

Yakın ilişkiler psikolojisi

Ardahan Üniversitesi: 2025/2026 Güz Dönemi

Öğretim Elemanı

- Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Uludağ
- E-posta: zeynepuludag@ardahan.edu.tr
- Ofis saatleri:
 - Çarşamba 13:15-15:00

Kaynaklar:

Hendrick, S. (2016). Yakın İlişkiler Psikolojisi (Çeviren Ali Dönmez). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Levine, A., Heller, R. (2021). Bağlanma: Aşk Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları. İstanbul:Aganta Yayınları.

Ders içeriği:

Bu ders, kişilerarası ilişkiler alanındaki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kapsar. Yakın ilişkilerin gelişimi, sürdürülmesi ve sonlanması süreçleri psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla ele alınır. Dönem boyunca ele alınacak konular; Yakın ilişkilerin önemi, çekicilik ve partner seçimi, arkadaşlık ve toplumsal destek, romantik aşk, ilişkisel cinsellik, iletişim ve ilişkiyi sürdürme, çatışmalar ve kötüye kullanma, ayrılma boşanma ve yoksunluk, farklı ilişkiler, toplumsal cinsiyet konularıdır.

Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri

Ders anlatımı (Teorik Sunumlar): Öğrencilere yakın ilişkiler kuramları, bağlanma, aşk stilleri, iletişim becerileri gibi temel konuların aktarılması.

Okuma ve literatür taraması: Susan S. Hendrick, Amir Levine & Rachel Heller ve yerli yazarların temel metinleri üzerinden bireysel okuma ödevleri.

Vaka çalışmaları: Gerçek veya kurgu ilişki örneklerinin bağlanma stilleri, iletişim biçimleri ve kültürel farklılıklar açısından değerlendirilmesi.

Bireysel Ödevler: Belirlenen makale/kitap bölümlerinin özetlenmesi ve değerlendirilmesi.

Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar

Katılım: Öğrencilerin derslere düzenli devam etmeleri ve tartışmalara aktif olarak katılmaları beklenmektedir.

Hazırlık: Ders öncesinde belirlenen okuma materyallerinin incelenmesi ve not alınması gerekmektedir.

Saygı ve Etik: Farklı düşüncelere, kültürel değerlere ve kişisel paylaşımlara saygı gösterilmelidir. Sınıf ortamında etik kurallara uyulması beklenmektedir.

Gizlilik: Kişisel örnekler veya paylaşımlar tartışmalarda kullanılacaksa gizlilik ilkesine uyulmalıdır.

Zaman Yönetimi: Ödevlerin belirtilen tarihlerde teslim edilmesi önemlidir.

Eleştirel Düşünme: Öğrencilerden teorik bilgileri sorgulayıcı bir yaklaşımla ele almaları beklenmektedir.

Teknoloji Kullanımı: Ders sırasında cep telefonu, bilgisayar ve diğer teknolojik araçlar sadece ders amaçlı kullanılmalıdır.

Dil Kullanımı: Ders tartışmalarında akademik vesaygılı bir dil tercih edilmelidir.

Uygulama ve Günlük Hayat İlişkisi: Ders içeriğinin günlük yaşam deneyimleriyle bağlantılandırılması teşvik edilmektedir.

Not Çizelgesi:

Bireysel Çalışma %10,00

Vize %40,00

Final %50,00

Dönem sonu sınavı sonucu: Final sınavı + Bireysel çalışma + Vize

Sınavlar yüz yüze çoktan seçmeli, açık uçlu ve boşluk doldurma olacaktır.

Bireysel çalışma ve Haftalık ödevler:

1. Dönemde toplam 10 tane ödev verilir.
2. Bu ödevler bir hafta içinde toplanır. Yani bir sonraki dersten hemen önce ders sorumlusuna elden teslim edilir ya da e-mail olarak gönderilir.
3. Her ödevin değeri 1 ile 5 puan arasında değişir ve ders sorumlusu tarafından belirlenir.
4. Bu ödevlerin amacı derse katılımı sağlamak olduğu için ders esnasında ilginç gelen konulara ilişkin örnekler bulmayı gerektirir. Konusu o haftaki dersin konusunu pekiştirmek için örnekler oluşturmayı gerektirir ve ders esnasında ya da bitiminde ders sorumlusu tarafından belirlenir.
5. Bir sonraki derste getirilmeyen ödevler kabul edilmez.

Ekstra Ödev:

1. Ödev zorunlu değildir.
2. Ödevi almak isteyenler ders sorumlusuna haber vermek zorundadır.
3. Yakın ilişkiler psikoloji ile ilgili bir makalenin bilimsel bir dille ele alınmasını gerektirir.
4. Temel kurallar aşağıdaki gibidir:
 - Özet beş puan değerindedir.
 - Puanlar final puanı belirlendikten sonra eklenir.
 - Özetler finalden en geç 1 gün önce teslim edilmelidir.

