



**Doğu Akdeniz  
Üniversitesi**  
"Erdem, Bilgi, Gelişim"



**PDRAM** 1997

# SAĞLIKLI BİRLİKTELİK



# Sağlıklı Birliktelik

İnsan, doğası gereği sosyal bir canlıdır. İlişki kurmak ve ait olma duygusu her bireyin en temel ihtiyaçları arasında yer alır. Bu nedenle insanlar yaşamları boyunca çeşitli ilişkiler geliştirirler. Yapılan araştırmalarda, ister arkadaşlık, ister aile, ister romantik ilişkiler olsun, diğer insanlarla sağlıklı bir bağ kurmanın bireyin psikolojik iyilik haline ve genel sağlığına olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

## Yakın İlişkiler

Sağlıklı bir romantik ve/veya cinsel yakınlık kurmak bireyin hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçlarını karşılar. Ancak her bireyin yakın ilişki tercihi veya anlayışı aynı olmayabilir. Yakın ilişkiler kişinin kendini ilişkiye ne kadar adanmış, ilişkinin süresi, fiziksel ve duygusal yakınlık boyutu gibi özelliklerine göre çeşitlilik göstermektedir. Örneğin, bazı bireyler duygusal yakınlık ve düzenli bir ilişki yaşamayı tercih ederken bazı bireyler de ciddi bir bağlanma veya duygusal yakınlık olmadan fiziksel yakınlık yaşayabilecekleri ilişkileri tercih edebilir. Bu nedenle, yeni bir birlikteliğe başlamadan önce bireyin kendini tanıması, bir ilişkiden neler beklediğini anlaması, kendine güvenmesi, saygı duyması ve değer vermesi çok önemlidir.

## İlişkiye Başlarken

Bir ilişkiye başlarken bireylerin ilişkiden neler beklediğini bilmeleri, beklentilerini birbirleri ile açık bir şekilde konuşabilmeleri ve bu konuda karşılıklı saygı göstermeleri gerekir.

- Romantik mi, arkadaşça bir ilişki mi kurmak istiyorsunuz?
- İlişkinizde cinsel yakınlık olmasını istiyor musunuz?
- İlişkinizin kısa süreli mi, uzun süreli mi olmasını istiyorsunuz?

Bu ve benzeri soruları kendinize sorarak ilişkinizin nasıl şekillenmesini arzu ettiğinizi keşfedebilir ve karşınızdaki kişi ile bunları konuşabilirsiniz. Böylece ilişki esnasında karşılaşılabileceğiniz bazı sorunların önüne geçebilirsiniz.

## Sağlıklı Bir İlişkinin Temel Unsurları

Aşağıda, sağlıklı bir ilişkide olması gereken bazı temel unsurlar ele alınmıştır. Bu unsurların bilincinde olarak bir ilişki kurmak, bireylerin ilişki içinde daha sağlıklı bir yol izlemeleri ve kurulan ilişkiden her iki tarafın da faydalanmasını sağlayabilir.

- Öz farkındalık (Kişinin kendi duygu, düşünce, değer, istek ve davranışları gibi kişisel özelliklerinin farkında olması)
- Karşılıklı saygı ve anlayış
- Sağlıklı iletişim
- Karşılıklı güven ve dürüstlük
- Bireyler arası eşitlik ve adalet
- Karşılıklı bağlılık vb.

Sağlıklı ilişki kurabilmek için kişilerin bazı sosyal becerilere sahip olmaları gerekmektedir. Bunlar arasında hayır diyebilme, öfke yönetimi, empati kurma ve problem çözme gibi sosyal beceriler vardır. Kişiler bu becerilerini zamanla geliştirebilir.

Bu unsurlara ek olarak sağlıklı bir birliktelikte partnerler ilişkilerinde kendilerini rahat ve güvende hissedebilmeli ve aynı zamanda bireysel hayatlarını da sürdürebilmelidir.



## **Sağlıksız Bir İlişkinin Göstergeleri**

Sağlıklı ilişkiler bireylerin genel olarak iyilik hallerine olumlu etki yaratır. Sağlıksız birlikteliklerde ise bunun tam tersi yaşanmaktadır. Aşağıda sağlıksız ilişkilerde yaşanan bazı sorunlar ele alınmıştır.

- Çatışma ve sorunların sağlıklı bir şekilde ele alınmaması,
- Sağlıklı iletişim kurulamaması,
- İlişkide dürüst olunmaması,
- Partnerlerin ilişkide eşit/adil bir konuma sahip olmaması,
- Güç dengesi olmaması,
- Partnerlerin birbirlerine saygı göstermemesi,
- Partnerlerin birbirlerine bağımlı olması,
- Birbirlerinin hayatları üzerinde kontrol kurmaya çalışması,
- İlişkide aşırı kıskançlık, yıkıcı eleştiri, kısıtlama, korku, aşağılama, gibi duygusal şiddet unsurlarının bulunması,
- Partnerlerin birbirine fiziksel, cinsel, psikolojik ve/veya ekonomik şiddet uygulaması.

**Sağlıksız bir birlikteliği sürdürmeye çalışarak kendinize ve partnerinize zarar verebilirsiniz. Bu gibi durumlarda eğer iki taraf da çaba harcamak için gönüllü ise ilişkiyi iyileştirmeye çalışabilir veya bunun mümkün olmadığı durumlarda karşılıklı zarar görmeden ilişkiyi sonlandırabilirsiniz.**

### **Doğu Akdeniz Üniversitesi**

#### **Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM)**

**Tel:** +90 (392) 630 2251

**Faks:** +90 (392) 630 2475/2254

**E-mail:** [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)

**Web:** <http://pdram.emu.edu.tr>

**Adres:** Doğu Akdeniz Üniversitesi

Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası

Zemin Katı, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs