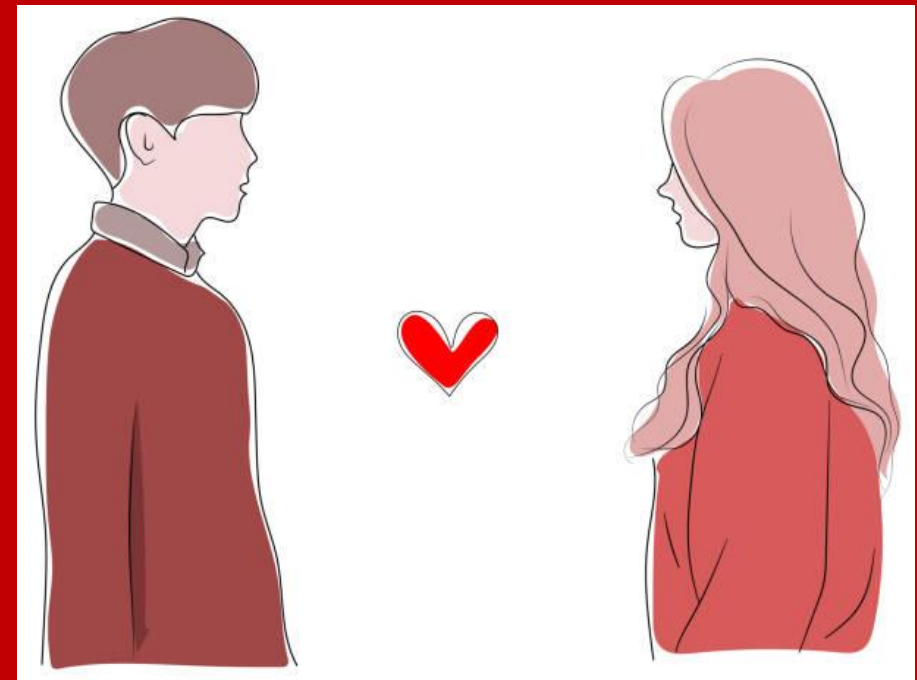


PSY 326- CLOSE RELATIONSHIPS

PSYCHOLOGY OF

LOVE,

ROMANCE & RELATIONSHIPS



## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

## AŞK

- **Aşk nedir?**
- Üzerine kitaplar, şiirler, şarkılar yazılan bir olgu olan aşk tarih boyunca her alanın ilgisini çekmiştir.
- Aşk, filozofların, bilim insanlarının, edebiyatın, şairlerin, yazarların, bestecilerin ve sayamayacağımız herkesin ilgisini çekmiş bir konudur.
- <https://www.youtube.com/watch?v=5sY4rhvB9LE>
- **MİTOLOJİ???**

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

- Aşk, mitolojide yalnızca romantik bir duygu değil, aynı zamanda kaderi, tutkuyu ve trajediyi şekillendiren güçlü bir unsur olarak kabul edilir.
- Mitolojilerde aşk tanrıları, imkânsız aşklar, fedakârlıklar ve trajediler sıkça yer alır.

#### I. Yunan Mitolojisinde Aşk: Eros ve Psyche Hikayesi

- **Eros, aşkın ve arzunun tanrısıdır.**
- Eros, Psyche'ye aşık olur ancak ona kimliğini göstermez. Psyche'nin merakı yüzünden aşkları sınanır ve büyük fedakârlıklar gerektirir.
- Hikâye, **sevginin zorluklara rağmen devam edebileceği ve gerçek aşkın fedakârlık gerektirdiği** fikrini anlatır.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 2. Roma Mitolojisi: Venüs ve Mars

- **Venüs (Afrodit) ve Mars (Ares) aşkı;** tutku ve yasak ilişkilerin mitolojik örneği
- Bu hikâye, aşkın bazen kaos ve savaşla iç içe olduğunu gösterir.

**Tartışma:** Aşkın kaotik yönleri hakkında NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ? Modern edebiyat, filmler, kişisel deneyimler...