- Özetler: Uzunluk: 500 kelime $\pm$ 250 Sunum: o Çift aralıklı, 12 punto yazı tipi, 1 inç kenar boşlukları, APA stili - kabaca.
- Özetler iyi yazılmış olmalıdır.
- İçerik: Her özet bir psikoloji makalesini tanımlamalı ve
 - (a) yazarın tanımlanan araştırmayı yürütme motivasyonu,
 - (b) her çalışmada kullanılan yöntem,
 - (c) her çalışmanın ana sonuçları
 - (d) araştırmanın yakın ilişkileri daha iyi anlamamıza yaptığı katkı
- Makaleler: Dersin sorumlusu tarafından size gönderilecektir.
- Not: Kesme noktalarının yerleşimine bağlı olarak, bu ödevler sizin puanınızı geliştirebilir. Bu ödevleri sayesinde 5 puana kadar ihtiyaç duyduğunuz puanlamalara yardımcı olabilecektir. Örnek 57 aldınız 60'a yükseltmenize yardımcı olabilir.

Haftalık Plan:

Tarih	Ders içeriği	Başlıklar	Notlar
1.Hafta-	Tanışma Ders içeriğini tanıtmak		
2.Hafta-	Yakın İlişkilerin İşlevi, Önemi ve Yapısı; Yalnızlık	Ait olma gereksinimi, Yalnızlık Çağdaş ilişkiler Araştırma yöntemleri	Yakın ilişkilerin işlevleri, önemi ve yapısı üzerine ders anlatımı Yalnızlık deneyimleri üzerine grup tartışması Kişisel sosyal bağlar üzerine kısa refleksiyon veya günlük çalışması
3.Hafta-	Çekicilik ve İlişki Gelişimi	Çekicilik kuramları Benzerlik Çekicilik üzerindeki çevresel etkiler Çekicilik üzerindeki bireysel etkiler Eş seçimi ve evrimsel psikoloji	

		Flört Bilgisayar ortamında çekicilik İlişki gelişimi ve süreçleri Elde etme kuramları	
4.Hafta-	Arkadaşlık ve Toplumsal Destek	Arkadaşlık kuramları Arkadaş olma ve arkadaşlığı sürdürme Yaşam süresince arkadaşlık Arkadaşlığın bozulması ve yeniden kurulması Cinsiyet ve arkadaşlık Toplumsal destek	
5.Hafta-	Romantik aşk	BAğlanma Ask kuramları Aşk biçimleri Farklı yaş ve kültürlerde aşk İlişkilerde yakınlık Karşılıksız aşk Aşktan kurtulma	The Lobster, Marriage Story, The Bansheesh of Inisherin, Frances Ha, Lady Bird, The worst people in the world film ve dizilerinden birisini izlemek dersdeki tartışma için iyi olacaktır.
6.Hafta-	İlişkisel cinsellik	Cinsel davranış Cinsel tutumlar Cinsel çekim Cinsel doyum Cinsel istek Cinsellik ve aşk bağlantısı Cinsellik ve toplumsal cinsiyet Bütün çiftler için cinsellik	Her, Blue valentine, Modern love, Sex Education film ve dizilerinden birisini izlemek

		Cinsellik risk ve güven	
7.Hafta-	Ara sınav haftası		Başarılar:)
8.Hafta-	İletişim ve İlişkiyi Sürdürme	İlişkiyi sürdürme tanımları İlişkileri sürdürme stratejileri İletişim Açılma Sözsüz iletişim Günlük iletişim İlişki doyumu	
9.Hafta-	Çatışma ve Kötüye Kullanma	Çatışmanın temelleri Çatışma süreci Çatışmanın olumlu ve olumsuz yönleri Ailelerde ve arkadaşlarda çatışma	Vaka inceleme
10.Hafta-	Çatışma ve Kötüye Kullanma	Romantik ve evli çiftlerde çatışma Çatışmalarla yapıcı olarak başa çıkma İlişkilerde kötüye kullanma Cinsel saldırganlık	
11.Hafta-	İlişkinin Sona Ermesi (Ayrılık), Boşanma ve Yoksunluk	İlişkinin bozulmasının nedenleri İlişkinin sona ermesi Boşanma Yoksunluk	
12.Hafta-	Farklı ilişkiler	İlişkileri kavramsallaştırma	

		Yeniden evlilik yoluyla oluşan ilişkiler Eşcinsel kadın ve eşcinsel erkek ilişkileri Çok kültürlü çok ırklı ilişkiler Birlikte yaşayan çiftler	
13.Hafta-	Toplumsal cinsiyet	Toplumsal cinsiyetin kökenleri Kadınlarda cinsel etkilenebilirlik İlişkisel inanç ve davranışlar	
14.Hafta-	Toplumsal cinsiyet	Güç ve denetim Yetkili olma Aile ilişkileri Ev işleri Gelir İş ve gelecek	
15. Hafta	Dönem sonu sınavları		
17. Hafta	Bütünleme/Mazeret sınavları		

Film ve Dizi Listesi

1. The Lobster,
2. Marriage Story,
3. The Banshees of Inisherin,
4. Frances Ha,
5. Lady Bird,
6. The worst people in the world (dizi)
7. Revolutionary Road
8. Blue Valentine