

Sosyal Alerjenler ve Kişilerarası İletişim Arasındaki İlişki: Kuramsal Bir Değerlendirme

Relationship Between Social Allergens and Interpersonal Communication: A Theoretical Evaluation

Gözde YILMAZ¹², Emel YILMAZ³

Öz

Kişilerarası iletişimi olumsuz etkileyen bireylere itici gelen davranışlar oldukça yaygındır. Bu itici davranışlar arasında ilk bakışta diğer kişilere önemsizmiş gibi görünen ancak sürekli maruz kalınca güçlü olumsuz duygular uyandıran davranışlar, sosyal alerjenler olarak isimlendirilmektedir. Bu davranışlar müdahaleci kıskançlıklardan, sürekli eleştirmeye, ihtiyaç duyulan ilginin gösterilmemesinden, randevularına geç kalmaya, görgü kurallarını ihlal etmekten, başkaları hakkında dedikodu yapmaya ya da yalan söylemeye kadar uzanmaktadır. Kişilerin önemsizmiş gibi görünen bu ve benzeri davranışları sürekli tekrarlamaları, maruz kalan bireylerde rahatsızlık yaratır ve bu tür davranışlara karşı sosyal alerji olarak isimlendirilen aşırı duygusal tepkiler ortaya çıkarabilir. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla yaşanmasına, rahatsızlık verici olmasına ve ilişkiden kaçınmaya yol açan özelliklerine rağmen sosyal alerjenlere ilişkin araştırmaların sınırlı olması ve Türkçe kişilerarası iletişim yazınında ise hiç yer almaması önemli bir eksikliklerdir. Bu makalede, kişilerarası itici davranışların bir alt kümesi olarak nitelenen, kişide güçlü olumsuz duygular uyandıran ve karşılıklı anlam üretimini olumsuz etkileyen sosyal alerjenler, bu alerjenlere verilen duygusal tepkiler ve kişilerarası iletişimle ilişkileri ele alınmıştır. Makale ile kişilerarası iletişim alan yazınında görece yeni bir kavram olan sosyal alerjenlerin kişilerarası iletişimle ilişkisi konusunda yapılacak diğer bilimsel çalışmalara literatür taraması aracılığıyla temel teşkil edecek kuramsal bir çerçevenin sunulması amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası İletişim, Sosyal Alerjenler, Duygular.

Abstract

Aversive behaviors that affect interpersonal communication negatively are quite common. Among these aversive behaviors, there are seemingly minor behaviors, having the potential to elicit strong emotions when exposed constantly, which are called social allergens. These behaviors range from possessive jealousy, constant criticism, lack of needed attention, being late for appointments, violating etiquette, gossiping to lying about others. Repetitions of these seemingly insignificant behaviors and similar behaviors create discomfort in the exposed individual and can cause extreme emotional reactions, called social allergies, against such behaviors. Although social allergens are frequently experienced in interpersonal relationships and can cause annoyance and withdrawal from the relationship, the limited research on social allergens and the dearth of studies in the Turkish interpersonal communication literature is an important shortcoming. In this article, social allergens, a subset of aversive interpersonal behaviors, which arouse strong negative emotions and negatively affect the production of mutual meaning, and emotional reactions to these allergens and their relationship with interpersonal communication was discussed. This article aims to provide a fundamental theoretical framework to other scientific studies which will deal with the relationship between social allergens, a relatively new concept in interpersonal communication literature, and interpersonal communication by reviewing the literature.

Keywords: Interpersonal Communication, Social Allergens, Emotions.

Teorik Makale (Theoretical Article)

Gönderim Tarihi (Received): 26.02.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 05.04.2022

Atf (Cite as): Yılmaz, G. ve Yılmaz, E. (2022). Sosyal Alerjenler ve Kişilerarası İletişim Arasındaki

İlişki: Kuramsal Bir Değerlendirme. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (37), s. 55-79.

DOI: 10.31123/akil.1079546.

Giriş

Kişilerarası ilişkiler, doğası gereği yaşamsal işlevlere sahiptir. Yakın zamana kadar kişilerarası ilişkiler üzerine yapılmış çalışmaların büyük bir kısmı bu ilişkilerin sevgi (Floyd, 2006) ve sosyal destek sağlama gibi olumlu yönleri üzerine odaklanmıştır (Burleson, Albrecht ve Sarason, 1994). Kişilerarası ilişkilerdeki olumsuz davranışlar ve olumsuz iletişim ise yakın zamana kadar görece daha az ilgi görmüştür (Kowalski, 1997, 2001a; Cupach ve Spitzberg, 1994; Spitzberg ve Cupach, 1998). Oysa ki, çok geniş bir yelpazeye yayılan insan davranışı, kişilerarası ilişkilerdeki olumlu davranışlarla sınırlı değildir ve olumsuz davranışlar da oldukça yaygındır (Kowalski, 1997, 2001a; Spitzberg ve Cupach, 1998, 2014; Solomon ve Samp 1998; Vangelisti, 2009). “Kişilerarası ilişkilerin karanlık yönleri”ni inceleyen Kowalski (1997, 2001a), Spitzberg ve Cupach (1998, 2014) gibi önemli araştırmacılar da kişilerarası ilişkilerdeki “itici/tiksindirici davranışlar”ı ele alan önemli araştırmalar ortaya koymuşlardır.

Kişilerarası ilişkilerdeki olumsuz davranışlar, çoğu zaman akıllara taciz ya da aile içi şiddet gibi davranışları getirir. Ancak, dışarıdan bir gözlemciye oldukça sıradan ve hatta önemsiz görünen ancak sıklıkla maruz kalan kişileri irrite eden, ilişkisel normları ve beklentileri ihlal ederek canlarını sıkı görece küçük itici davranışlar ve alışkanlıklar pek akıllara gelmez (Kowalski, 2001b, ss. 3-4; Cunningham, Barbee ve Druen, 1997, ss. 190-191). Maruz kalan kişide “strese yol açan” (Kowalski, 2001b, s. 7) sıradan itici/tiksindirici davranışlar, küfretmekten alay etmeye, küstahça verilen emirlerden karşı tarafı dinlememeye, yalan söylemekten sürekli şikâyet etmeye kadar çok farklı davranışları ve alışkanlıkları içerir (Kowalski, 2001b, s. 3; Cunningham, Shamblen, Barbee ve Ault, 2005).

Sözü edilen rahatsız edici ve itici davranışların bir türü olarak tanımlanan “sosyal alerjenler”, kişilerin ilişkilerinde sıklıkla deneyimlediği bir dizi hoş olmayan, küçük davranışı ve alışkanlığı kapsamaktadır (Kowalski, 1997; Cunningham vd., 1997; Hopwood vd., 2011, s. 708). Örneğin, ağzını şapırdatarak yemek yiyen ve sesli bir şekilde geçiren eş, ders dinlerken sesli bir şekilde nefes alan yanı başındaki arkadaş, talep edilmediği halde her fırsatta önerilerde bulunan akraba, sahiplenici kıskançlıklar sergileyen ve her konuşmasında eşini bölen partner, konuşurken kişinin yüzüne sakız patlatan kardeş ya da bir işi yetiştirmeye çalışırken konuşmalarıyla kişiyi yaptığı işten alıkoyan çalışma arkadaşının sergilediği davranışlar ilk seferinde kişiyi rahatsız etmeyebilir (Bernstein, 2014; Podorefsky, 2014; Cunningham vd., 2005). Ancak “sosyal alerjen” olarak adlandırılan bu davranışlara sürekli bir şekilde maruz kalmak, kişileri bu davranışlara daha duyarlı hale getirir ve dış gözlemcilere abartılı görünen “orantısız yoğun duygusal tepkiler” vermelerine yol açar (Cunningham, 2009, s. 1511; Cunningham vd., 2005, s. 274). Bu orantısız yoğun duygusal tepkiler “sosyal alerji” olarak isimlendirilirler ve kızgınlık, tiksinti gibi olumsuz duygusal tepkileri içerirler (Cunningham vd., 1997; Cunningham vd., 2005; O’Connor, 2007). Bu tür itici, irrite edici davranışlara ve alışkanlıklara verilen duygusal tepkiler ise kişilerarası iletişimi ve ilişki tatminini olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir (Cunningham vd., 1997; Reznik ve Miller, 2015). Örneğin koşu yaptıktan sonra kokan çoraplarını mutfakta bırakan eşin bu davranışı sık sık tekrarlaması onun dağınık olmasının ötesinde, eşine kendisini önemsenmemiş ve sevilmemiş hissettirecektir (Bernstein, 2014). Elbette ki kişilerarası ilişkilerdeki bu rahatsız edici davranışlar hayal kırıklıklarına (Cunningham vd., 1997), olumsuz duygulara (Cunningham vd., 2005) ve strese yol açar ve ilişki tatmininin azalmasına neden olur (Priem, McLaren ve Solomon, 2010).

Sadece sosyal alerjenlere verilen tepkilerin iletişimsel anlamı değil, aynı zamanda bu tür

davranışlara yol açan iletişim ve iletişim eksiklikleri de kişilerarası ilişkiler ve iletişim açısından önemlidir. Sosyalleşme sürecinde alerjenik davranışların normal karşılandığına ilişkin her mesaj, bu davranışların tekrarını beraberinde getirerek, onları sıradanlaştırabilir. İletişim eksikliğinden kasıt ise alerjenik davranışlar sergileyenlere yerinde ve zamanında geri bildirimde bulunulmaması sebebiyle bu davranışın tekrar etmesidir.

O'Connor'a (2007, s.6) göre, maruz kalan kişileri irrite eden, öfkeliendiren sosyal alerjenler "aşırı davranışlar" dır ve sosyal alerjen olgusu "aşırılık gibi Kişilerarası Teorinin merkezinde yer alan, biraz ihmal edilmiş, soyut bir kavramı incelemek için de yararlı bir çerçeve sunar" (Miller, 2016, s. 3). Sosyal alerjen kavramı, kişilerarası irrite ediciler ve duyarlılıkların gelişimine ilişkin araştırmacılara test edilebilir öngörüler sunması açısından da önemlidir (Hopwood vd., 2011, s. 709).

Çalışmanın odağını, kişileri rahatsız eden diğerlerinin olumsuz alışkanlıkları ve davranışlarını içeren sosyal alerjenler ve bunlara tepki olarak ortaya çıkan sosyal alerjiler oluşturmaktadır. Konunun kişilerarası iletişim açısından ele alınmasını kaçınılmaz kılan durum ise, kişilerarası ilişkilerde sosyal alerjenleri sıklıkla deneyimleyen kişilerde oluşan kızgınlık, iritasyon gibi olumsuz duyguların ilişkilerdeki çatışma olasılığını arttırması, ilişki tatminini azaltması ve duyulan tiksintinin ise çatışmaları daha sıklıkla ortaya çıkararak iletişimin sonlandırılmasına kadar giden yolu açmasından kaynaklanır. Yakın ilişkilerde sıklıkla deneyimlenmesine ve yol açtığı olumsuz ilişki sonuçlarına rağmen sosyal alerjenlerin ve alerjilerin Türkçe kişilerarası iletişim alan yazınında ele alınmamış olması önemli bir eksikliklerdir. Bu çalışma, yapılan literatür taraması ile hem alandaki eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacak, hem de yapılacak benzer çalışmalara yol gösterici bir çerçeve sunacaktır.

1. Sosyal Alerjen Kavramı ve Tanımı

Uzun yıllar çiftler ve romantik ilişkiler üzerine çalışmalar yapan iletişim profesörü Micheal Cunningham ve arkadaşları sosyal alerjen kavramını, ilk olarak 1997 tarihli "Social Allergens and the Reactions That They Produce-Escalation of Annoyance and Disgust in Love and Work (Sosyal Alerjenler ve Ortaya Çıkardığı Tepkiler–Aşkta ve İşte Sıkıntının ve Tiksintinin Artışı)" başlıklı kitap bölümünde kullanmışlardır. Bu tarihten sonra sosyal alerjen, iritasyon ve tiksintiye yol açan küçük davranışları ve kişisel alışkanlıkları tanımlamak üzere yazındaki yerini almıştır. Sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda sosyal alerjen kavramı yerine "kişilerarası irrite ediciler" teriminin de kullanıldığı görülür (Hopwood vd., 2011).

Cunningham ve arkadaşları (1997) temel olarak sosyal alerjen kavramını, fiziksel alerjen anolojisinden yararlanarak açıklamışlardır. Polen ya da zehirli sarmaşık gibi fiziksel alerjenlere bir defa maruz kalmak, kişide hafif ve yavaş gelişen görece küçük olumsuz tepkilere yol açarken, fiziksel alerjene sürekli maruz kalmak, kişinin duyarlılığını arttırarak, bağışıklığını olumsuz etkiler, aniden alerjiye alevlendirir (Cunningham, 2009, s. 1511; O'Connor, 2011, s. 269; Cunningham vd., 1997, s. 190; Cunningham vd., 2005, s. 274). Ancak alerjisi olmayan kişilerde bu uyarıcılar hiçbir tepki oluşturmaz. Cunningham, Barbee ve Druen (1997) fiziksel alerjenlerin bağışıklık sistemi üzerinde görülen etkilerinde olduğu gibi küçük ama rahatsız edici davranışların da kişiyi psikolojik olarak etkileyebileceğini vurgularlar. Kısaca, mevsimsel alerjiler gibi tekrar eden ve kişilerarası ilişkilerde kaçınılması zor olan bu alerjenik davranışlar sosyal alerjileri ortaya çıkarır (Güngör, 2020).