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 4. Türk ve Orta Asya Mitolojisinde Aşk: Leyla ile Mecnun - Ferhat ile Şirin

- **Leyla ile Mecnun** aşkın deliliğe dönüşmesini ve aşkın insanı nasıl dönüştürdüğünü anlatır.
- **Ferhat ile Şirin**, imkânsız aşk ve sevdiği için dağları delen bir âşığın fedakârlığını simgeler.
- Sonuç olarak, yakın ilişkiler, insan yaşamının oldukça önemli bir yönünü oluşturmaktadır.
- Yakın ilişkiler kapsamında ele alınan romantik ilişkiler ise arkadaşlık, aile ilişkileri vb. diğer ilişki türlerinden farklı bir önem taşımaktadır.
- Her birey için farklı anlamlar içermektedir.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

- Aşk, hepimizin anlamını bildiğine inandığımız bir sözcüktür.
- **Romantik Aşk** “Birisine doğru çekilme, aşık olma, aşk yaşama ve sevmeye” niteliklerinin eşit aralıklarla sıralandığı bir boyuttur.
- Aşık olma, birbirlerine doğru güçlü bir şekilde çekilen insanların duygularını derinleştirmeleri ve ilişkiyi sürdürmeyi istemeye başlamasıyla doğar.



## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

- **BAĞ KURMA İHTİYACI? INTIMACY??**
- İnsanların bağ kurmaya ihtiyaçları vardır.
- Bağ kurmanın bir şekli, büyük ölçüde bir bebek/bakıcı etkileşimini içerir.
- Bu etkileşimin bir bölümü bağlanma adı verilen coşku ile ilgili bir duygulanımdan doğan fiziksel yakınlıktır.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

- Madey ve Rodgers (2009), üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmada olumlu bağlanma stillerinin aşk bileşenlerini olumlu etkileyeceği ve dolayısıyla da ilişki doyumunu arttıracak tahmin edilmektedir.
  - Ek olarak, işlevsel olmayan bağlanma stillerinin artmasıyla, aşk bileşenlerinin miktarının düşeceği ve sonuçta da ilişki doyumunun azalacağı varsayılmaktadır.
- Batinic, Milosavljevic ve Barisic (2016) ve Pielage, Luteijn ve Arrindell (2005) flört eden ve evli bireylerin bağlanma stilleri ile aşk bileşenleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir.
  - Sonuçlar güvenli bağlanma stili ile yakınlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.
  - Aynı zamanda saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile yakınlık arasındaki ilişki daha düşük bulunup, en düşük ilişkinin kaçınan bağlanma stili ile olduğu bu çalışmanın sonuçları arasında yer almaktadır.
- Başka bir ifade ile, yakınlık ve güvenli bağlanma stili arasındaki ilişki en yüksek olup, kaçınan bağlanma stili ile yakınlık arasındaki ilişki en düşük olarak ifade edilmektedir.



## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

## Aşk Kuramları

- **Evrimsel psikolojiye** göre **aşk**, bebeklerini besleyip koruyacak olan yetişkin ana babaları birbirlerine bağlamak için evrim geçiren daha ilkel duygusal bağlanmanın çağdaş bir sürümüdür.
  - Böyle bir bağlanma çocukların ve türlerin hayatta kalmasını kolaylaştıracaktır.
  - Evrimsel psikolojiye göre aşk, türün devamlılığını sağlamak için gelişmiş bir mekanizmadır. Kadınlar daha çok uzun vadeli güvenilir eşler ararken, erkekler daha çok fiziksel çekiciliğe ve doğurganlık sinyallerine odaklanma eğilimindedir.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### Aşk Kuramları

##### Sosyal Değişim Kuramı (Social Exchange Theory) – Thibaut & Kelley

- Bu teoriye göre insanlar aşk ilişkilerini bir tür **maliyet-fayda analizi** yaparak değerlendirirler. Eğer bir ilişki kişiye yeterince ödül (mutluluk, destek, tatmin) sağlıyorsa ve maliyetleri (çatışma, stres) azsa, ilişkiyi sürdürmeye daha istekli olurlar.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### Aşk Kuramları

