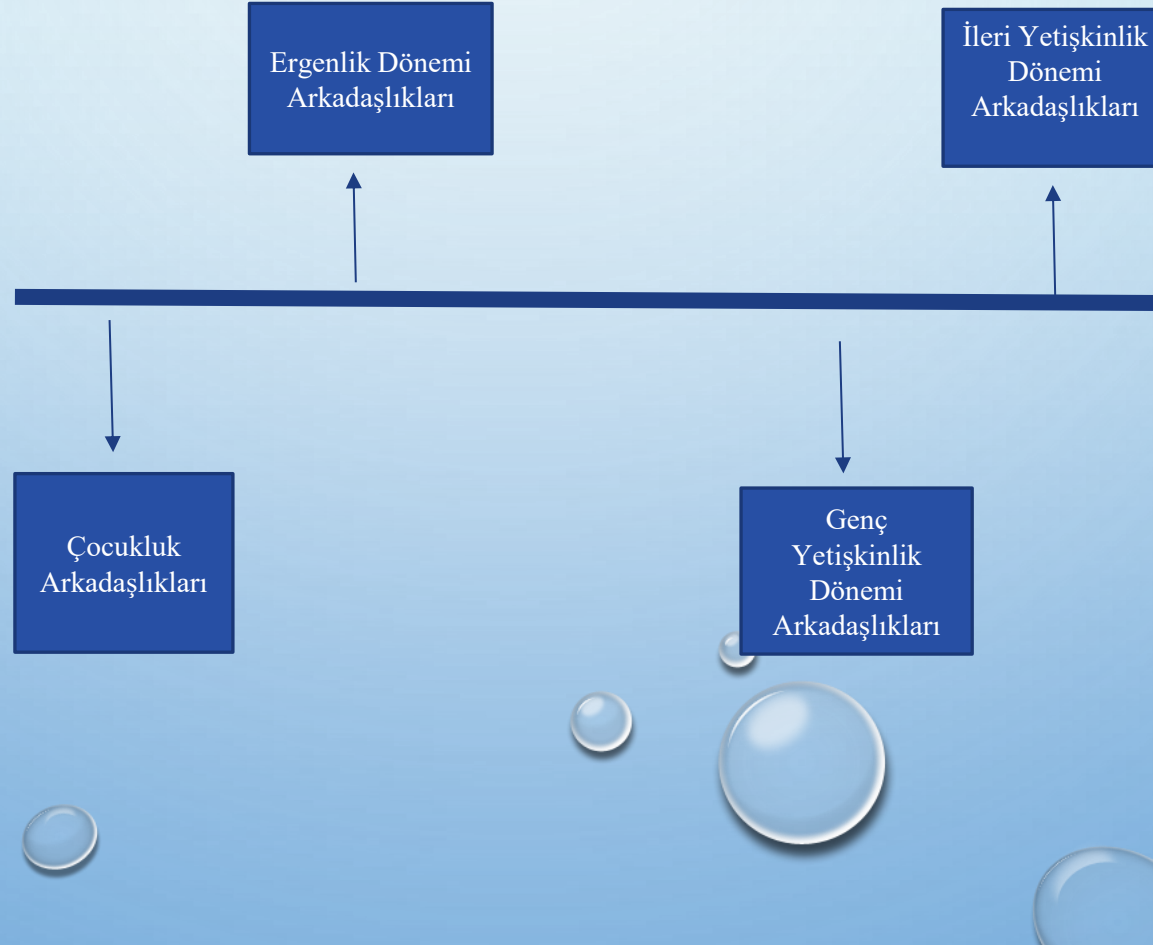
Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAŞ OLMA VE SÜRDÜRME

- Arkadaşlık ilişkileri doğalarında gönüllü olmaları ve insanlık bağları açısından taşıdıkları önem nedeniyle oldukça karmaşıktır.
- Arkadaşlık ilişkilerinin oluşması için bir araya gelmesi gereken dört etmen vardır: **evresel, bireysel, ikili ve durumsal etmenler.**
 1. **Çevresel Etmenler:** bir arkadaşlığın gelişmesi için iki kişinin karşılaşması gerekmektedir. Belki de en iyi arkadaşınız ile henüz karşılaşmadınız!
 2. **Bireysel Etmenler:** Fiziksel çekicilik, toplumsal etmenler, karşılıklı vericilik, kişisel özellikler ve beklentiler de arkadaşlığınızın gelişmesi için oldukça etkilidir.
 3. **İkili Etmenler:** Karşılıklı ilişkinin dinamiği de arkadaşlık için önemlidir. Neticede arkadaşlığınızın gelişmesi ve ilerlemesi için bir çaba sarf etmeniz gerekmektedir. Bu durum iki kişinin de ortak çabasına ihtiyaç duymaktadır.
 4. **Durumsal Etmenler:** Görüşme sıklığı, etkileşim, çatışma, değişimi karşılayabilme gibi durumlar arkadaşlığınızı etkileyebilmektedir.

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

YAşAM SÜRESİNCE ARKADAşLIK



Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

ARKADAşLIğIN BOZULMASI VE YENİDEN KURULMASI

- Çocukluktaki oyun ilişkileriyle başlayıp yaşlılıktaki zengin ve yıllanmış dostluklarda zirveye ulaşan arkadaşlık, ömür boyu önemlidir.
- Artan farklılaşma ya da arkadaşlığa ihanet gibi ikili etmenler arkadaşlık ilişkileri için kesin olumsuzluk yaratan durumlardır.
- Arkadaşlığın ulaşılabilirliği gibi durumsal etmenler değiştiğinde arkadaşlıklar değişir.
- Arkadaşlar arasında çatışma baş gösterdiğinde bunu çözümlemek yerine görmezden gelinir.

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

CİNSİYET VE ARKADAşLIK

- Arkadaşlık kurma biçimleri cinsiyet açısından farklılık gösterir mi?
- Bu farklılıkta kültürün etkisi ne düzeydedir?

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

TOPLUMSAL DESTEK

- Toplumsal destek önemli bir kavramsal yapıdır.
 - Çünkü, aile bağlarından arkadaşlıklara, arkadaşlıklardan romantik ilişkilere kadar her tür ilişkide vardır.
- Toplumsal destek insanları birbirlerine bağlayan bağın kökündedir ve ait olma duygusuyla iç içedir.
- Toplumsal destek ağı; kişinin gereksinim duyduğunda destek almayı bekleyebileceği bütün insanları (aile bireyleri ve arkadaşlar) içermektedir.
- Bu insanlara güvenebileceğimizi bilmek bize psikolojik bir “güvenlik ağı” sağlar.
- Arkadaşlardan alınan toplumsal destek aileden alınan destekten farklıdır.
- Sizce arkadaşlıktan alınan sosyal destek ne açılardan önemlidir?

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

Kadınların arkadaşlıklarında duygusal yakınlığı daha çok önemseydiği, erkeklerin ise arkadaşlıklarını **ortak aktiviteler üzerine kurduğu...**

Rose & Rudolph (2006), kadınların arkadaşlıklarında **samimi sohbetler ve duygusal destek** arayışında olduklarını, erkeklerin ise **rekabet ve ortak uğraşlarla** arkadaşlıklarını güçlendirdiğini göstermiştir.

Baumeister & Sommer (1997), kadınların arkadaşlarını bireysel düzeyde destekleme eğiliminde olduğunu, erkeklerin ise grup dinamiklerine ve sosyal statüye daha fazla önem verdiğini belirtmiştir.

- Kadınların arkadaşlıkları **samimi ve duygusal olarak destekleyici**,
- Erkeklerin arkadaşlıkları ise **aktivite ve rekabet**

Arkadaşlık ve Toplumsal Destek

CİNSİYET VE ARKADAşLIK

- ✓ **Toplulukçu kültürlerde, kadınlar ve erkekler grup bağlılığına daha çok önem verir.**
- ✓ **Bireyci kültürlerde, arkadaşlıklar kişisel tercihler ve ortak ilgi alanlarına göre şekillenir.**
- Felmlee et al. (2012), ABD ve in'de yapılan bir çalışmada, Çinli kadınların arkadaşlıklarında sadakat ve uzun vadeli destek arayışının daha güçlü olduğunu, Amerikalı kadınların ise bireysel tercihlere dayalı, daha esnek ilişkiler kurduğunu göstermiştir.
- Kashima et al. (1995), Japonya ve ABD karşılaştırması yaparak, Japon erkeklerin arkadaşlık ilişkilerinde daha resmi ve grup içi bağlılık odaklı, Amerikalı erkeklerin ise daha bireysel ve esnek olduğunu ortaya koymuştur.
- Hofstede (1980)'nin kültürel boyutlar kuramına göre, daha maskülen kültürlerde (rneğin, Japonya) erkeklerin arkadaşlıkları daha çok rekabet ve statü üzerine kurulurken, daha feminen kültürlerde (rneğin, İşve) erkeklerin de kadınlar gibi daha duygusal destekleyici arkadaşlıklar kurduğu bulunmuştur.