Cunningham ve arkadaşları (1997) araştırmalarında sosyal alerjenleri anket katılımcılarına şu

şekilde açıklamışlardır (s. 193):

Bu anket, etrafınızda olmasına dayanmadığınız, her ne kadar istemli olarak yapmasalar da sizi çılgına çeviren insanlarla ilgilidir. Bir kişiye yönelik olarak o kişinin sizi rahatsız etmesinin/öfkelenmesinin, sizi gücendirmesinin veya fiziksel semptomlara yol açmasının çok az zaman aldığı durumlarla ilgileniyoruz.... Bu kişilerin sizde güçlü duygular uyandırmasına yol açan özellikleri ya da eylemlerini açıklayın...

Bu açıklama çerçevesinde sosyal alerjen, “objektif gözlemcilerin dayanılmaz derecede itici bulmadıkları, bir başka kişinin sergilediği hoş olmayan duyguları uyandıran davranış veya durum” olarak tanımlanır (Cunningham vd., 2005, s. 274). Dış gözlemciler tarafından “sosyal nezaketten küçük sapmalar” olarak değerlendirilebilen bu davranışlara, kişiler ilk başlarda tahammül edebilirken, bu davranışların yoğun bir şekilde tekrarlanması durumunda duydukları rahatsızlık gittikçe artmakta ve verdikleri duygusal tepkiler daha da şiddetlenmektedir (Shamblen, 2004, ss. 1-2; Cunningham, Barbee ve Mandal, 2009, ss. 433-434; Cunningham, 2009, s. 1511). Bu durumda, dışarıdan birine nesnel olarak küçük görünen ama “belirli aralıklı tekrarlar ya da uzun süreli ilk temas” nedeniyle maruz kalan kişiye “sosyal yaşamın büyük duygusal nezaketsizlikleri” olarak görünen bu sosyal alerjenler, kişinin sınırlarına dokunur hatta onu çılgına çevirerek fiziksel alerjiye benzer güçlü duygusal tepkilere dönüşerek sosyal alerjileri ortaya çıkarır (Cunningham vd., 2005, s. 274; Cunningham vd., 2009, s. 434; Cunningham, 2009, s. 1511).

Sosyal alerji, “sosyal alerjene tepki olarak bireyin orantısız yoğun duygusal tepkiler deneyimleme eğilimi” (Cunningham, 2009, s. 1511) olup, sosyal alerjene aşırı duyarlı bir kızgınlık ve tikslenme tepkisi şeklinde ortaya çıkabilir (Cunningham vd., 1997, s. 191). Ancak O’Connor’ın (2007) belirttiği gibi, sosyal alerjiyi sadece kızgınlık/öfke ve tikslenme ile sınırlamak yerine, “bir başka kişinin sosyal davranışlarına verilen olumsuz duyguları içeren yüksek duyarlılık” olarak tanımlamak daha kapsayıcıdır. Zira alerjenik davranışlarla ilişkilendirilebilecek üzüntü, hayal kırıklığı ve incinme gibi birçok olumsuz duygu vardır (Miller, 2016; Vangelisti, 2009; Cunningham vd., 2009). Sosyal alerjene sürekli ve tekrarlı bir şekilde maruz kalan kişiler daha duyarlı hale gelir ve duyarlı kişiler karşı tarafın kendilerini rahatsız eden bu davranışları hakkında “hiçbir şey söylemediklerinde” ya da yoğun irritasyonları ve kızgınlıklarını dışa vurduklarında, ilişkiler bozulabilir, hatta ilişkilerin sonlandırılmasına kadar giden sonuçları olabilir (O’Connor, 2011, ss. 269-270; Cunningham vd., 2005, s. 290).

İlişkilerdeki etkileşim sıklığı ile sosyal alerjenlerin sürekli tekrarı, sosyal alerjilerin gelişimini hızlandırır. Sürekli temas, bu davranışlardan gelecekte de kaçınmanın mümkün olmadığı hissini de beraberinde getirir ve bu da kişinin tiksinti ve rahatsızlık gibi duygusal tepkilerinin şiddetlenmesine yol açar (Cunningham vd., 1997, s. 198). Hiç şüphesiz ki, sürekli temasın kaçınılmaz olduğu romantik ilişkilerden işyeri ve aile içi ilişkilerine kadar farklı kişilerarası ilişkilerdeki kıskançlıklar, müdahaleler, sinir bozucu alışkanlıklar ya da konuşmanın sürekli kesilmesini içeren düşüncesiz ve duyarsız davranışlar v.s gibi küçük ama “sınırları bozan” (O’Connor, 2007, s. 7) sosyal alerjenler daha sık deneyimlenir ve iletişimin olumsuz seyretmesine yol açarak ilişki tatmininin azalmasından ilişkinin sonlandırılması kadar önemli sonuçlar ortaya çıkarır (Cunningham vd., 2005; Cunningham vd., 2009; Cunningham vd., 1997; Reznik ve Miller, 2015; Hopwood vd., 2011).

Leary ve arkadaşları (2015) bu gibi durumlarda, karşı tarafın olumsuz davranışlarına orantısız tepkiler vermenin nedeni olarak, genel hayal kırıklığı, uyarılma veya stres gibi insanların olumsuz olaylara tepki verme eğilimini düşüren kümülatif stresi belirtirler (Leary, Diebels, Jongman-Serono ve Fernandez, 2015). Leary ve arkadaşları (2015), bu durumu oldukça fazla yük yüklenmiş devenin

sırtına eklenen tek bir saman çöpünün devenin belini kırması örneğiyle açıklamışlardır. Bu örnekte devenin belini kıran, eklenen son saman çöpünün ağırlığı değildir. Uzun süredir taşıdığı ağır yüke eklenen son saman çöpünün bu durumu tetiklemiş olmasıdır. Türkçe'deki bardağı taşıran son damla gibi.

İlişkinin gönüllülük esasına dayanıp dayanmadığı, ilişkiyi ikame edebilecek başka bir ilişkinin varlığı ya da yokluğu da sosyal alerjenlere yönelik duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında, değerlendirmeye değer önemli başka bir unsurdur. Aile üyeleri tarafından gerçekleştirilen sosyal alerjenlere bireyler zamanla alışabilirler çünkü bireylerin ailelerini seçmede özgürlükleri yoktur ve aile ilişkilerini sonlandırmak romantik ilişkileri sonlandırmaya göre daha olumsuz sonuçlar içerir (Hopwood vd., 2011, s. 709).

Özetle, bir başkasının kendine has özelliklerinden ve davranışlarından birey giderek daha fazla tiksindiğinde ve bunlar sınırlarına dokunmaya başladığında sosyal alerjinin ortaya çıkması kaçınılmazdır (Cunningham vd., 1997). Bu davranışların neler olduğu sosyal alerjenlerin türleri başlığında sıralanmıştır.

2. Sosyal Alerjenlerin Türleri

İlk defasında bir tepkiye yol açmasa da her tekrarında kişinin duyduğu rahatsızlığı gittikçe arttırarak, onları aşırı sinirlendiren, öfkeliendiren alerjenik davranışların türlerini sınıflandırmak önemlidir çünkü bu davranışlar arkadaşlık ilişkilerinden, işyeri ilişkilerine ve romantik ilişkilere kadar sürekli etkileşimin olduğu her kişilerarası ilişkide oldukça yaygın bir şekilde görülür.

Cunningham ve arkadaşlarına göre (Cunningham vd., 1997; Cunningham vd., 2005) bireyde alerjik tepkiye yol açan davranışlar iki boyut çerçevesinde sınıflandırılır. İlki, kişiyi aşırı sinirlendiren ve olumsuz duygular uyandıran davranışın kasıt derecesi ve ikincisi ise kişisellik derecesidir. Kasıt, davranışın istemli yapılıp yapılmadığını ifade eder. Eğer kişi gerçekleştirilen eylemin ya da davranışın kasıtlı olarak yapıldığını düşünürse, daha fazla incinir ve bu da verilen olumsuz duygusal tepkiyi şiddetlendirir (Vangelisti ve Young, 2000). Gerçekleştirilen eylem alışkanlık eseriye, kaza ya da sonucu düşünmeden yapılan bir şey ise bu davranışlar kasıtlı algılanmaz (Miller, 2016, s. 2) ve kişide aşırı duyarlı orantısız duygusal tepkilere yol açmaz. Kişisellik ise davranışın bireye odaklı bir şekilde gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini açıklamak için kullanılır. Bu iki boyutun kesişimi, dört sosyal alerji kategorisini oluşturur (Cunningham vd., 1997; Cunningham vd., 2005)



Şekil 1: Sosyal Alerjenlerin Sınıflandırılması

Müdahaleci ve baskın davranışlar: İlk sosyal alerjen türü olup, temel olarak bireye yönelik ve kasıtlı gerçekleştirilen kaba, aşağılayıcı, sürekli eleştiren, kontrol edici ve saygısız kişisel davranışları içerir (Cunningham, 2009, s. 1512). En açık şekliyle başarı ya da statüyle açıkça övünme ve küstah güç gösterilerinden, daha örtük şekilde gerçekleştirilen istenmediği halde tavsiyelerde bulunmaya ve yardım teklif etmeye kadar uzanır. Normal olarak nitelenen yakın ilişkilerde de müdahaleci davranışlar oldukça yaygındır (Lavy, Mikulincer, Shaver ve Gillath, 2009). Arkadaşlık ilişkilerinde dahi kişinin otonomisini kısıtlayan düşüncesiz ve istenmeyen tavsiyelerde bulunmanın ilişkilerdeki stresi arttırabileceği saptanmıştır (Goldsmith ve Albrecht, 2011).

Müdahaleci davranışlar olarak yasal otoriteye sahip olmadan emirler vermek, yersiz böbürlenmeler, sürekli eleştiriler, tehditkâr davranışlar, partnerin statüsünün daha düşük olduğuna yönelik imalar ve aşağılamalar, sahiplenici kıskançlıklar ve kontrol edici davranışlar sıralanır. İşyerinde gerçekleşen müdahaleci alerjenik davranışlar ise iş arkadaşınızın sohbete katılmanıza izin vermemesi, düşüncelerini ve fikirlerini size empoze etmesi, sizi sürekli eleştirmesi, kibirli davranması ve otoritesi olmadığı halde size ne yapacağınızı söylemesi gibi bir dizi davranış belirtilmiştir (Cunningham vd., 2009, s. 438).

Yakın kişilerarası ilişkiler yakınlık ve ilişki içinde olma ile otonomi arasındaki ince bir denge üzerine kuruludur (Lavy vd., 2009, s.990). İlişkilerinde müdahaleci davranışlar sergileyen kişi, ilişkideki diğer tarafın kişisel alan, psikolojik mesafe, otonomi ve mahremiyet ihtiyacını önemsemediği için bu ince dengeyi bozarak, aşırı korumacı ve kontrolcü davranışlarıyla sınırları ihlal ederek ilişkinin gerginleşmesine ve bozulmasına yol açar (Lavy vd., 2009, s. 990; Vinkers, Finkenauer ve Hawk, 2010, s. 111).

Cunningham ve arkadaşlarının 1997 tarihli çalışmasında, en sık gerçekleşen alerjenik davranışın müdahaleci davranışlar olduğu saptanmış ve romantik ilişkilerde duygusal etkisi en yüksek alerjen türü olarak da müdahaleci davranışlar belirtilmiştir (Cunningham vd., 2005). Unutulmamalıdır ki, yakın kişilerarası ilişkilerdeki müdahaleci davranışlar, “diğerlerinin davranışları üzerinde psikolojik kontrol kazanmanın bir aracı” olarak görülebilir (Vinkers vd., 2010, s. 111). Müdahaleci davranışlar romantik ilişkiler ve evliliklerin dışında, ebeveyn-çocuk ilişkisinde de sıklıkla görülür. Ebeveynler

ve yetişkin çocukları arasındaki gerilimleri araştıran bir araştırmada, çocukların anneleriyle olan ilişkilerinde daha yoğun ilişkisel gerilim bildirdikleri saptanmış ve bu durum annelerin çocuklarına yakın olmak için daha istekli olmasına ve çoğunlukla babalara oranla annelerin daha müdahaleci olmalarına bağlanmıştır (Birditt, Miller, Fingerman ve Lefkowitz, 2009, s. 293). Aynı çalışmada anne-kız ilişkisinde istenmeden verilen nasihatler ilişkisel gerilim unsuru olarak ele alınmış ve tarafların birbirine daha az saygı duymasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Fingerman, 1996'dan aktaran Birditt vd., 2009, s. 289). Araştırma bulgularının da gösterdiği gibi ilişkilerdeki müdahaleci davranışlar aslında saygısızlığın göstergeleri olarak değerlendirilir.