##### Bağlanma Kuramı (Attachment Theory) – Bowlby & Ainsworth

- Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı, bebeklikte anneyle kurulan bağlanma stilinin yetişkinlikteki romantik ilişkileri etkilediğini
- **Güvenli bağlanma:** Kişi, partnerine güvenir ve sağlıklı bir ilişki sürdürebilir.
- **Kaygılı bağlanma:** Kişi, terk edilme korkusu yaşar ve sürekli onay arayabilir.
- **Kaçıngan bağlanma:** Kişi, yakınlıktan kaçınır ve duygusal mesafeyi korumaya çalışır.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### Aşk Kuramları

##### **Benliği Genişletme Kuramı (Aron ve Aron, 1996)**

- İnsanlar deneyimleri, insanları hatta sahibi oldukları şeyleri kendi benlik kavramları içinde kaynaştırarak büyümeye ve benliklerini geliştirmeye çalışırlar.
  - Başka biri ile paylaşılan aşk, genişletmenin en temel kaynağıdır.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### Aşk Kuramları

#### Benliği Genişletme Kuramı (Aron ve Aron, 1996)

##### Kuramın Temel İlkeleri:

- 1. Benlik Genişleme İhtiyacı:** İnsanlar, yeni beceriler edinmek, kaynaklara erişmek ve genel olarak benliklerini geliştirmek için ilişkiler kurarlar.
- 2. Romantik İlişkiler ve Benlik Genişlemesi:** Özellikle romantik ilişkilerde, partnerin deneyimleri, kimlikleri ve kaynakları bireyin benliğine dahil olabilir.
- 3. Bizlik Algısı:** İlişki içindeki bireyler, "ben" ve "sen" ayrımını azaltarak, bir tür "biz" kimliği oluştururlar.
- 4. İlişki Memnuniyeti:** Partnerlerin birbirlerinin benliklerini genişletmesine olanak sağlaması, ilişkinin tatmin edici olmasına katkıda bulunur.

#### TOPLUMSAL AÇIDAN NASIL DEĞERLENDİRİLİR?

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

## Aşk Kuramları

### Rubin'in Aşk ve Hoşlanma Kuramı

- Rubin'e göre (1970) aşk, en derin ve en anlamlı duygular arasında yer almaktadır. Aynı zamanda aşk, sanat ve edebiyatın her döneminde öne çıkan bir konuma sahip olmakla birlikte, tüm bireyler tarafından yaşam içerisinde mutlaka deneyimlenmektedir.
- Bir başka deyişle aşk, "bir kişi tarafından belirli bir başka kişiye yönelik düşünmeye, hissetmeye ve belirli şekillerde davranmaya yatkınlığı içeren bir tutum" olarak ifade edilmektedir. Bu tanımlama aşkın beğenme, hayranlık ve saygı gibi diğer cazibe çeşitlerinin yanı sıra, kişilerarası çekime yönelik bakış açısını da düşündürmektedir.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

## Aşk Kuramları

### Rubin'in Aşk ve Hoşlanma Kuramı

- Zick Rubin- aşk tanımı üç faktöre dayanmakta; **bağlanma, özen gösterme ve mahremiyet.**
- **Bağlanma**, diğer kişiden ilgi, onay ve fiziksel temas alma ihtiyacını ifade eder.
- **Özen gösterme**, diğer kişinin mutluluğunu ve ihtiyaçlarını en az kendi kadar önemsemeyi içerir.
- **Mahremiyet** ise diğer kişiyle arzuların, düşüncelerin ve duyguların paylaşılmasını ifade eder.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler



#### Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

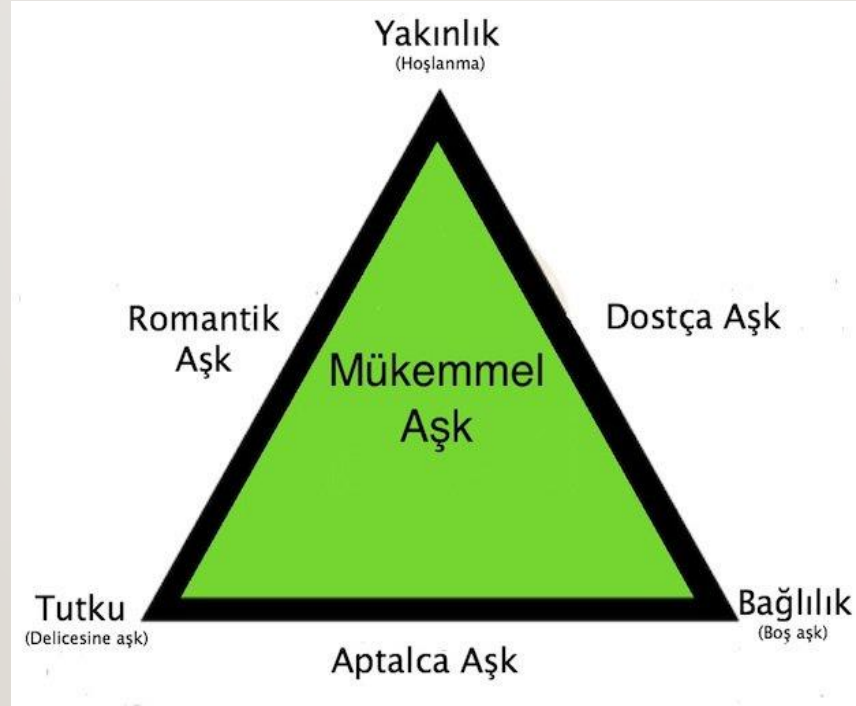
- Sternberg'e (2013) göre, üçgen aşk kuramı bireyin kendi kişisel deneyimlerine dayalı olarak ortaya çıkmaktadır.
- Bunun yanında kuram, aşkın biçimsel olarak bir üçgenin tepe noktalarıyla ifade edilen üç bileşene dayandığını da ifade etmektedir.
- Bu bileşenler; **yakınlık** (tepe noktası), **bağlılık** (sağ köşe) ve **tutku** (sol köşe) olduğunu belirtmektedir.



## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı



## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

- **Yakınlık bileşeni** yakın olma, karşılıklılık, bağlılık ve değer verme gibi karşılıklı duygularla ilişkilendirilmektedir.
- **Bağlılık bileşeni** ilişkinin geleceğine yönelik bir anlam taşımasına ve ilişkiye yönelik bir karara varmaya duyulan gereksinimi yansıtmaktadır.
  - Bir başka deyişle, belli bir zaman diliminde birinin diğerini sevme kararına, devam eden süreçte de bu aşkı sürdürmek amacıyla ona olan bağlılığını devam ettirmesine işaret etmektedir (Sternberg, 1997).
- **Tutku bileşeni** romantik partnere yönelik fiziksel cazibeyi, cinsel uyarılmayı ve fiziksel yakınlığa duyulan gereksinimi yansıtmaktadır.
- Levy ve Davis'in (1988), flört eden bireylerin bağlanma stilleri ile aşk bileşenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada yakınlık, bağlılık ve tutku bileşenlerinin güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde, diğer bağlanma stilleri ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

# «AŞK BİR MİT Mİ, YOKSA GERÇEK Mİ?»

---

## Tartışma:

- Romantik aşk hakkında toplumda yaygın olan bazı inançlar;
- 1. "Gerçek aşk bir kez yaşanır."
- 2. "Karşıt kutuplar birbirini çeker."
- 3. "Kıskançlık aşkın göstergesidir."
- 4. "Aşık olunca mantık devre dışı kalır."
- 5. "Uzun mesafe ilişkileri yürümez."
- 6. "Doğru insanı bulduğunda hemen anlarsın☺"

# «AŞK BİR MİT Mİ, YOKSA GERÇEK Mİ?»

---

Örnek kuramsal çerçeveler:

- **Sternberg'in Üçgen Kuramı** (Tutku, bağlanma ve yakınlık)
  - **Bağlanma Kuramı** (Güvenli, kaygılı, kaçınan bağlanma tarzları)
  - **Evrimsel Psikoloji** (Eş seçimi ve biyolojik faktörler)
  - **Sosyal Değişim Kuramı** (İlişkilerde ödül - maliyet dengesi)
  - **Kültürel Perspektifler** (Batı ve Doğu toplumlarında aşk algısı)
- İfade edilen «mit»leri sosyal psikoloji kuramları çerçevesinde değerlendiriniz.

