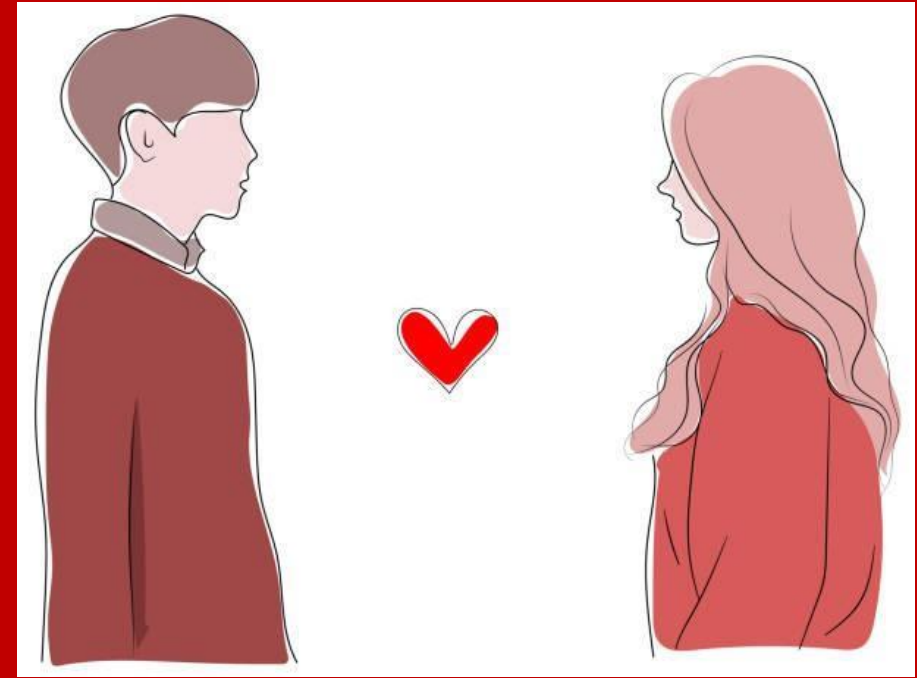


PSİ 533- YAKIN İLİŞKİLER

**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.

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

- Aşk, hepimizin anlamını bildiğine inandığımız bir sözcüktür.
- **Romantik Aşk** “Birisine doğru çekilme, aşık olma, aşk yaşama ve sevme” 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

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

1) Evrimsel Psikoloji – Eş Seçimi ve Biyolojik Faktörler

İnsan davranışlarının (ör. eş seçimi, cinsel davranış, duygusal bağlılık) bir kısmı evrimsel seçilimle biçimlenmiş adaptasyonlar olarak görülür. Genlerin gelecek nesillere aktarılması...

- **Ebeveyn yatırımı** (Trivers): Yatırımı daha yüksek olan cins (insanlarda genelde dişiler, gebelik, emzirme vb.) daha seçicidir. Bu, dişilerin kaynak (güvence) arayışını açıklar; erkeklerin ise üreme fırsatına daha duyarlı olmasını.
- **Mate preferences**: Erkekler genelde fiziksel çekicilik / gençlik ile; kadınlar kaynak, statü, uzun dönem bağlılık göstergeleri ile ilişkilendirilen özelliklere daha fazla önem verir (ancak bağlam ve kültür etkiler!!!!!!).
- **Cinsel stratejiler**: hem kısa dönem hem uzun dönem stratejiler; bireyler bağlama eğilimleri, fırsatlar, bireysel özellikler ve çevresel koşullara göre farklı stratejiler seçer.
- **Diğer evrimsel açıklamalar** - kıskançlık (erkeklerde cinsel, kadınlarda duygusal kıskançlık) ve eş seçimi sinyallerine (ör. fiziksel simetri, yüz oranları, sağlık) dair öngörüler.

Biyolojik faktörler

Hormonlar ve nörokimya: testosteron (libido, rekabet), östrojen/progesteron (cinsel çekim döngü etkileri), oksitosin.

Nörobiyoloji: romantik aşkta ödül sistemleri (dopamin yolu), bağlanmada oksitosin/vasopressin rolü.

VAKA TARTIŞMASI

Tartışma: Farklı kültürlerden eş tercihleri (ör. yaş farkı tercihleri)

Evrimsel tekniğe göre nasıl yorumlanır? Kültürel alternatifler nelerdir?

4. HAFTA

Romantik İlişkiler

Aşk Kuramları

2) Sosyal Değişim Kuramı (Social Exchange Theory) - Thibaut & Kelley

- Bu teoriye göre; insanlar aşk ilişkilerini bir tür **maliyet-fayda analizi** yaparak değerlendirirler.
- İnsanların ilişki sürdürme kararları ödüller (duygusal destek, cinsellik, statü) ve maliyetler (zaman, fedakârlık, çatışma) karşılaştırmasına dayanır.
- Actor–partner etkileşimleri, beklentiler (comparison level — karşılaştırma düzeyi), ve adalet/denge önemli.

4. HAFTA

Romantik İlişkiler

Aşk Kuramları

Sosyal Değişim Kuramı (Social Exchange Theory) - Thibaut & Kelley

- **Ödül ve maliyet:** algılanan fayda vs. maliyetlerin net değeri; memnuniyet bu net değere bağlı.
- **Comparison level (CL):** bireyin ne beklediği; geçmiş deneyim, sosyal normlar etkiler.
- **Comparison level for alternatives (CL_{alt}):** başka seçeneklerin çekiciliği, ilişkiyi sürdürme kararlarını aydınlatır.
- **Equity theory:** Adalet — her iki tarafın katkılarının/alınanların dengeli olması önemlidir (dengesizlik rahatsızlık yaratır).

4. HAFTA

Romantik İlişkiler

3) Kültürel Perspektifler — Batı ve Doğu Topluluklarında Aşk Algısı

Bireycilik vs. Kolektivizm

- **Bireyci (Batı) toplumlar:** romantik aşk, kişisel tatmin, duygusal uyum, bireysel seçim vurgusu; “aşk evliliği” normu yaygın.
- **Kolektivist (Doğu) toplumlar:** aile onayı, sosyal uyum, pratik / ekonomik faktörler daha belirgin; kimi zaman tutkulu aşk daha az ön koşul, uzun vadeli işbirliği/uyum daha çok değerli.

Ancak günümüzde küreselleşme, kentselleşme ve medyanın etkisiyle bu ayrımlar bulanıklaşmakta!!!

- **Tutkulu vs Dostane (Passionate vs Companionate) aşk**

Batıda romantik, tutkulu aşk daha yüceltilirken, Doğu’da daha uzun süreli, aile-temelli ve uygulamalı bağlar vurgulanabilir. Fakat her iki kültürde de hem tutku hem de bağlılık var; oran ve ifadesi farklılık gösterir.

Aile, Evlilik Sistemleri ve Sosyal Normlar

- **Geleneksel toplumlar:** Evlilik bir aileler arası anlaşma, romantizm sonradan gelişebilir.
- **Modern kentli toplumlar:** Partner seçimi birey bazında, duygusal uyum öncelikli.
- **Sosyal denetim:** Toplumsal baskı, töre, ekonomik bağılıkların ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiği.

4. HAFTA

Romantik İlişkiler

Aşk Kuramları

4) 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

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

- Benliği Genişletme Kuramı'na göre insanlar ilişkiler kurarken yalnızca sevgi ya da bağlılık aramaz; aynı zamanda **kendilerini geliştirme, yeni deneyimler kazanma ve potansiyellerini genişletme** motivasyonu taşırlar.

Başka bir ifadeyle;

- “İlişkiler, kişinin benliğini (self) genişlettiği bir araçtır.”
- Partnerimiz, arkadaşımız ya da toplumsal çevremiz, bize **yeni bakış açıları, beceriler, değerler ve sosyal rolleri** kazandırarak benliğimizin bir parçası haline gelir.

4. HAFTA

Romantik İlişkiler

Aşk Kuramları

Kuramın Temel İlkeleri:

1. **Benlik Genişleme İhtiyacı:** İnsanlar, yeni beceriler edinmek, kaynaklara erişmek ve genel olarak benliklerini geliştirmek için ilişkiler kurarlar.
 2. **Romantik ilişkiler ve Benlik Genişlemesi:** Özellikle romantik ilişkilerde, partnerin deneyimleri, kimlikleri ve kaynakları bireyin benliğine dahil olabilir. İlgi alanlarının zamanla benzemesi...
 3. **Bizlik Algısı:** ilişki içindeki bireyler, "ben" ve "sen" ayrımını azaltarak, bir tür "biz" kimliği oluştururlar. (WE-NESS / SHARED IDENTITY)
 4. **İlişki Memnuniyeti:** Partnerlerin birbirlerinin benliklerini genişletmesine olanak sağlaması, ilişkinin tatmin edici olmasına katkıda bulunur.
- **TOPLUMSAL KİMLİK, ROLLER VE CİNSİYET ROLLERİ BAKIMINDAN NASIL DEĞERLENDİRİRSİNİZ?**

Aydın, O., & Tosun, L. P. (2021). *The relationships between love styles and satisfaction in romantic relationships: The mediating role of intimacy.*

- Araştırma, Lee'nin (1973) "Love Styles Theory"
- Lee'nin (1973) "Love Styles Theory" (Aşk Tarzları Kuramı) romantik aşkın *tek bir biçimde yaşanmadığını*, insanların farklı aşk anlayışlarına ve ilişkide farklı davranış biçimlerine sahip olduklarını öne süren çok temel bir kuram 😊

Bu teoriye göre 6 temel aşk türü:

- Eros (Tutkulu aşk) - Yoğun fiziksel çekim, romantik tutku
 - Ludus (Oyun gibi aşk) - Bağlanmaktan kaçınma, ilişkiyi oyun gibi görme
 - Storge (Arkadaşlığa dayalı aşk) - Samimiyet, güven, arkadaşlıktan doğan sevgi
 - Pragma (Mantıklı aşk) - Uyum, pratik beklentiler, uygunluk arayışı
 - Mania (Saplantılı aşk) - Aşırı kıskançlık, bağımlılık, duygusal dalgalanmalar
 - Agape (Fedakâr aşk) - Karşılıksız, özverili sevgi
-
- Bu türlerin ilişki doyumuna farklı etkileri...
Araştırmacılar, **yakınlık** (partnerler arasındaki duygusal bağlılık, anlayış ve güven) düzeyinin bu ilişkide aracı rol oynayabileceğini varsayıyor.

Aydın, O., & Tosun, L. P. (2021). The relationships between love styles and satisfaction in romantic relationships: The mediating role of intimacy.

- Araştırmanın temel amacı, bireylerin sahip oldukları **aşk tarzlarının (love styles)** romantik ilişkilerindeki **doyumunu (relationship satisfaction)** nasıl etkilediğini anlamak.
- Ancak bu ilişkinin **doğrudan** mı yoksa **yakınlık (intimacy)** gibi bir faktör aracılığıyla mı gerçekleştiğini açıklığa kavuşturmak istiyorlar.

ARAŞTIRMA SORUSU:

“İnsanların aşk tarzı ilişki doyumlarını nasıl etkiler – ve bu etkide yakınlık kilit bir rol oynar mı?” 😊

Aydın, O., & Tosun, L. P. (2021). The relationships between love styles and satisfaction in romantic relationships: The mediating role of intimacy.

Katılımcılar: Romantik ilişki içinde olan genç yetişkinler

Ölçüm Araçları:

- Love Attitudes Scale (LAS) → Aşk tarzlarını ölçmek için
- Intimacy Scale → Yakınlık düzeyini ölçmek için
- Relationship Satisfaction Scale → İlişki doyumunu ölçmek için

Yapısal eşitlik modeli veya regresyon analizleriyle aracılık (mediation) test edilmiştir.

Aydın, O., & Tosun, L. P. (2021). The relationships between love styles and satisfaction in romantic relationships: The mediating role of intimacy.

Eros (Tutkulu), Storge (Arkadaşlığa dayalı) ve Agape (Fedakâr) aşk

•Yakınlığı artırıyor → ilişki doyumunun yükselmesi

Ludus (Oyun gibi) ve Mania (Saplantılı) aşk:

•Yakınlığı azaltıyor → ilişki doyumunun düşmesi

•*Ludus tarzı aşk- genellikle bağlılıktan kaçınmadan ötürü düşük doyumla ilişkili.*

•Mania tarzı ise aşırı bağımlılık ve duygusal dengesizlikle doyumunu azaltıyor.

Pragma (Mantıklı) aşk:

•Anlamlı değil - yakınlığı da doyumunu da anlamlı derecede etkilemeyebilir.

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.

4. HAFTA

Romantik İlişkiler

Sternberg'e Göre Aşk Türleri

1. 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)

- ilişkiyi 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 (Fatuous 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.

«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 (ilişkilerde ödül - maliyet dengesi)
 - Kültürel Perspektifler (Batı ve Doğu toplumlarında aşk algısı)
- ifade 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?

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???