Duyarsız ve mütekebbiliyet içermeyen davranışlar: Kasıtlı olmayan ancak kişiye yönlendirilmiş kişisel davranışlardır. İlişkideki mütekebbiliyet normlarına aykırı duyarsız davranışlar olarak konuşmanın sürekli kesilmesi, kötü bir gün geçiren partnerin sözsüz ipuçlarını ya da yardım taleplerini görmezlikten gelme, randevularına sürekli geç kalma, uygunsuz kişisel sorular sorma, orantısız ilgi bekleme ve tekrarlı şikayetler sıralanmıştır (Cunningham vd., 1997, s. 195; Cunningham vd., 2005, s. 276). Yardım taleplerini görmezden gelmeye ya da bunlara yeterince duyarlılık göstermemeye ilişkin yazında, özellikle destek konusunu odağına alan çalışmaların bulguları oldukça çarpıcıdır (McLaren ve High, 2019; Crowley, High ve Thomas, 2019; Barbee ve Cunningham, 1995; High ve Crowley, 2018). İlişkilerinde beklediğinden daha az duygusal destek görenlerin daha incinmiş hissettikleri, bu durumun önemli ilişkisel sonuçlar doğurabileceği ve kişinin kendine güvenini düşüreceği saptanmıştır (McLaren ve High, 2019).

İşyerlerinde en sık gerçekleşen duyarsız ve düşüncesiz davranışlar olarak iş arkadaşınızın kararsızlığı, sıradan şeylerle ilgili sıklıkla şikâyet etmesi, ekip ruhu için gerekli becerileri göstermemesi, iş için gerekli becerileri sergileyememesi, açıkça ihtiyacınız olduğunda size yardım etmeyi teklif etmemesi belirtilmiştir (Cunningham vd., 2009, s. 438). Cunningham ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada, en hızlı alerjik reaksiyon oluşturan davranışların başında duyarsız davranışlar gelmektedir (Cunningham vd., 1997). Başka çalışmalarda da romantik partner ya da arkadaşların gerçekleştirdiği ilişkisel ihlallerden biri olarak duyarlılık eksikliği belirtilmiş ve partnerin düşüncesiz, saygısız davranışları ya da beklenen ilgiyi ve duygusal tepkileri göstermemesi sıralanmıştır (Metts, Morse ve Lamb, 2001'den ve Metts, Pensinger ve Cupach, 2001'den aktaran Metts ve Cupach, 2007, s. 246). Kişiler ihtiyaç duyduklarında eşleri ya da arkadaşları gerekli ilgiyi ve duygusal tepkileri göstermediğinde, ilişkilerinden şüphe duyabilir ve bu durum çatışmalara zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, Cameron, Ross ve Holmes'ın (2002) araştırmasında, maruz kalan kişi için ciddi olumsuz davranışlar arasında sadakatsizlikle birlikte tutulmayan sözler, düşüncesiz ve duyarsız davranışların da belirtilmiş olması şaşırtıcı değildir. Dolayısıyla, sergilenen davranışlar kadar sergilenmeyen davranışlar da ilişkilerdeki duyarlılık ve ilgi eksikliğinin göstergeleri olarak kullanılır.

Duyarsız davranışlar teknolojinin gelişimiyle farklı şekillere bürünebilmektedir. Phubbing (etraftakiler konuşurken telefonla ilgilenip konuşanları umursamama) de bunlardan biridir, çünkü yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelen cep telefonları ilişkiye ayrılacak zamandan ve dikkatten çaldığı için duyarsızlık içeren alerjen davranış olarak değerlendirilebilir. Özellikle, partner phubbingi olarak adlandırılan olgu, kendisi için önemli olan sevdiğiyle birlikte olan kişinin, fiziken kendisiyle birlikte olduğu halde, karşılıklı iletişim kurmak yerine telefonuyla ilgilenmesidir (Roberts ve David, 2016, s. 134). Romantik partner phubbinginin neden olduğu konuşmaların bölünmesinin ve dikkat dağınıklığının bu ilişkilerdeki çatışmayı arttırdığı ve partnerin ilişki tatminini düşürdüğü saptanmıştır (Roberts ve David, 2016). Diğer çalışma bulguları da benzer doğrultudadır (Halpern ve Katz,

2017). Partner phubbingi de ilişkiye yeterince önem ve değer verilmediğinin bir göstergesi olarak anlamlandırılabilir ve kızgınlık gibi alerjik duygusal tepkiler ortaya çıkarabilir.

Sinir bozucu alışkanlıklar ve kişisel özellikler: Üçüncü sosyal alerjen türü olan can sıkıcı “kaba alışkanlıklar ve kişisel nitelikler”, kasıtsız ve kişisel olmayan, kişiye yönlendirilmemiş alerjenik davranışlardır. Temel görgü kurallarını çiğneyen sesli geçirmeler, temizliğine dikkat etmediği için kötü kokular yayma gibi kişisel bakımdaki eksiklikler, mahrem alanı ihlal etmek ve çok yakın durmak, çalışma ortamında işle ilgili gerekli bilgiyi paylaşmamak bu tür davranışlardandır (Cunningham vd., 1997, s. 196; Cunningham vd., 2005, s. 276; Cunningham vd., 2009, s. 438). Romantik ilişkilerde en yaygın görülen alerjenik davranışlar kaba alışkanlıklar olarak belirtilmiştir ancak kaba alışkanlıklar ilişki sonuçlarına yol açma açısından en zayıf davranış türüdür (Cunningham vd., 2005). Aynı yurt odasını ya da aynı evi paylaşan arkadaşın kaba alışkanlıkları da belirli bir süre sonra çok rahatsız edici bir hale gelebilmekte ve kişiler kendilerini rahatsız eden bu davranışlara ilişkin arkadaşlarıyla konuşmazlarsa, bu davranışlara verilen tepki duygusal patlamalara yol açabilmektedir.

Norm ihlalleri ve tutarsız davranışlar: Dördüncü sosyal alerjen türü olarak, kasıtlı ama kişisel olmayan “norm ihlalleri” belirtilmiştir. Normlar, ilişki içindeki taraflara belirli bir durumda sosyal olarak kabul edilebilir davranışların neler olduğunu belirten ve kişilerin davranışlarını kısıtlayan kurallardır (Levine vd., 2000, s. 124). Kişilerarası ilişkileri düzenleyen bu normlar, yetişkin bireyler tarafından ihlal edildiğinde, aslında “neyin iyi ve uygun olduğuna dair geleneksel anlayışlar tehdit edilmiş, hor görülüş” olur ve tepki olarak dışlanmayla da karşılaşılabilir” (Cunningham vd., 1997, s. 197). Bu nedenle, kişiler başka insanlarla iletişim kurduğunda sosyal normlardan ve önceki deneyimleri gibi çok farklı unsurdan kaynaklanan çeşitli beklentilerle ilişkilere başlarlar ve bu çerçevede ilişkilerini devam ettirirler (Levine vd., 2000, s. 124). İlişkisel normları çiğneyen alerjenik davranışlar da ilişkilerde sosyal alerjileri alevlendirir. Başkalarını herkesin önünde açık bir şekilde eleştirmek, başka insanlarla ilgili kötü şeyler söylemek, çalışmaktan kaçınmak, başkalarına yalan söylemek, aldatmak, dedikodu yapmak, başka insanlarla flört etmek, başka insanlara hasedi nedeniyle engel çıkarmak sıralanmıştır (Cunningham vd., 2009, ss. 438-439; Cunningham vd., 1997, s. 197; Cunningham vd., 2005, s. 276). Romantik ilişkilerle sınırlı olmayan norm ihlalleri özellikle karşılıklı bağımlılık ve zorunluluk içeren iş yaşamındaki ilişkilerde, çatışmalara yol açabilir (Cunningham vd., 1997, s. 197) ve bu tür kuralları çiğneyenler aynı zamanda ilişkilerden dışlanma, damgalanma gibi risklere maruz kalabilir.

Sosyal alerjileri ortaya çıkaran norm ihlallerine konu olan normlar, kısmen öznel değerlendirmelere, kısmen geçmiş deneyimlere, kısmen iletişimin gerçekleştiği bağlama, kısmen kültüre ve kısmen de stereotiplere dayanır. Bu nedenle, “bazı insanlar arkadaşlarının tembelliğine, umursamazlığına veya dedikodusuna görece kayıtsız kalabilir ve bu nedenle bunlara karşı alerji geliştirme olasılıkları düşük olabilir.” (Cunningham vd., 1997, s. 197). Bu durumda, bir sosyal alerjinin yoğunluğu veya stabilitesi; alerjene maruz kalmanın miktarı ve türünden, sinir bozucu davranışa yönelik atıflar gibi bilişsel dinamiklerden, alerjenlere bireysel yatkınlıklardan ve başa çıkma becerilerindeki bireysel farklılıklardan etkilenebilir (Miller, 2016, s. 2).

Sosyal alerjenlere maruz kalınan ortamlar çok çeşitlidir ve bunlar okullar, tatil amaçlı seyahatler, işyeri ya da yurt ortamları vs. şeklinde sıralanabilirler (Cunningham vd., 1997, s. 198; Reznik ve Miller, 2015). Özellikle karantina dönemlerinde aynı ortamı sıklıkla paylaşma zorunluluğu, sosyal alerjilerin daha sık ortaya çıkmasına ve ilişkilerdeki çatışmaların artışına yol açabilir.

3. Sosyal alerjilerin ortaya çıkmasına yönelik farklı açıklamalar

Görünüşte küçük ve önemsiz görünen bu sosyal alerjilerin neden güçlü duygusal tepkiler uyandırdığı ve sosyal alerjileri ortaya çıkardığı alan yazında genel olarak sosyal mübadele, ilişkisel normların ihlali (Leary vd., 2015) ya da kişilerarası teori kapsamında açıklanmıştır (Hopwood vd., 2011; Lambert ve Hopwood, 2016).

Alerjenik davranışların güçlü duygusal tepkiler ortaya çıkarmasını ilişkisel normların ihlali ile açıklayan araştırmacılar, karşılıklı bağımlılık içeren ilişkilerin müteakabiliyet, güvenilirlik, dürüstlük, işbirliği ve karşı tarafın ihtiyaçlarına saygı gibi ilişkisel normlara riayet edilmesi durumunda sürdürülebileceğini, ihlal edilmesi durumunda ise ilişkilerin bozulabileceğini ya da sonlanabileceğini belirtirler (Leary vd., 2015; Stavrova, Ehlebracht ve Vohs, 2020). Bu nedenle, tarafların birbirlerine nasıl davranması gerektiğine ilişkin temel kuralları belirten bu ilişkisel normların ihlalinde kişilerin oldukça hassas olduğu vurgulanır (Leary vd., 2015, s. 4). Özellikle saygı gibi önemli bir dizi ilişkisel normun ihlal edilmesi, taraflarda sinisizmden öfke ve tiksintiye kadar farklı ve güçlü duygusal tepkiler uyandırabilir çünkü ihlaller sonrasında yaptıkları bir dizi bilişsel değerlendirme ile kişi ihlaldeki sorumluluğun kime ait olduğunu ya da kimin suçlanacağını belirleyerek, karşı tarafın kendisiyle ilgili ihtiyaçları karşılama sorumluluklarını ihmal ettikleri değerlendirmesine vararak sosyal alerji geliştirebilir (Stavrova vd., 2020; Uehara, Funaki ve Ohbuchi, 2011, s. 32; Cunningham vd., 2009, ss. 434-441; Leary vd., 2015, s. 4; Ohbuchi vd., 2004, s. 1589). Leary ve arkadaşlarının (2015) çalışmalarında belirttikleri saygısızlık sosyal alerji oluşumuna neden olan bir unsur olarak görülmüştür. Özellikle yakın ilişkilerinde bireyler kişilerarası davranış kuralları ve psikolojik sözleşme gereği kendilerine saygı çerçevesinde davranılmasını beklerler (Leary vd., 2015, s. 3). Dolayısıyla, “bir kişinin kendini ifade tarzı ya da ihtiyaçları, bir diğer kişinin kişisel sınırlarını, uygun davranış algısını, rahatını veya ihtiyaçlarını ihlal ettiği her an sosyal alerji gelişebilir” (Cunningham vd., 2009’dan aktaran Miller, 2016, s. 2). Duygusal tepkilerin şiddeti, kişilerarası ilişkilerdeki alerjenik davranışların ve alışkanlıkların kontrol edilebilir olmalarına rağmen istemli bir şekilde sürekli tekrarlanmasıyla daha da artabilir.