# «AŞK BİR MİT Mİ, YOKSA GERÇEK Mİ?»

---

- Medyanın etkisi?
- Kültürel faktörler?
- Kişisel deneyimler mi daha etkili, yoksa bilimsel araştırmalar mı?
  
- Bu mitlerden hangisi sizi en çok şaşırttı?
- Sosyal psikoloji kuramlarıyla değerlendirdiğinde, aşk hakkında fikirleriniz değişti mi?

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

## Sternberg'e Göre Aşk Türleri

### I. Yalnızca Tutku → Aşkınlık (Infatuation)

- Ani fiziksel ve cinsel çekime dayalıdır.
- Duygusal bağ ve bağlılık eksiktir.
- Genellikle kısa sürelidir ve yoğun başlar, ancak hızla sönebilir.

Örnek: Ani bir çekim yaşanan yaz aşkları veya platonik aşk.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 2. Yalnızca Yakınlık → Dostça Aşk (Liking)

- Duygusal bağ, güven ve samimiyet içerir.
- Fiziksel çekim veya uzun vadeli bağlılık eksiktir.
- Genellikle iyi arkadaşlar arasında görülür.
  - Örnek: Yakın arkadaşlıklar, kardeş sevgisi.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 3. Yalnızca Bağlılık → Boş Aşk (Empty Love)

- İlişkiyi devam ettirme kararı ve sorumluluk vardır.
- Tutku ve duygusal yakınlık eksiktir.
- Genellikle uzun süredir devam eden ancak heyecanını yitirmiş evliliklerde görülür.
  - Örnek: Aile baskısıyla veya mantık evliliği ile sürdürülen ilişkiler.



## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 4. Tutku + Yakınlık → Romantik Aşk (Romantic Love)

- Fiziksel çekim ve duygusal bağ içerir.
- Ancak uzun vadeli bağlılık eksiktir.
- Genellikle yeni başlayan veya uzun süreli bağlılığın düşünülmediği ilişkilerde görülür.
  - Örnek: Yoğun duygusal ve fiziksel çekimin olduğu, ancak geleceğe dair planların olmadığı ilişkiler.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 5. Yakınlık + Bağlılık → Dostane Aşk (Companionate Love)

- Duygusal bağ ve uzun vadeli bağlılık vardır.
- Ancak tutku (fiziksel çekim) azalmıştır veya hiç yoktur.
- Uzun vadeli ilişkilerde, özellikle uzun yıllar süren evliliklerde görülebilir.
  - Örnek: Yaşlı çiftlerin ilişkileri veya uzun süreli arkadaşlıklar.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 6. Tutku + Bağlılık → Aptalca Aşk (Fatuuous Love)

- Fiziksel çekim ve uzun vadeli bağlılık içerir.
- Ancak duygusal yakınlık eksiktir.
- Genellikle hızlı gelişen evliliklerde görülür; çiftler birbirini derinlemesine tanımadan ciddi kararlar alır.
  - Örnek: Ani evlilik kararları, kısa sürede nişanlanıp evlenen çiftler.

## 4. HAFTA

### Romantik İlişkiler

#### 7. Tutku + Yakınlık + Bağlılık → Tam Aşk (Consummate Love)

- Aşkın **en ideal formu** olarak kabul edilir.
- Hem fiziksel çekim, hem duygusal bağ, hem de uzun vadeli bağlılık içerir.
- Bu tür aşkı sürdürmek zordur, çiftlerin ilişkiyi beslemesi gerekir.
  - Örnek: Hem romantik hem de bağlılığın güçlü olduğu, yıllarca süren ilişkiler.

# KAYNAK

---

- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 119–138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (1988). *The triangle of love*. New York: Basic.

*Any Questions???*