REFLECTION PAPER

- **Reflection paper;** kişisel düşüncelerinizi ve analizlerinizi sistematik ve eleştirel bir şekilde
- Akademik bir üslup ve yapı içinde okuduğunuz makaleyi kişisel görüşleriniz ile desteklemeniz...
- **GİRİŞ, ANA BÖLÜM (BODY) VE SONUÇ (CONCLUSION)**

REFLECTION PAPER

INTRODUCTION (GİRİŞ)

- Konuyu ve bağlamı tanıtmak.
- Araştırmanın temel amacını net bir şekilde ifade etmek.
- Konunun akademik ve kişisel önemi hakkında kısa bir giriş yapın.

Example:

«Bu makaleyi inceledikten sonra oluşan kavramsal farkındalıklarımı ele alacağım. Makale, bireylerin sosyal kimlik oluşum süreçlerine dair önemli içgörüler sunmaktadır. Özellikle, sosyal kimlik teorisiyle olan bağlantısı, benim daha önceki varsayımlarımı yeniden gözden geçirmeme neden olmuştur.»

REFLECTION PAPER

ANA BÖLÜM (BODY)

Konuya ilişkin düşüncelerinizi ve analizlerinizi detaylandırırken akademik çerçevede eleştirel düşünme

1. konu veya deneyimin özeti (kısa ve akademik bir biçimde)

- Okuduğunuz veya incelediğiniz konunun temel noktalarını aktarın.
- Yalnızca önemli ve gerekli olan bilgileri verin.
- Gereksiz anlatıdan kaçının; kişisel ifadeleri akademik bağlamda yapılandırın.

2. kendi düşünceleriniz ve analiziniz

- ele aldığınız konu hakkındaki düşüncelerinizin gerekçelerini sunun.
- akademik kaynaklar veya teorilerle kendi çıkarımlarınızı destekleyin.
- deneyiminiz veya öğrendiklerinizle bilimsel bilgiyi ilişkilendirin.

Example: Bu teorinin günlük hayatta nasıl işlediğini görmek benim için oldukça aydınlatıcı oldu. örneğin, geçmişte arkadaş grupları arasında yaşanan çatışmaların genellikle grup içi ve grup dışı kimlik algılarıyla bağlantılı olduğunu fark ettim. benzer şekilde, brown (2000) tarafından yapılan çalışma, bireylerin sosyal gruplar arasındaki farklılıkları nasıl abarttığını göstermektedir ki bu benim kendi deneyimlerimle de örtüşmektedir."

REFLECTION PAPER

ANA BÖLÜM (BODY)

3. KONUNUN KİŞİSEL VE AKADEMİK OLARAK SİZİ NASIL ETKİLEDİĞİ

- bu deneyim veya okuma, önceki düşüncelerinizi nasıl değiştirdi?
- yeni sorular ortaya çıktı mı?

REFLECTION PAPER

CONCLUSION (SONUÇ BÖLÜMÜ)

- Konuyla ilgili genel bir değerlendirme.
- Makalenin en önemli çıkarımlarını vurgulamak.
- Konunun akademik backgroundunuza etkisini özetlemek.

- **örnek:**

«Bu makale boyunca, sosyal kimlik teorisinin grup dinamikleri üzerindeki etkisini nasıl daha derinlemesine kavradığımı ele aldım. okuduğum metin, bireylerin grup içi ve grup dışı algılarını nasıl şekillendirdiğini anlamama yardımcı oldu. bu bakış açısı, gelecekte sosyal psikoloji alanında yapacağım araştırmalarda önemli bir temel oluşturacaktır.»

Any questions??