Sosyal alerjenler ilişkinin dışındaki yabancılara daha az itici gelebilir ve alerjik tepkilere yol açmayabilir. Zira ilişkinin dışındaki kişiler bu davranışlara aynı sıklıkla ve süreklilikle maruz kalmazlar. Şayet dışarıdan bir gözlemciye aşırı ve orantısız gelen bu tür duygusal tepkiler varsa bunun nedenini de sadece maruz kalınan itici davranışa ve olaya bağlamak doğru değildir. Özellikle romantik ilişkilerde karşı tarafın gösterdiği duyarsız, kaba ve müdahaleci davranışlar, ilişkideki olumsuzluklara ve norm ihlallerine ek olarak, aynı zamanda olumlu unsurların eksikliğini de gösterir. Gelecekte de aynı davranışların tekrarlanarak ciddi sorunların yaşanabileceği konusundaki endişeleri artırır ve bu durum da karşı tarafın kişiyi dezavantajlı duruma getirme potansiyelini gösterir (Cunningham vd., 1997, s. 200; Leary vd., 2015, s. 4). Leary ve arkadaşları (2015) bu durumu şu satırlarla özetlemiştir (s. 2):

Gerçekten de, belirli bir olayın niteliği göz önüne alındığında, bir tepkinin makul ve orantılı olup olmadığını değerlendirmek çoğu zaman imkansızdır, çünkü insanların duyguları yalnızca anlık durumdan değil, aynı zamanda gözlemcinin bilmediği olaylardan, başkaları tarafından hemen anlaşılamayacak olan olayın gerçek ve hayali sonuçlarından ve olayın kişinin endişeleriyle ilgili gelecekteki koşullara işaret edip etmediğinden de etkilenir.

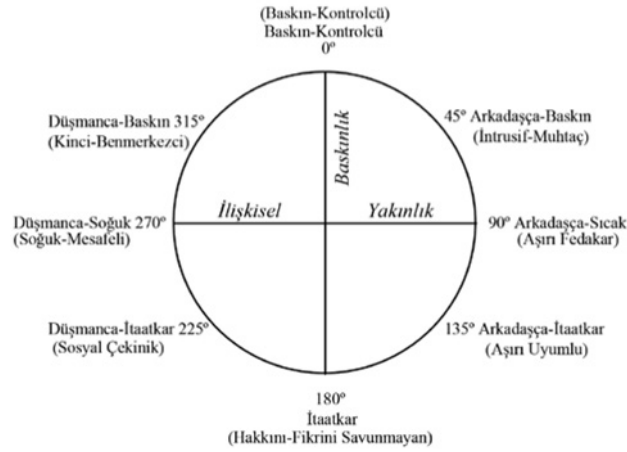
Kişilerarası davranışlar çoğunlukla belirsizlik içerir. Bu nedenle, bir ilişkide karşı tarafın belirli bir davranış kalıbına ilk kez maruz kalındığında, kişiler davranışın içeriğine odaklanırlar. Zaman geçtikçe, kişiler davranışların kişilerarası sonuçlarına daha fazla odaklanırlar. Davranışın ilişki için taşıdığı anlam kavrandıktan sonra da davranışa her maruz kalındığında sosyal alerji hızlıca gelişebilir (O’Connor,

2011, s. 278). Yukarıdaki satırlarda da belirtildiği gibi davranışlara tekrarlı bir şekilde maruz kalan kişi davranış her tekrarlandığında, bunu ilişki geçmişini de göz önüne alarak karşı tarafın kendisine ya da aradaki ilişkiye yönelik inançlarına yormakta ve bu tür bir davranışla kişiden ne istediğini kendine göre anlamlandırmakta ve bu davranışlardan hoşlanmadığı tekrar aklına gelmektedir (O'Connor, 2011, s. 278). Bu nedenle, alerjik kişiler, bu tür kendilerine yönelik saldırgan davranışlar sergileyen kişilerle nadiren tartışırlar (O'Connor, 2011, s. 278)

Sosyal alerjen olarak nitelenen olumsuz kişilerarası davranışların her tekrarında, kişi daha önce kendisine yapılmış olumsuz davranışların uyandırdığı olumsuz duyguları zihninde tekrar canlandırarak sosyal alerjinin daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmasına neden olur (Cunningham vd, 2005, s. 274; Leary vd., 2015, s. 3; Lambert ve Hopwood, 2016, ss. 162-165). Üstelik sosyal alerjenlere sürekli ve tekrarlı maruz kalma sonucunda ortaya çıkan tiksinti ve sıkıntı gibi güçlü olumsuz duygular kişilerin yargılarını ve hatta yeni olayları yorumlamasını etkileyebilecek zihinsel şemaların gelişimine dahi yol açabilir (Cunningham vd., 1997, s. 199).

Sosyal alerjilerin ortaya çıkışına ilişkin getirilen diğer bir açıklama ise Kişilerarası Teori'ye, özellikle de bu teori kapsamındaki Leary'nin Kişilerarası Döngüsel Model'ine (1957) dayanmaktadır (O'Connor, 2011; Hopwood vd., 2011). Harry Stack Sullivan'ın kişiliğe, kişilerarası bakış açısını yansıtan Kişilerarası Teori, kişiliği anlamada sosyal bağlamın önemini vurgularken, sosyal bağlamlarda tekrar eden sosyal ilişki örüntülerini inceleme gerekliliğini belirtir (Markey, Funder ve Ozer, 2003, s. 1083). Kısaca, insanların birbirleriyle etkileşim halinde yaptıkları her şeyin, benlik saygısını elde etme, sürdürme ve kaygıdan kaçınma çabasını yansıttığı varsayımına dayanır (Acton, 1999, s. 1). "Kişilerarası Teori"ye göre kişilik, kişinin bir parçası olduğu "kişilerarası durumlar, etkileşimler ve deneyimler yoluyla ortaya çıkar" (İmamoğlu, 2008, s. 17).

Kişilerarası Teori kapsamında kişilerarası ilişkileri ölçmek için değişkenleri dairesel bir yapı etrafında sınıflandıran Kişilerarası Döngüsel Model alerjenik davranışları ve sosyal alerjileri açıklamak amacıyla çeşitli kaynaklarda kullanılmıştır (O'Connor, 2011; Hopwood vd., 2011). Kişilerarası Döngüsel Model, kişilerarası davranışın teorik evrenini baskınlık ve yakınlık boyutu etrafında dairesel bir düzleme yerleştirerek açıklamaya çalışmıştır (Özer ve Öz, 2018, s. 36; Akyunus ve Gençöz, 2016a, s. 2; Akyunus ve Gençöz, 2016b, s. 37). Dikey ekseninde baskınlık boyutu yer alırken, yatay ekseninde ise ilişkiyel yakınlık boyutu yer almaktadır. "Yakınlık" ve "baskınlık" temel koordinatları temsil ederken, kişilerarası davranışlar bu koordinatların farklı birleşimleriyle açıklanır (Özer ve Öz, 2018, s. 36). İlişkiyel "yakınlık" boyutunun bir ucunda düşmanca-soğuk davranış ve diğer ucunda ise arkadaşça-sıcak davranışlar yer almaktadır. "Baskınlık" boyutu ise baskın-kontrolcü davranış ile itaatkâr davranışlar arasında değişmektedir (Akyunus ve Gençöz, 2016b, s. 37). Farklı kişilerarası davranışlar, bu iki boyutun farklı kombinasyonları ile açıklanmaktadır (Akyunus ve Gençöz, 2016b, s. 37). Kişilerarası döngünün boyut ve kategorileri aşağıdaki modelde görülebilir:



Şekil 2: Kişilerarası Döngüsel Model

Kaynak: Akyunus ve Gençöz, 2016b, s. 37.

Tekrar eden sosyal ilişki örüntülerinin incelenmesi kapsamında Kişilerarası Teori kişilerarası ilişkilerdeki her davranışın, karşı tarafın nasıl tepki vermesi gerektiğine ilişkin bilgi taşıdığını ve dolayısıyla her davranışın diğerlerinin sonraki davranışlarını ortaya çıkardığını veya kısıtladığını belirtir (Markey vd., 2003, s. 1083). Bu “tamamlayıcılık” olarak adlandırılır. “Tamamlayıcılık” ilkesi, kişilerarası hareketlerin, etkileşimde olduğumuz insanlara uyarı gönderme ya da istenilen davranışı göstermeye davet etme, engelleme, itme, baştan çıkarma, cesaret verme gibi tepkilerini ortaya koyma amacı ile sergilendiğini varsaymaktadır. (İmamoğlu, 2008, ss. 24-26). Tamamlayıcılık ilkesinin özünü oluşturan etkileşim içindeki kişinin eyleminin diğer kişide belirli türden tamamlayıcı tepkiler ortaya çıkarmasına (Tolan ve Duy, 2015, s. 393; Horowitz vd., 2006, s. 67) örnek olarak, baskın davranışlar sergileyen kişinin, karşı tarafta boyun eğmeyi tetikleme gösterilebilir (Markey vd., 2003, s. 1083).

Kısaca, kişilerarası davranışı harekete geçiren bir güdünün olduğu göz önüne alınarak, kişilerin aşırı ve irrite edici alerjen davranışları sergileyerek ne elde etmeye çalıştıkları, karşı tarafın neden bu davranışlardan irrite olduğu ve bu davranışların hangi motive ulaşmalarını engelleyerek sosyal alerjileri ortaya çıkardığı ve ne tür tamamlayıcı tepkiler oluşmasına neden oldukları incelenmelidir (Henderson ve Horowitz, 2006, ss. 1-23; O’Connor, 2011, s. 277). Bu da Kişilerarası Teori’nin, bir kişiye itici gelen davranışın başka bir kişiye itici gelmemesi ve bir sosyal alerjene dönüşmemesinin nedenlerini açıklamak için yararlı bir çerçeve olarak kullanılabileceğinin göstergesidir (O’Connor, 2011).

Kişilerarası Teori’deki tamamlayıcılıkta kontrolle ilgili davranışlar karşıdakinde zıt kişilerarası davranışı uyandırır ya da çeker. Bu nedenle baskın şekilde davranan bireyler, etkileşimde buldukları kişilerde itaatkârlık uyandırır ve boyun eğme, baskın davranışları “çeker”. İlişkiye ilişkin davranışlar ise karşılıklı prensibiyle işlemektedir. Partner tarafından sergilenen daha fazla samimiyet ve yakınlık etkileşimde olunan karşı tarafın sıcaklık ve yakınlıkla karşılık verme olasılığını artırır. Benzer şekilde, düşmanca davranışlar düşmanlıkla karşılık görme eğilimindedir. Bu nedenle, yakın kişilerarası ilişkilerin en önemli boyutu partnerin davranışlarının tamamlayıcılığıdır ve iki dominant partnerin olduğu bir ilişki tamamlayıcı olmayacak ve bu nedenle her iki taraf da etkileşimlerinde karşıdan itaatkâr davranışlar beklerken bu durum kişilerarasında stres yaratacak ve ilişki tatminini azaltacaktır. Örneğin, Henderson ve Horowitz (2006) katılımcılara çeşitli davranışları ve bu davranışların ne derecede irrite edici bulduklarını sormuşlardır. “Sürekli bana ne yapmam gerektiğini söylüyor. Kibirli/ Ukala ve daha üstünmüş gibi davranıyor”u irrite edici bulan kişiler “Arkadaşlarımın astı değil, akranı

olmayı sevdiğimi hissediyorum” demişlerdir. Bu kişiler için başkalarının onlara ne yapacaklarını söylememesi, söylediklerine saygı duyulması ve saygı gösterilmesi önemlidir. Bir başka örnek davranış olarak “beni her yerde bir çocuk gibi takip etmekte ve bana bağımlılık göstermektedir. Ona bakmalıyım” belirtilmiştir. Bu davranışı irrite edici bulan kişiler irritasyonlarının nedeni olarak “kişilerle mesafelerini koruma isteklerini” ve “kendi mahremiyetlerinin önemini” ve “kendi ihtiyaçlarını öncelemeleri”ni belirtmişlerdir. Dolayısıyla, ilişkilerinde mesafeli olmayı daha çok seven bir kişi için, sürekli kendisinin yanında olup mahrem mesafesini korumasını engelleyen ve daha sıkı bir ilişki isteyen kişi irrite edicidir (Henderson ve Horowitz, 2006) ve sosyal alerjileri alevlendirebilir.

Sosyal alerji yaratan davranışlara ve alışkanlıklara bakıldığında, bu davranışların hep olumsuz davranışlar olduğu çıkarımında bulunulabilir. Dolayısıyla, bu akıl yürütme doğrultusunda, sosyal alerjenlerin döngüdeki negatif davranışların olduğu düşmanca ve baskın davranışlar oktantında yer aldığı düşünülebilir. O'Connor'a göre özellikle düşmanca ve baskın oktantlarında yer alan alerjenlerin özellikleri aşırılıktır (O'Connor, 2011, s. 274).

