

YAKIN İLİŞKİLER

***Yakın İlişkiler Psikolojisi Nedir?
(Ait Olma Gereksinimi)***

DR. ÖĐR. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

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

YAKIN İLİŞKİLER PSİKOLOJİSİ

İlişkiler Niçin Önemlidir?

- ❖ *Yakın ilişkiler* yaşamın çok önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür.
- ❖ Birçok insan için *ideal yaşam arkadaşlık, evlilik ve aşk* gibi diğer insanlarla *yakın ilişkileri* içerir.
- ❖ *Yakın İlişkiler*, insanlar için *katılım, duygusal bağlanma ve sürekli etkileşim* içermeleri nedeniyle çok önemlidir.

İlişkiler Niçin Önemlidir?

Çoğumuz ilişkilerimizde gerçekte “UZMAN OLMAYAN” uzmanlarız.

Çünkü;

✓ İnsanların ilişkilerinde yaptıkları *bilinçli olarak algılanan* seçimlerin çoğu bilinçaltı zihinsel süreçler tarafından yönetilir.

✓ Bu nedenle, ilişkiler hakkında çok şey bildiğimizi inansak da aslında, her zaman öğrenilmesi gereken daha birçok şey vardır.

Bu da, aklımıza *yakın ilişkilerin* yaşamımızdaki rolü üzerinde pek çok soru getirir.

Yakın İlişkiler,

- ➔ *niçin bu kadar merkezi ve bizim için bu kadar önemlidir?*
- ➔ *niçin bazen çok ödüllendirici bazen de çok acı verici olabilmektedir?*
- ➔ *niçin çok karmaşıktır?*

Dersimizde bu sorulara yanıt aranacaktır...

Ait Olma Gereksinimi Nedir?

Baumeister ve Leary'e (1995) göre,

“İnsanlar diğer insanlara gereksinim duyarlar”

Çünkü;

insanlar kalıcı, olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişkiler geliştirme ve sürdürme güdüsüne sahiptirler.

““ait olma denencesi””

Ait olma gereksiniminin iki yönü vardır:

- 1. Birkaç kişi ile sık ve duygusal hoş etkileşim içinde olma,**
- 2. Bu duygusal ilişkilerin zaman içinde kararlı olması.**

““Ait olma bir istekten çok bir ihtiyaçtır””

““Ait olma bir seçim değil bir gerekliliktir””

Eğer ait olma temel bir gereksinim ise, o zaman bu gereksinim insan yaşamının içine özgül bazı yollarla örülmüş olmalıdır.

Şöyle ki;

İnsanlar toplumsal bağlar oluşturmaya ve bu bağları koparmamaya güdülenmişlerdir.

Hem bilişsel hem de duygusal süreçler böyle bağlar çerçevesinde gelişmeli, böylece, olumlu bağlar olumlu çıktılarla, olumlu bağların kaybı da olumsuz çıktılarla ilişkili olmalıdır.

Ne süre giden etkileşim olmaksızın yakın bağlar, ne de yakın bağlar olmaksızın süre giden etkileşim etkilidir.

Her ikisinin birlikte bulunduğu ilişkiler en doyurucu ilişkilerdir.

Son olarak, *toplumsal ilişki gereksinimi kişinin ait olma gereksinimleri karşılandıktan sonra azalmalı ve bu ilişkinin kaybı kişiyi onun yerini bir başkasıyla doldurmaya güdülemelidir.*