Ancak O'Connor (2011) sosyal alerjenlerin, kişilerarası döngünün negatif bölgelerinde bulanabileceği gibi, bu döngünün “arkadaşça” davranışlar bölgesi de dahil olmak üzere her yerinde bulanabileceğini ileri sürmüştür. O'Connor'ın yaptığı çalışmada katılımcıların arkadaşça davranışları da sosyal alerjen olarak değerlendirmelerinin nedeni ise aslında bu davranışların kamusal görünümünün arkadaşça olmasına rağmen, özeldeki algılanmalarının samimiyetsiz olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılar Tarafından Kişilerarası Döngünün Oktantlarına Aday Sosyal Alerjenler

Kişilerarası Döngüde Yer Aldığı Oktant	Aday Sosyal Alerjenler
İtaatkâr	Belirli bir konuya ilişkin kişiler konuşmadığında ve fikirlerini paylaşmadıklarında. Akşam için ne yapıyoruz gibi basit bir şeyi belirlemeye çalışırken, karşınızdakinin cevabı sadece “Umurumda değil” diyorsa. Umursamamaları açık. Bunun için bir tercihleri vardır ve sadece o nedenin ne olduğunu söylemiyorlardır.
Arkadaşça - İtaatkar	Yardım etmek istiyorlar, ancak ne yapacaklarını bilmiyorlar, bu yüzden yolunuza çıkar, işlerinizi karıştırır veya güvensiz hissettikleri için sürekli olarak doğru yapıp yapmadıklarını sorarlar.
Arkadaşça	Gerçekten sinir bozucu olan, size arkadaşça görünürken, aslında sahte olması. Bu kişi gerçekte ya size kızgın olduğundan ya sizden bir şey sakladığından ya da çatışmadan kaçtığından arkadaşça davranıyordur. Sahte dostluk ve arkadaşlar sinir bozucudur.
Arkadaşça -Baskın	Bir mağazaya girdiğinizde ve sadece bir şeye bakmak istediğinizde, sizi her yerde takip eden ve sizinle satış hakkında konuşmaya çalışan aşırı arkadaş canlısı bir satış görevlisi olduğunda
Baskınlık	Konuşmamı bitirmeden birinin yüksek sesle konuşmaya başlaması ve her zaman söylediğim her şeyle çelişmesini çok sinir bozucu buluyorum.
Düşmanca-Baskın	Kendilerine ve işlerine çok güvenen ve işinizi tamamen aynı şekilde yapmadığınız için bu konuda çok kaba olan insanlar.
Düşmanca	Hakemlere veya diğer görevlilere bağırarak ve otoriteye saygı göstermeyen kişiler
Düşmanca-İtaatkar	Birinin size kızması ve onlara neyin yanlış olduğunu sormanız ve hiçbir şey söylememeleri ve kızmaya devam etmelerinin gerçekten can sıkıcı olduğunu düşünüyorum. Ne yaptığını söylemeden, sana kızgın kalıyorlar

Kaynak: O'Connor, 2011, s. 274.

Görülebileceği üzere, bir kişiye en itici gelen davranışlar, kişilerarası beklentilerle (Andrews, 1991; Kiesler, 1996) ya da kişilerarası güdülerle çelişen davranışlardır (Henderson ve Horowitz, 2006'dan aktaran O'Connor, 2011, s. 278). Bu nedenle, Kişilerarası Teori, davranışa alerjenik reaksiyon geliştirmede ilişki tarafları arasındaki bireysel farklılıklar olduğunu vurgular.

4. Sosyal Alerjenler ve Sosyal Alerjilerin Kişilerarası İletişime Etkisi

İnsanların temel ihtiyaçlarından biri olan sosyal ilişkiler kurma (Baumeister ve Leary, 1995) olumlu sonuçları kadar, bu ilişkilerde hoşlanılmayan alerjenik davranışlara maruz kalındığı için incitici de olabilir (Cunningham vd., 1997; Vangelisti, 2009). "Dış gözlemciler tarafından dayanılmaz derecede itici bulunmayan ancak istenmeyen nahoş duygular uyandıran davranışlar ya da durumlar" (Cunningham vd., 2005, s. 274) olarak tanımlanan sosyal alerjenler, sürekli tekrarlı aile ilişkilerinde, iş ilişkilerinde, romantik ilişkilerde ya da arkadaşlık ilişkilerinde sosyal alerjilerin ortaya çıkmasını ve ilişki tatmininin azalmasını da kolaylaştırır (Cunningham vd., 1997; Cunningham vd., 2005; Cunningham vd. 2009; Reznik ve Miller, 2015). İlişkideki belirsizlikler, müdahaleler ve sorunlarla ilgili iletişimin dolaylı bir şekilde gerçekleşmesi de alerjenik davranışların daha olumsuz algılanmasına katkı sağlar ve alerjileri şiddetlendirir (Theiss ve Solomon, 2006; Theiss ve Knobloch, 2009; Cunningham vd., 2005). Kişinin hoşuna gitmeyen alerjenik davranışlara ses çıkarmaması, duyduğu rahatsızlığı anlatmaktan kaçınması, ilişki tarafları arasındaki iletişimi olumsuz etkilerken, alerjenik davranışlarla orantısız duygusal patlamaların ortaya çıkışına, ilişki tatmininin azalmasına ve bazı durumlarda ilişkinin bitmesine dahi neden olabilir (Cunningham vd., 2005).

Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla deneyimlenen alerjenik davranışları anlamlandırmada algılanan kasıt/ niyet önemli rol oynar ve aynı zamanda gösterilen tepkinin şiddetinin de önemli bir belirleyicisidir. Bu nedenle, kişilerarası iletişim açısından alerjenik davranışların ilişkilerde gelişimine ve ilişki sonuçlarına olan etkisine değinirken öncelikle algılanan niyete vurgu yapılmalıdır. Zira kişiler karşı tarafın davranışını üç farklı şekilde değerlendirebilir: Kötü niyetle gerçekleştirildiği, zarar verme niyetinin olmadığı ya da tesadüfi olduğu (Kowalski, 2001b, s. 11). Karşı tarafın davranışı kötü niyetle gerçekleştiği yönündeki değerlendirme, davranışın olumsuz değerlendirmesine ve ilişki dinamiklerinin değişmesine yol açarak, ilişki tatminini azaltır ve ilişkiye uzun dönemli zararlar verir (Kowalski, 2001b, s. 11; Cunningham vd., 2005, ss. 276-291; Reznik ve Miller, 2015). Reznik ve Miller'ın (2015) çalışmasında işyerindeki alerjenik davranışın ne derecede kasıtlı ve kişiye yönlendirilmiş olduğuna ilişkin atıfların, çalışanların duygularını ve sosyal alerjenler hakkındaki iletişimlerini ve iş arkadaşlarına yönelik hislerini etkilediği saptanmıştır. Bu çalışma, özellikle kasıtsız ve kişiye yönlendirilmemiş sosyal alerjenlerin işyerlerinde daha tolere edilebilir bulunduğunu ve ilişkilere daha az zarar verdiğini göstermiştir. Kişiler karşı tarafın alerjenik davranışı kötü niyetle gerçekleştirdiğini düşünürse, müteakip iletişim olumsuz duyguların egemenliği altında gerçekleşeceğinden düşmanca ve olumsuz bir hal alabilir. Bu tür bir iletişim, alerjenik davranışın tekrarlanmasını önlemek yerine iletişimin tamamen kopmasına ve etkileşimlerden kaçınmaya da yol açabilir.

Sosyal alerjenler, kişilerarası ilişkiler ve kişilerarası iletişim bağlamında en iyi romantik ilişkiler çerçevesinde izah edilebilir. Bu kapsamda tüm ilişkiler, bir kişiye yaklaşma arzusu olarak tanımlanabilen psikolojik ve fiziksel yakınlığa, benzerliğe ya da fiziksel çekiciliğe dayanan kişilerarası çekimle başlar (Miller, 2016). Kişilerarası çekimle başlayan ve samimiyetle ilerleyen ilişkiler, romantik ilişkilere dönüşebilir. Tutkulu aşkları ve ilişkilerinin devam etmesine yönelik arzuları nedeniyle romantik ilişkilerin başında kişiler partnerlerini ya da eşlerini idealleştirerek onların olumsuz davranışlarını

algılamama eğilimi gösterirler (Murray, Holmes ve Griffin, 1996, s.79; Cunningham vd., 2005, ss. 274-275). Romantik ilişkide karşı tarafı idealleştirmeye katkıda bulunan önemli unsurlar vardır. Bunların başında, kişilerin zihinlerindeki ideal partner imajını ve ilişki beklentilerini karşı tarafa yansıtmaları (Cunningham vd., 2005, s. 274) ve ilişkilerin ilk aşamalarında partnerlerin kendilerini karşı tarafa olduğundan daha iyi sunmak için sadece olumlu taraflarını göstermeye yönelik izlenim yönetimi çabaları gelmektedir (Shamblen, 2004). Flört döneminde ya da ilişkinin başlarında karşı tarafa hoş görünmek ve beğenilmek için kişisel bakımına daha çok zaman harcayan ve olumsuz davranışlar sergilemekten kaçınan taraflar, bu çabalarını daha sonra azalttıkları için irrite edici davranışlar artarken, iyimserlik ve tutku ile gölgelenen ilişkinin başındaki algı yerini daha gerçekçi algılara bırakır (Hopwood vd., 2011, s. 708). Böylece, ilişkinin başındaki büyü ve yanılsama da yerini hayal kırıklığına bırakır (Felmlee, 2001; Cunningham vd., 2005). İlişkinin ikinci ayında ve birinci yılında tarafların algıladığı sosyal alerjen sıklığını ölçen araştırmada, her iki cinsiyetin de kaba alışkanlıkları ilişkinin birinci yılında ikinci ayına göre daha çok sergiledikleri saptanmıştır (Cunningham vd., 2005).

Yukarıdaki satırlardan da anlaşılacağı gibi ilişkinin ilerleyen aşamalarında kendini açma ve iletişimdeki artış, romantik ilişkideki tarafların birbirinden daha fazla hoşlanmasına ve ilişki yakınlığına yol açtığı kadar (Sprecher ve Duck, 1994; Sprecher ve Hendrick, 2004), bilgi ediniminin artışı ve olumlu izlenim oluşturma motivasyonunun azalması alerjenik davranışları arttırmaktadır (Shamblen, 2004, s. 1; Murray vd., 1996, s. 80; Cunningham vd., 2005, ss. 273-275). Sosyal alerjenlerin daha belirgin hale gelmesi, yakın ilişki içindekilerin karşı tarafa olumsuz duygular beslemesine yol açar (O'Connor, 2011, s. 276). Ülkemizden bir haber, ilişkilerin ilerleyen aşamalarında azalan izlenim yönetimi motivasyonunun ilişki üzerindeki etkisini anlamak için iyi bir örnek sunmaktadır. Bundan yaklaşık 11 yıl önce o dönemde çok tanınan bir şarkıcıdan boşanma nedeni olarak eşinin belirttiklerini yansıtan şu satırlar izlenim yönetimi açısından oldukça çarpıcıdır:

“Çünkü X kendisini bırakmıştı. Klipte ve sahnede gibi seksi, alımlı değildi. Yanımda makyajsız, eşofmanlı, ayağında pudrik terliklerle dolaşıyordu. Bunu hangi erkek kabul eder ki?” (Mynet, 2010).

Yukarıdaki örnek ve Cunningham ve arkadaşlarının (2005) bulguları, ilişkilerin ilerleyen yıllarında tarafların kısmen izlenim yönetimindeki azalmayla ve/veya kısmen romantizmin ve tutkunun azalmasına atfedilecek çeşitli nedenlerle daha fazla alerjenik davranış sergileyebileceklerini ya da bu tür davranışlara daha sık maruz kalabileceklerini göstermektedir. İlişki süresinin ve ilişki yakınlığının artmasıyla birlikte sahne arkasına giden ve karşı tarafın benliğine ait öğrenilebilecek her şeyi öğrenen kişi bunun getirdiği istenmeyen sürprizleri de deneyimlemiş olur (Cunningham vd., 2005, s. 273). Bu durumda tüm bunların ilişki üzerindeki etkileri nelerdir?

Cunningham ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında partnerin alerjenik davranış sergileme sıklığındaki artış, bireyin kaba alışkanlıkları, müdahaleci davranışları ve norm ihlalleriyle kişide ortaya çıkan duygunun daha olumsuz olmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. İlişkilerdeki kaba alışkanlıkların kadınlar üzerindeki olumsuz duygusal etkisinin erkeklerinkine göre daha fazla olduğu da saptanmıştır (Cunningham vd., 2005).

İlişkinin sonlanmasına dahi yol açacak bu alerjenik davranışlara gösterilen duygusal tepkiler sadece davranışın olumsuzluğuna gösterilen tepki midir sorusu da iletişimciler açısından cevaplanması gereken önemli bir sorudur. Bu noktada, bu tür davranışlara gösterilen tepkilerin sadece o anki davranışa gösterilen tepkiden ibaret olmadığını, ilişki süresince sergilenen bu tür davranışların

tümüne ve ilişkiye dair ilettiklerine gösterilen kümülatif bir tepki olduğunu önemle belirtmek gereklidir (Leary vd., 2009, s.158). Kısaca, ilişkinin tarafları sadece alerjenik davranışın kendisine değil, o davranışların ilişki hakkındaki ilettiği gizli bilgiye de tepki vermektedirler (Knobloch ve Theiss, 2011, ss. 3-4). Aşağıdaki satırlarda bu hususun canlı bir yansıması görülebilir

“Birden, yere atılmış bir sürü ıslak havlu, onun uzaktan kumandayı gasp etmesi ve sırtını bir çatalla kaşması dışında hiçbir şeyi fark edemez hale gelirsin. Sonunda, yeni bir tuvalet kâğıdı rulosunu alıp yerine takmadan eskisinin kartonunu üzerinde bırakan biriyle ihtiraslı bir şekilde öpüşmenin neredeyse imkânsız olduğu gerçeğiyle yüzleşirsin.” (Cunningham vd., 2005’den aktaran Goleman, 2016, s. 425).

İlk birkaç kez tuvalet kâğıdı rulosunun değiştirilmemesi partner tarafından unutma ile açıklanabilirken, aylar veya yıllar boyunca bu davranışa maruz kalan kişinin bu küçük ricanın yerine getirilmemesini kasıtlı tembelliğe ya da kötü niyete atfetmesi oldukça kolaylaşır ve bu da duygusal patlamalara neden olabilir (Leary, Estrada ve Allen, 2009, s. 159). Partnerin ya da eşin davranışından ilişkiye yeterince değer verilmediği çıkarımını yapan kişi ilişki belirsizlikleri de göz önüne alarak alerjenik davranışları daha da olumsuz algılar (Theiss ve Knobloch, 2009, ss. 515-516). Özellikle eşler bir diğerinin günlük rutinini bozacak şekilde sürekli müdahale ediyorsa, kişilerin kendilerini irrite eden eş ya da partner davranışlarını daha olumsuz değerlendirerek, daha olumsuz duygusal tepkiler verebilir, bu koşullar altında iletişimin de hem daha az etkili hem de az akıcı hale gelebileceği belirtilmektedir (Theiss ve Knobloch, 2009, s. 516). Örneğin de gösterdiği gibi, alerjenik davranışlara sık ve sürekli bir şekilde maruz kalınması, bu davranışlara katlanmayı daha zor hale getirirken, bireyin otomatik olarak daha önceki olumsuz davranışları ve olayları hatırlamasına ve önceki olayların yarattığı olumsuz duyguların kişide tekrar ortaya çıkmasına ve tikslenme ve öfke gibi orantısız duygusal tepkilerin gittikçe şiddetlenmesine ve hatta ilişkinin sonlanmasına dahi neden olabilir (Cunningham vd., 1997, s. 199).

Kişilerarası iletişim açısından değerlendirildiğinde, ilişkilerin başında insanların karşı tarafa irrite edici davranışlarıyla ilgili objektif geri besleme sunmamaları ve ilişkinin ilerlemesiyle gelen yakınlığın getirdiği rahatlamanın izlenim yönetimini azaltması, alerjenik davranışlara daha fazla maruz kalınmasına yol açar. Dolayısıyla ilişkinin başındaki iyimserliğin ve tutkunun yerini karşı tarafın irrite edici davranışları ve bunların sıklığına ilişkin farkındalığın aldığı görülür. Bu durumda irrite olmuş taraf ya alerjiyi tolere etmeye çalışabilir, alerjenle yüzleşebilir, meydan okuyabilir ya da bu irrite edici davranış yüksek düzeyde bir alerjiye yol açmışsa ilişkiyi sonlandırarak bu davranışa maruz kalmayı sınırlandırabilir (Hopwood vd., 2011). Unutulmamalıdır ki, olumsuzluklarında ilişki boyunca tutarlı olan bireyler, ilişkilerinin başında hoş ve olumlu tavırlar sergilerken ilişkinin ortasında olumsuz tavır ve davranışlar sergileyen bireylere göre daha fazla tercih edilmektedirler çünkü olumsuzluk pozitif görülen bir kaynaktan geldiğinde, negatif görülen bireyden gelene göre kişiler tarafından daha itici değerlendirilmektedir (Aronson ve Linder, 1965’ten aktaran Afifi ve Burgoon, 2000, s. 228).

Kişilerarası ilişkilerde hangi alerjenik davranışların daha sıklıkla sergilendiği ve bu davranışlara gösterilen tepkilerin cinsiyetlere göre farklılıkları yazında Kişilerarası Döngüsel Model kapsamında açıklanmaya çalışılmıştır. Baskın ve arkadaşça davranışların sergilenmesi açısından cinsiyet farklılıkları olduğu tespit edilmiştir (Feingold, 1994). Kadınların evrimsel olarak ilişkileri öncelediği ve bu nedenle kişilerarası süreçlerden görece daha fazla haberdar olduğu ve ilişkilerinde genellikle daha sıcak ve itaatkâr olma eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir (Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald,

Gurung ve Updegraff, 2000). Bu doğrultuda, Gurtman ve Lee'nin (2009) çalışması, erkeklerin "düşmanca baskın" davranışlarla daha fazla kişilerarası sorun yaşadığını saptamıştır (aktaran Lambert ve Hopwood, 2016, s. 162). Ter Laak, Olthof ve Aleva'nın (2003) yaptığı çalışmada da erkeklerin kadınlara oranla romantik ilişkilerinde otonomilerini tehdit eden davranışlara daha fazla kızgınlık duyduğunu saptamıştır. Partnerlerinin kıskançlık ya da karamsar davranışlarının erkeklerin kızgınlık hiyerarşisinde kadınlarınkinden daha yukarıda geldiği belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde kişiler üzerinde duygusal etkisi en yüksek olan alerjen türü, kişilerin ilişkideki otonomilerini kısıtlayan müdahaleci davranışlardır (Cunningham vd., 2005).

Evrimsel farklılıklarının yanında toplumsal yapı da sosyal alerjenler ve sosyal alerjenlere verilen tepkilerin cinsiyete dayalı olarak farklılaşmasına yol açabilir. Özellikle, geleneksel Türk aile yapısındaki kolektivizmin yüksekliği ve birlikte yaşanılan mekânın fiziksel kısıtları, bir süre için de olsa kişilerin ayrı bir yerde vakit geçirmesini imkansızlaştırdıkça, sosyal alerjenlere maruz kalmadaki artış verilen tepkilerin şiddetlenmesine ve ilişkilerdeki gerilimin artmasına yol açabileceği gibi bunlara tepkisiz kalınmasına da yol açabilir. Özellikle, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle erkeklerin müdahaleci davranışlarının normal görüldüğü bu gibi ortamlarda kadınların bu tür davranışları olağan karşılamaları ve tepki vermemeleri beklenir. Alerjenik davranışları konusunda karşı tarafı uyarmak ve değiştirmelerini istemek kültürel ve toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle imkânsız hale gelebilir. Bu durumda, Batı kültürlerinin aksine, bu toplumlarda bu tür davranışlar görmezden gelinebilir ya da bu davranışlara karşı duyarsızlaşılabilir.

Bir kişinin davranışının belirli bir yönüne karşı gösterilen alerjik reaksiyon, bu rahatsız edici davranışı sergileyen kişinin kişiliğinin genel olarak daha olumsuz bir şekilde tanımlanmasına da neden olmaktadır. Bu nedenle, başkalarına karşı itici davranışlar sergileyen insanlar, daha olumsuz olarak değerlendirilir ve kişilikleri de bu nedenle aşırı olarak algılanır (O'Connor, 2011, ss. 272-273). Bu nedenle, yakın ilişkilerde en fazla sosyal alerjiyi ortaya çıkaran müdahaleci davranışlar iletişim açısından değerlendirilmelidir.

Müdahaleci/tacizkar davranışlar başlığı altındaki davranışlardan biri olan başarıları ya da statüleriyle övünerek karşı tarafı daha düşük bir konumu kabul etmeye zorlayarak onları hor görme, "ilişkilerde saygı görme, kabul ve takdir edilme beklentisini ihlal ettiği için sürekli tekrarlarla birlikte kişileri öfkeliendiren sosyal alerjilere neden olabilir" (Tice vd., 1995'ten aktaran Cunningham vd., 1997, s. 194). Araştırma bulgularına göre romantik ilişki içindeki erkekler kadınların daha çok müdahaleci davranışlara başvurduğunu ve bunun zamanla arttığı yönünde bir algıya sahiptir (Cunningham vd., 2005). Bir başka çalışma da kadınların erkeklerden daha fazla müdahaleci davranışlarda bulunduğunu saptamış ve kendini açma düzeyindeki düşüklük ile müdahaleci davranışlar ilişkili bulunmuştur (Vinkers vd., 2010). Kadınların ilişkilerinde daha fazla müdahaleci davranışlar sergilemesi, aslında ilişkideki belirsizliği azaltmak için kadınların daha fazla enformasyon edinmesinin bir yolu olarak değerlendirilmiştir (Vinkers vd., 2010). Romantik ilişkilerinde kendisiyle ilgili yeterince bilgi vermeyen kişilerin partnerleri bu bilgi eksikliğini, partnerlerinin ya da eşlerinin telefonundaki mesajlara gizlice bakarak ya da açık bir şekilde onların hayatına sahiplenici kıskançlıklar ile müdahale ederek giderme yolunu seçebilmektedir. Romantik ilişkilerin sonlanması ise müdahaleci davranışlarla ve norm ihlalleriyle ilişkili bulunmuştur (Cunningham vd., 2005, s. 290; Cunningham, 2009, s. 1512).

Yine Cunningham ve arkadaşlarının (2005) romantik ilişkiler üzerine yaptığı çalışmada en sık karşılaşılan ikinci alerjenik davranış türü olarak duyarsızlık ve mütekaabiliyet eksikliği belirtilmiştir.

Duyarsızlık ve müteakabiliyet eksikliği, sözsüz ipuçlarına dikkat etmeme ve kayıtsızlık, partnerin konuşmalarını dinlememe, konuşmalarını bölme ve monologlar şeklinde kendini gösterir. Romantik ilişkilerin ilerleyen aşamalarında konuşmanın bölünmesi gibi önemsiz ve duyarsız bir davranış dahi, ilişkideki karşılıklılık eksikliği ve daha önce sergilenen duyarsızlıklarla birleşerek, ilişkiye adanma ve bağlılıkta bir eksiklik olduğu şeklinde yorumlanabilir ve ilişkiye istenilen değer verilmemesiyle ilişkilerin sonlanmasına neden olabilir (Cunningham vd., 1997, s. 195).

Müdahaleci ve duyarsız davranışlar kadar olmasa da kaba alışkanlıklar ilişkileri etkileyebilir. Cunningham, Shamblen, Barbee ve Ault'un (2005) yapmış olduğu araştırmada da kadın katılımcılar erkeklerin daha fazla kaba alışkanlıklar sergilediği ve norm ihlalinde bulunduğunu belirtmişlerdir. Her ne kadar bu çalışmada katılımcılar romantik ilişkilerde en yaygın alerjenik davranış olarak kaba alışkanlıkları belirtse de alerjenik davranışlar kaba alışkanlıklarla sınırlı değildir. Kaba alışkanlıkları sırasıyla düşüncesiz ve duyarsız eylemler, müdahaleci davranışlar ve norm ihlalleri takip etmiştir.

Tüm bu alerjenik davranışların sıklıkla tekrarlanmasına yol açan en önemli unsur, tarafların birbirlerine yeterince geri bildirimde bulunmamasıdır. Geribildirim eksikliği ya da yokluğuyla, kişiler hangi davranışlarının partner tarafından itici algılandığının farkına varmadan bu davranışlarına devam ederler. Özellikle ilişkilerinde kaba davranış sergileyen bireyler bu davranışlarının diğer insanlarda yarattığı olumsuz duygusal tepkilerin farkında olmayabilirler. Bu tür olumsuz davranışlar veya alışkanlıklar karşısında kişiler tepkilerinde pasif kalırlarsa, karşı tarafın dikkati bu noktaya çekilmemiş olur ve bu olumsuz davranışların değişmesine hiçbir katkıları olmaz (Liu ve Roloff, 2016). Bu nedenle, alerjenik davranış sergileyen kişilere yapıcı geri bildirimler sağlayarak, bu davranışlarının farkına varmaları sağlanabilir ve tekrar etmesi bu yolla engellenebilir. Ancak ilişkiler denge üzerine kurulmadıysa ve partnerin ilişkiyi bırakma gücü olduğu düşünülüyorsa, şikayetlerin dile getirilmemesi ilişkilerde sıklıkla görülür (Cloven ve Roloof, 1994'ten ve Roloff ve Cloven, 1990'dan aktaran Theiss ve Solomon, 2006, s. 392).

Sosyal alerjileri ortaya çıkaran alerjenik davranışlar sadece romantik ilişkilerle sınırlı değildir. Kişilerin yaşamlarının büyük bir kısmını işyerinde geçirdikleri ve karşılıklı bağımlılık içinde koordineli bir şekilde iş arkadaşlarıyla ve yöneticileriyle çalışmaları gerektiği de göz önüne alındığında sosyal alerjilerin en az üçte birinin işle ilişkili olduğuna dair bulgular çok da şaşırtıcı değildir (Cunningham vd., 1997). Alerjenik davranışların yaygın olduğu işyerlerinde sinizizm artarken, iş tatmini ve örgütsel bağlılık azalmakta, çalışanların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir (Reznik ve Miller, 2015). 1997 tarihli çalışma bulgularına dayanarak Cunningham, Barbee ve Mandal (2009) işyerindeki sosyal alerjenleri ve sonuçlarını araştırmışlardır. Bu çalışmada, düşüncesiz/duyarsız eylemler katılımcılar tarafından, işyerinde en sık gözlemlenen alerjenik davranışlar olarak belirtilmiş ve duyarsız eylemlerin kaba alışkanlıklardan daha fazla duygusal tepkiye yol açtığı saptanmıştır. Bu çalışmada, erkeklere oranla kadın çalışanlar üzerinde duyarsız eylemlerin, müdahaleci davranışların ve norm ihlallerinin alerji etkisinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun kadınların olumsuz kişilerarası iletişime ve ilişkideki sorunlara erkeklerden daha duyarlı olduğuna dair önceki çalışmaların sonuçlarıyla tutarlı olduğu bulunmuştur (Cunningham vd., 2009).

Alerjenin kişi üzerindeki etkisi arttıkça, bununla başa çıkmak için birey daha fazla çaba gösterebilmektedir. Kendilerini rahatsız eden davranış ya da eylemle ilgili konuşma, bu davranışı gösteren kişilerden kaçınma ve sosyal destek arama, işyerinde kişilerin sosyal alerjenle başa çıkmak için kullandığı yollardan sadece birkaçıdır. Alerjik etki arttıkça, çalışanların bu sorunu çalışma

arkadaşlarına aktarma olasılığı artar. Bu çalışmanın bulguları, bu tür davranışların sıklıkla gerçekleştiği durumlarda, katılımcıların %81'inin çalışanlarla bu sorunu konuştuklarını saptamıştır. Hatta iletişimin kısmen başarılı olduğunu da belirtmişlerdir (Cunningham vd., 2009, s. 443). Yine iletişim açısından önemli bir diğer başa çıkma stratejisi ise sosyal destek aramadır. Araştırma bulguları, bir işyerinde her iki ayda bir ya da daha sık alerjenik davranışa maruz kalanların yaklaşık %68'inin bu olumsuz davranışlarla ilgili diğer kişilerle konuştuklarını göstermiştir. Kadınların erkeklerden daha sık sinir bozucu davranışlar sergileyen iş arkadaşları hakkında başkalarıyla konuşabildikleri saptanmıştır (Cunningham vd., 2009).

İşyerindeki ilişkilerin doğası gereği, sosyal alerji yaratan kişiden kaçınmak çoğu zaman mümkün değildir. Bu nedenle de kaçınma, sosyal alerji yaratan kişilerle başa çıkmada her zaman başarılı bir strateji değildir. (Cunningham vd., 2009, ss. 446-447). Sosyal alerjilerle başa çıkmada en başarılı strateji, diğer çalışanlarla alerjenik iş arkadaşı hakkında konuşmaktır çünkü arkadaşlarından bu yolla sosyal destek isteyen kişi hem kısa vadeli duygusal teselli hem de uzun vadeli problem çözüme önerileri edinebilir (Barbee ve Cunningham, 1995'ten ve Cunningham ve Barbee, 2000'den aktaran Cunningham vd., 2009, ss. 446-447). Sosyal destek bu açıdan çok yararlı görünse de bu sosyal destek iş arkadaşlarının çalışma saatlerinden alabileceği için iş üretkenliğini azaltabilir ve eğer alerjenik kişi sosyal destek arama girişimlerini ve konuşulanları duyarsa bu da kendisi hakkında dedikodu yapıldığını düşünüp kırılmasına ve işletmenin sosyal ortamının olumsuzlaşmasına neden olabilir (Cunningham vd., 2009, ss. 446-447).

Sosyal alerjenler karşısında kişiler "bu sorunu görmezden gelerek, kişiden kaçınarak, kişiyle yüzleşerek, kişiyi değiştirmeye ikna ederek, kendilerini verdikleri tepkileri değiştirmeye ikna ederek ya da kendilerini rahatsız eden kişiyi bulunduğu ortamı terk etmesini söyleyerek ya da terk ederek" tepki verebilirler (Miller, 2016, s. 7). Bu tepkiler algılamalara, kişisel özelliklere, ortama ve ilişki geçmişine bağlı olarak değişebilir.

Sosyal alerjiler aslında daha önce gösterilmiş olan alerjenik davranışlara zamanında verilemeyen tepkilerden kaynaklı olumsuz duyguların birikmiş bir dışa vurumu olduğu için karşı taraftaki kişiye çok abartılı gelebilir ve duygusal tepkinin şiddetini anlayamayabilirler. Bu nedenle, kişiler karşılıklı ilişkilerinde kendilerini rahatsız eden ya da tiksindiren bu davranışlar hakkında konuşmalı ve bu kişilere memnuniyetsizliklerini dile getirmelidirler. Ancak bu davranış kişiyi her zaman arzu edilen sonuca ulaştırmayabilir. Cunningham, Barbee ve Mandal'ın (2009) işyerindeki sosyal alerjenlerle ilgili çalışmalarında alerjenik davranışa sıklıkla maruz kalanların işyeri arkadaşlarıyla bu davranışları hakkında konuşmayı denediklerini bulmuştur. Ancak bu çalışmanın bulgularının ilginç tarafı ise iş arkadaşıyla rahatsız edici davranış hakkında konuşmanın kişinin davranışa yönelik tutumunu veya duygusal tepkisini azaltmada etkili olmadığıdır. Bu nedenle, alerjenik davranışlar gösterenlerle kurulan her iletişim, söz konusu sorununun çözümünü veya ortadan kaldırılmasını sağlamaz. Özellikle, sosyal alerjiler alevlendikten sonra yapılan konuşmalara olumsuz duygular egemense, iletişim daha olumsuz sonuçlanabilir çünkü gösterilen davranışa karşı, kişinin orantısız bir şekilde, aşırı duyarlı ve olumsuz duygularını içeren tepkisinin nedeni ilişkideki karşı tarafça anlaşılabilir (Reznik ve Miller, 2015).

Miller (2016) sosyal alerjen davranışların ilişki üzerindeki etkilerini azaltmada özür dilemenin etkili olabileceğini belirtmektedirler. Özellikle işyeri ortamı gibi ilişkilerin gönüllülük esasına dayanmadığı ve devam etmesi gereken ilişkilerde özür dilemeler, çok daha önemli hale gelmektedir (Miller ve

Reznik, 2009'dan aktaran Miller, 2016, s. 8).

Düşüncesiz, duyarsız ve kaba alerjenik davranışların sürekli tekrarının sembolik anlamı ve bu davranışları gösterenlerin kişiliklerinin olumsuz değerlendirilmesi, ilerleyen zamanlarda çatışmaları arttırarak ilişkileri derinden sarsabilir (Cunningham vd., 1997, ss. 190-209; O'Connor, 2011, s. 273). Bu nedenle gerek romantik gerekse de işyeri ilişkilerinde sıklıkla görülen sosyal alerjenler karşısında karşı tarafa geri bildirimde bulunulmaması, başkalarıyla konuşarak sosyal destek alınmaması, bulunulan ortamı daha toksik hale getirecek ve ilişkileri olumsuz etkileyecektir.

Sonuç

Bireyler kalıcı ve anlamlı kişilerarası ilişkiler kurma, geliştirme ve devam ettirme güdüsüne sahiptir. Güçlü, olumlu ve karşılıklı kişilerarası ilişkiler ve kişilerarası iletişim kurmaksızın bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri mümkün değildir. Bu nedenle her kişilerarası davranış sözcüklerin ötesinde bir mesaj içerir ve bu süreçte bireyler birbirlerine birtakım anlamlar yükledikleri sözlü ya da sözsüz mesajlar gönderirler ve kişilerarası ilişkinin tarafları bu mesajları aynı anda hem alıp verirler hem de yorumlayıp sonuç çıkardıkları bir süreci yaşarlar. Elbette ki bireyin yakın çevresiyle, özellikle aile üyeleriyle, arkadaşlarıyla ve romantik ilişki yaşadığı partneriyle olan ilişkileri, hayatının anlam ve neşe kaynağıdır. Ancak, hayatının anlamı ve neşe kaynağı olan bu ilişkiler, kimi zaman da en büyük sıkıntıları, hayal kırıklıkları ve acılarının da kaynağıdır. Zira birey çevresiyle ne kadar yoğun kişilerarası ilişkiler içerisinde bulunur, birlikte ne kadar çok zaman geçirir ve ne kadar yakınlaşırlarsa irrite edici davranışlarla karşılaşma ve onlara karşı tepki geliştirme olasılıkları da o kadar fazlalaşmaktadır. İrrite edici davranışlar, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinin kaçınılmaz ve sık görülen bir yönüdür. Dolayısıyla hiç kimse kişilerarası ilişki kurduğu bir diğer kişinin irrite edici ve tiksindirici davranışlarına maruz kalmadığını veya daha önce hiç bu tür davranışlar nedeniyle mağdur olmadığını söyleyemez. Kaba alışkanlıklar, düşüncesiz davranışlar, müdahaleci davranışlar ve norm ihlalleri gibi tekrarlanan bir davranışa karşı aşırı duyarlı bir rahatsızlık veya iğrenme tepkisi olan sosyal alerji konusu, Türkçe alan çalışmalarında şimdiye kadar fark edilmemiş bir çalışma konusu olup kişilerarası iletişimin ilgiye en muhtaç yönünü teşkil etmektedir.

Sonuç olarak, sosyal alerjenler ve alerjiler üzerine yapılacak diğer Türkçe çalışmalar kültürel farklılıklar, alt kültürler, toplumsal cinsiyet rolleri ve demografik özellikler açısından konuyu ele almalıdırlar. Zira, sosyal alerjenlerin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkileri dikkate alındığında yapılacak teorik ve uygulamaya dönük lisans üstü çalışmalarda ilerleme kaydedilmesi Türkçe kişilerarası iletişim yazınına katkı sunacaktır.

Kaynakça

Acton, S. G. (1999). *Interpersonal Theory and Circumplex Structure* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Northwestern University, Illinois.

Afifi, W. and Burgoon, J. (2000). The impact of violations on uncertainty and the consequences for attractiveness. *Human Communication Research*, 26(2), 203–233.

Akyunus, M. ve Gençöz, T. (2016a). Kişilik bozukluğu inanışlarının Kişilerarası Döngüsel Model üzerindeki temsili. *Turkish Journal of Psychology*, 31, 1-7.

Akyunus, M. ve Gençöz, T. (2016b). Kişilerarası problemler envanteri- döngüsel ölçekleri kısa formu psikometrik özel-

- likleri: bir güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Düşünen Adam, The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(1); 36-48.
- Andrews, J. (1991). *The active self in psychotherapy*. Boston: Allyn & Bacon.
- Aronson, E. and Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attraction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 156-171.
- Barbee, A. P. and Cunningham, M. R. (1995). An experimental approach to social support communications: Interactive coping in close relationships. *Communication Yearbook*, 18, 381-413.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Birditt, K. S., Miller, L. M., Fingerman, K. L. ve Lefkowitz, E. S. (2009). Tensions in the parent and adult child relationship: Links to solidarity and ambivalence. *Psychology and Aging*, 24(2), 287-295.
- Burleson, B. R., Albrecht, T.L. ve Sarason, I. G. (1994). *Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*. Newbury Park, CA: Sage.
- Cameron, J. J., Ross, M. ve Holmes, J. G. (2002). Loving the one you hurt: Positive effects of recounting a transgression against an intimate partner. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 307-314.
- Cloven, D. H. ve Roloff, M. E. (1994). A developmental model of decisions to withhold relational irritations in romantic relationships. *Personal Relationships*, 1, 143-164.
- Crowley, J. L. High, A. C. ve Thomas, L. J. (2019). Desired, Expected, and Received Support: How Support Gaps Impact Affect Improvement and Perceived Stigma in the Context of Unintended Pregnancy. *Health Communication*, 34(12), 1441-1453
- Cunningham, M. R. (2009). Social Allergies. H. T. Reis ve S. Sprecher (Ed.). *Encyclopedia of Human Relationships I* (s. 1511-1513) içinde. California: Sage.
- Cunningham, M. R., & Barbee, A. P. (2000). Social support in close relationships. In C. Hendrick & S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 273-285). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cunningham, M. R., Barbee, A. P. ve Druen, P. B. (1997). Social allergens and the reactions that they produce: Escalation of annoyance and disgust in love and work. In: R. M. Kowalski (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors* (s. 189-214). New York, NY: Plenum.
- Cunningham, M. R., Barbee, A. P. ve Mandal, E. (2009). Hurt feelings and the workplace. In: A. L. Vangelisti (Ed.), *Feeling hurt in close relationships* (s. 417-456). New York, NY: Cambridge University Press.
- Cunningham, M. R., Shamblen, S. R., Barbee, A. P. ve Ault, L. K. (2005). Social allergies in romantic relationships: Behavioral repetition, emotional sensitization, and dissatisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 12(2), 273-295.
- Cupach, W. R. and Spitzberg, B. H. (1994). *The dark side of interpersonal communication*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429-456.
- Felmlee, D. H. (2001). From appealing to appalling: Disenchantment with a romantic partner. *Sociological Perspectives*, 44(3), 263-280.
- Fingerman, K. L. (1996). Sources of tension in the aging mother and adult daughter relationship. *Psychology and Aging*, 11, 591-606.

- Floyd, K. (2006). *Communicating Affection-Interpersonal Behavior and Social Context*. UK: Cambridge University Press.
- Goldsmith, D. J. and Albrecht, T. L. (2011). Social support, social networks, and health. In: T. L. Thompson, R. Parrott and J. F. Nussbaum (Ed.). *The Routledge Handbook of Health Communication* (pp. 335–348), New York: Routledge.
- Goleman, D. (2016). *Sosyal Zeka İnsan İlişkilerinin Yeni Bilimi*. Apple Books.
- Gurtman, M. B. and Lee, D. L. (2009). Sex differences in inter- personal problems: A circumplex analysis. *Psychological Assessment, 21*, 515-527.
- Halpern, D. and Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior, 71*, 386–394.
- High, A. C. and Crowley, J. L. (2018). Gaps Among Desired, Sought, and Received Support: Deficits and Surpluses in Support When Coping With Taboo Marital Stressors. *Communication Research, 45*(3), 319–338.
- Hopwood, C. J., Ansell, E. B., Pincus, A. L., Wright, A. G. C., Lukowitsky, M. R. and Roche, M. J. (2011). The Circumplex Structure of Interpersonal Sensitivities. *Journal of Personality, 79*(4), 707–740.
- Horowitz, L. M., Wilson, K. R., Turan, B., Zolotsev, P., Constantino, M. J. ve Henderson, L. (2006). How interpersonal motives clarify the meaning of interpersonal behavior: The revised circumplex model. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 67–86.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kiesler, D. J. (1996). *Contemporary interpersonal theory and research: Personality, psychopathology, and psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Knobloch, L. K. and Theiss, J. A. (2011). Relational Uncertainty and Relationship Talk within Courtship: A Longitudinal Actor-Partner Interdependence Model. *Communication Monographs, 78*(1), 3-26.
- Kowalski, R. M. (1997). *Aversive interpersonal behaviors*. New York: Plenum Press.
- Kowalski, R. M. (2001a). *Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kowalski, R. M. (2001b). Aversive interpersonal behaviors: On being annoying, thoughtless, and mean. In: R. M. Kowalski (Ed.), *Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships* (pp. 3–26). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lambert, J. C. and Hopwood, C. J. (2016). Sex differences in interpersonal sensitivities across acquaintances, friends, and romantic relationships. *Personality and Individual Differences, 89*, 162–165.
- Lavy, S., Mikulincer, M., Shaver, P. R. and Gillath, O. (2009). Intrusiveness in romantic relationships: A cross-cultural perspective on imbalances between proximity and autonomy. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*, 989-1008.
- Leary, M. R., Diebels, K. J., Jongman-Sereno, K. P. and Fernandez, X. D. (2015). Why Seemingly Trivial Events Sometimes Evoke Strong Emotional Reactions: The Role of Social Exchange Rule Violations. *The Journal of Social Psychology, 155*(6), 559–575.
- Leary, M. R., Estrada, M. J. and Allen, A. B. (2009). The Analogue-I and the Analogue-Me: The Avatars of the Self. *Self and Identity, 8*, 147–161.
- Leary, T. (1957). *The interpersonal diagnosis of personality*. New York: Ronald.

- Levine, T.R., Anders, L. N., Banas, J., Baum, K. L., Endo, K., Hu, A. D. et al. (2000). Norms, expectations, and deception: A norm violation model of veracity judgments. *Communication Monographs*, 67, 123–137.
- Liu, E. and Roloff, M. E. (2016). Regret for Complaint Withholding. *Communication Quarterly*, 64(1), 72-92.
- Markey, P. M., Funder, D. C. and Ozer, D. J. (2003). Complementarity of interpersonal behaviors in dyadic interactions. *Pers Soc Psychol Bull*, 29(9), 1082-1090.
- McLaren, R. M. and High, A. C. (2019). The Effect of Under- and Over-Benefited Support Gaps on Hurt Feelings, Esteem, and Relationships. *Communication Research*, 46(6), 785-810.
- Metts, S. and Cupach, W. R. (2007). Responses to relational transgressions: Hurt, anger, and sometimes forgiveness. In: B. H. Spitzberg and W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of interpersonal communication, 2nd Edition* (pp. 243–273). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Metts, S., Morse, C. and Lamb, E. (2001). The influence of relational history on the management and outcomes of relational transgressions. Paper presented at the convention of the *National Communication Association*. Atlanta, GA.
- Metts, S., Pensinger, A. and Cupach, W. R. (2001, April). How could you? Relational transgressions, redressive actions, and forgiveness. Paper presented at the annual meeting of the Central States Communication Association, Cincinnati, OH.
- Miller, C. W. and Reznik, R. M. (2009). Social allergens in the workplace: Exploring the impact of emotion, perception of the allergen, and repair work on confrontation frequency and relational well-being. *NCA 95th Annual Convention*, 12-15 November 2009, Chicago, IL, USA.
- Miller, C. W. (2016). Social Allergens. In: C. R. Berger and M. E. Roloff (Eds), *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication, 1st Edition* (pp. 1-9). John Wiley & Sons, Inc.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. and Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98.
- O'Connor, B. P. (2011). Social allergens. In: L. M. Horowitz and S. Strack (Eds.), *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions* (pp. 269–280). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ohbuchi, K. I., Tamura, T., Quigley, B. M., Tedeschi, J. T., Madi, N., Bond, M. H. and Mummendey, A. (2004). Anger, Blame, and Dimensions of Perceived Norm Violations: Culture, Gender, and Relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(8), 1587–1603.
- Özer, Ö. ve Öz, B., (2018). Sürücü davranışlarının kişiler arası döngüsel model üzerindeki temsilleri. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5, 32-49.
- Priem, J. S., McLaren, R. M. and Solomon, D. H. (2010). Relational messages, perceptions of hurt, and biological stress reactions to a disconfirming interaction. *Communication Research*, 37, 48-72.
- Reznik, R. M. and Miller, C. W. (2015). Social Allergens in the Workplace: Exploring the Effect of Perception and Emotion on Frequency of Confrontation and Relational Well-Being, *The Electronic Journal of Communication*, 25(3-4).
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
- Roloff, M. E. and Cloven, D. H. (1990). The chilling effect in interpersonal relationships: The reluctance to speak one's mind. In: D. D. Cahn (Ed.), *Intimates in conflict: A communication perspective* (pp. 49–76). USA: Lawrence Erlbaum Associates Inc..
- Shamblen, S. R. (2004). "My partner wasn't so disgusting when we first started dating, what happened?": an explora-

tion of change processes in close relationships and their causes (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Louisville Graduate School, Louisville.

Solomon, D. H. and Samp, J. A. (1998). Power and problem appraisal: Perceptual foundations of the chilling effect in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 191-209.

Spitzberg, B. H. and Cupach, W. R. (1998). *The dark side of close relationships*. USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Spitzberg, B. and Cupach, W. (2014). *The dark side of relationship pursuit: From attraction to obsession and stalking*. New York: Routledge.

Sprecher, S. and Duck, S. (1994). Sweet talk: The importance of perceived communication for romantic and friendship attraction experienced during a get-acquainted date. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 391–400.

Sprecher, S. and Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.

Stavrova, O., Ehlebracht, D. and Vohs, K. D. (2020). Victims, Perpetrators, or Both? The Vicious Cycle of Disrespect and Cynical Beliefs About Human Nature. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(9), 1736–1754.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R. and Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411–429.

Ter Laak, J. J. F., Olthof, T. and Aleva, L. (2003). Sources of annoyance in close relationships: Sex-related differences in annoyance with partner behaviors. *The Journal of Psychology*, 137(6), 545-559.

Theiss, J. A. and Knobloch, L. K. (2009). An Actor-Partner Interdependence Model of Irritations in Romantic Relationships. *Communication Research*, 36(4), 510–537.

Theiss, J. A. and Solomon, D. H. (2006). A relational turbulence model of communication about irritations in romantic relationships. *Communication Research*, 33, 391-418.

Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B., & Stillwell, A. M. (1995). When modesty prevails: Differential favorability of self-presentation to friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1120–1138.

Tolan, Ö. ve Duy, B. (2015). Kadın Merkezlerine Başvuran Kadınlarda Kişilerarası Tarzlar, Depresyon ve Öznel İyi Olma (Diyarbakır İli Örneği). *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 390-414.

Uehara, S., Funaki, S. and Ohbuchi, K. (2011). Anger towards relational norm violations: Effects of types of relationships, relational specificity of and conveyance of needs. *The Japanese Journal Of Experimental Social Psychology*, 51(1), 32-42.

Vangelisti, A. L. (2009). *Feeling hurt in close relationships*. New York: Cambridge University Press.

Vangelisti, A. L. and Young, S. L. (2000). When Words Hurt: The Effects of Perceived Intentionality on Interpersonal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 393–424.

Vinkers, C. D. W., Finkenauer, C. and Hawk, S. T. (2010). Why do close partners snoop? Predictors of intrusive behavior in newlywed couples. *Personal Relationships*, 18(1), 110–124.

İnternet Kaynakları

Bernstein, E. (2014). "How to Deal With Other People's Rude Behavior". <https://www.wsj.com/articles/how-to-deal-with-other-peoples-rude-behavior-1404169092> adresinden 05.01.2021 tarihinde erişilmiştir.

Güngör, M. (2020). "Sosyal Alerji". <https://www.umaypd.com/single-post/sosyal-alerji> adresinden 16.05.2021 tarihinde

erişilmiştir.

Henderson, L. and Horowitz, L. M. (2006). "Social allergens and frustrated interpersonal motives". Programs and Abstracts of the Seventh Annual Meeting of the Society for Interpersonal Theory and Research, Philadelphia, PA. Erişim adresi: <http://shyness.com/wp-content/uploads/2006/social-allergens.pdf> adresinden 09.07.2021 tarihinde erişilmiştir.

Mynet. (2010, 31 Mayıs). "Evde sahnedeki gibi çekici değil" (Haber). Erişim adresi (05.03.2021): <https://www.mynet.com/evde-sahnedeki-gibi-cekici-degil-3183-mymagazin>.

O'Connor, B. P. (2007). "Using Social Allergens to Test Concepts from Interpersonal Theory, 6-7". http://sitarsociety.weebly.com/uploads/1/0/4/0/10405979/2007_feb_sitar_newsletter.pdf adresinden 03.01.2021 tarihinde erişilmiştir.

Podorefsky, K. (2014). "Do you have a social allergy?". <https://dailycollegian.com/2014/11/do-you-have-a-social-allergy/> adresinden 03.05.2021 tarihinde erişilmiştir.

Extended Abstract

Personal relationships are an integral part of human life by providing much needed social support, love and, affection. Despite these positive aspects, interpersonal relationships are rife with negative behaviors that can irritate people and even drive them crazy. These negative behaviors are experienced quite frequently, and can range from major aversive interpersonal behaviors to minor aversive interpersonal behaviors.

Minor aversive behaviors are studied under the title of social allergens in the literature. Using the analogy of physical allergens, social allergens were defined as the behaviors and habits of another person that are perceived as unpleasant and can cause extreme disgust and annoyance with repeated exposure or prolonged initial contact (Cunningham et al., 2005, p.274). Repeated exposure is the main factor that makes these behaviors unbearable and annoying for the exposed individual. Initial exposure to such behaviors does not elicit strong negative emotions since they are minor.

Although social allergens are very common in interpersonal relations, they are understudied in the interpersonal communication literature. Turkish interpersonal communication literature is no exception. This article aims to fill this gap by reviewing the related literature and provides a framework for other studies focusing on the effect of social allergens on interpersonal communication.

From voluntary to involuntary relations, people experience social allergens frequently. Swearing, lack of concern for cleanliness, being in constant need of emotional support, extreme possessiveness, gambling, insulting and, humiliation are examples of social allergens. Intentionality and personalism are the two main dimensions used to classify social allergens. If the behavior is performed towards the specific individual in the relationship, this refers to the personalism dimension. If the behavior performed is a by-product of habitual acting or accident, this behavior is not intentional as opposed to the behavior performed on purpose. Behaviors performed intentionally hurt the individual most. The intersection of these two dimensions gives us a four-categories of social allergens. These were: Uncouth habits, intrusive behaviors, norm violations and, inconsiderate acts.

Repeated exposures to social allergens cause social allergies which are extreme emotional outbursts including annoyance and disgust. The emotional impact of each social allergen can vary

between individuals since they can be interpreted differently. When these behaviors or situations are interpreted as important violations of relational rules, they have the potential to decrease relational satisfaction and closeness. In extreme cases, termination of relations can be seen.

Parties exhibiting these negative behaviors also run the risk of being evaluated negatively which in turn affects the consequent interactions. Since negative evaluation about the other party's personality can deteriorate the consequent interactions easily.

When people don't react to these social allergens by giving feedback to the other party, the emotional impact of frequent exposure to these behaviors piles up and affects the relationships adversely. This situation increases the possibility of conflicts and contaminates the communication between interacting parties.

For this reason, not giving feedback to the other party in the face of social allergens, which are frequently seen in both romantic and workplace relationships, and not getting social support by talking to others, will make the relationship more toxic. Since social allergies are cumulative negative emotional reactions to frequent exposure to allergenic behaviors, they may seem like an exaggeration to the other person or an outside observer and they may not understand the severity of the emotional reaction. For this reason, people should talk about these behaviors that bother or disgust them in their mutual relations and express their dissatisfaction with these people.

This article tries to emphasize the importance of social allergens and their negative effects on interpersonal communication by reviewing the related literature. Whether voluntary or involuntary, each party in the relationship should understand the nature of social allergens to have a healthy relationship.