

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE PARTNERİN ALGILANAN BAĞLANMA STİLİNİN
İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜNÜN
ARAŞTIRILMASI**

GİZEM ESER

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ABDİ GÜNGÖR**

DÜZCE, 2025

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERİN BAĞLANMA
STİLLERİ VE PARTNERİN ALGILANAN BAĞLANMA STİLİNİN
İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜNÜN
ARAŞTIRILMASI

Gizem Eser tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ

Bolu Abant İzzet Baysal

Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÖZDEMİR YILMAZ

Düzce Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 14/07/2025

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

14 Temmuz 2025

Gizem ESER

TEŞEKKÜR

Tüm akademik hayatım boyunca beni destekleyen, öğreten, yetiştiren, tüm çalışmalarım boyunca bilgi ve deneyimleriyle yoluma ışık tutan, kişisel ve mesleki gelişimimde de bana rehberlik eden kıymetli danışmanım Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR'e kaygılarımı anladığı, bana inanıp güvendiği için minnet borçluyum. Aynı zamanda hem lisans hem de yüksek lisans boyunca bana ayırdığı değerli zamanı ve sağladığı destek için teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürisinde yer alarak değerli görüş ve katkılarını esirgemeyen sayın Dr. Pınar ÖZDEMİR YILMAZ ve Doç. Dr. Yunus ALTUNDAĞ'a çok teşekkür ederim.

Akademik hayatım boyunca, özellikle veri toplama sürecimde sağladığı değerli katkıları, yol göstericiliği ve akademik desteğinin yanı sıra manevi desteğini de hissettiğim, ailemden biri gibi olan değerli hocam Evgin MİÇOOĞULLARI'na teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen; sabırları, anlayışları ve sevgileriyle her daim yanımda olan başta annem ve babam olmak üzere abim, ablam ve onların değerli eşlerinden oluşan çekirdek aileme teşekkür ederim.

En başından bugüne dek her zaman yanımda olan, bana herkesten çok inanan, sabır gösteren, neşesiyle ruhumu ferahlatan, yüzümü güldüren biricik dostum, kız kardeşim Ayşe Betül'e bu yolculuğun en kıymetli eşlikçilerinden biri olduğu için teşekkür ederim.

Bu sürece başladığımdan beri beni sürekli motive eden, kendime inanmamı sağlayan ve bana her şeye farklı bir pencereden bakma imkanı kazandıran Elif ÜNVER'e teşekkür ederim. Değerli dostum Vildan'a her zaman yanımda olduğu, beni sabırla dinleyip anladığı ve varlığıyla bana güç verdiği için teşekkür ederim. Arkadaşım Mustafa'ya karşılaştığım her zorluğu çözmeme yardım ettiği için teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman yanımda olan; destekleriyle motivasyonumu her zaman yüksek tutmamı sağlayan, iyi ve kötü günlerimi paylaştığım tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Varlıklarıyla bu zorlu süreci daha katlanılabilir hale getirdiler; samimiyetleri, anlayışları ve dostlukları benim için son derece kıymetli.

Bu çalışmayı eşitlik mücadelesinde sesi bastırılan kadınlara ve dünyanın yükünü taşımak zorunda bırakılan tüm çocuklara ithaf ediyorum. Umut, dayanışma ve adaletin bir gün

herkes için gerçek olabilmesi dileğiyle...

“Umudun umutsuzluğa dönüşmediği

Barışın düşmana yenilmediği

Sevgilerin nefreti kucakladığı

Bir dünya istiyorum.

An gelecek bu bozuk düzen yıkılıp gelene ‘merhaba DOST DÜNYA!’ diyeceğiz.”

7 Temmuz 2025

Gizem ESER

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ	viii
TABLO LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM	2
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	6
1.5. TANIMLAR	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. İLİŞKİ DOYUMU	8
2.1.1. İlişki Doyumuna İlişkin Kuramsal Görüş	8
2.1.1.1. Sosyal Değişim Teorisi.....	12
2.1.1.2. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı.....	13
2.1.1.3. Yatırım Modeli.....	13
2.1.1.4. Bağlanma Kuramı	14
2.1.2. İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar.....	15
2.1.2.1. İlişki Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	15
2.1.2.2. İlişki Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	17
2.2. BAĞLANMA STİLLERİ.....	19
2.2.1. Bağlanma Stillerine İlişkin Kuramsal Görüş	19
2.2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	21
2.2.1.2. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın Bağlanma Kuramına Katkıları.....	23
2.2.1.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	24
2.2.1.4. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Kuramına Katkıları	25
2.2.1.5. Bartholomew ve Horowitz'in Dört Kategorili Bağlanma Modeli.....	25
2.2.2. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar	27
2.2.2.1. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	27
2.2.2.2. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	29
2.3. PARTNERİN ALGILANAN BAĞLANMA STİLİ	31
2.3.1. Partnerin Algılanan Bağlanma Stili ile İlgili Yapılan Araştırmalar	32
2.4. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR	34
2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Kuramsal Görüş	34
2.4.1.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	35
2.4.1.2. Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	35
2.4.1.3. Öz Belirleme Kuramı.....	36
2.4.1.4. Seçim Teorisi	37
2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Araştırmalar	40
2.4.2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	40
2.4.2.2. Temel İhtiyaçlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	43
3. YÖNTEM.....	45

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	45
3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU	45
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46
3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	46
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Partner Algısı Formu	47
3.3.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği.....	47
3.3.5. İlişki Doyum Ölçeği.....	48
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	48
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	48
4. BULGULAR.....	50
4.1. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİK, VERİLERİN NORMALLİK DAĞILIMI VE DEĞİŞKENLERİN KORELASYON DEĞERLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	50
4.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZ VE SEÇİLEN MODEL İLE İLİŞKİLİ YOL ANALİZİNE DAİR BULGULAR.....	53
NOT: B = STANDARTLAŞTIRILMAMIŞ REGRESYON KATSAYISI; S.H.= STANDART HATA; P = ANLAMLILIK DEĞERİ.....	56
4.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR	57
4.3.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	57
4.3.2. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular.....	57
4.3.3. Katılımcıların Sosyoekonomik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular ..	58
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	60
5.1. SONUÇLAR.....	60
5.1.1. İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	60
5.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.1.3. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması....	67
5.2. ÖNERİLER.....	69
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	69
5.2.2. Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öneriler.....	70
6. KAYNAKLAR	72
7. EKLER.....	91
7.1. EK 1: ETİK KURUL İZNİ.....	91
7.2. EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	92
7.3. EK 3: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II	94
7.4. EK 4: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II PARTNER ALGISI FORMU	97
7.5. EK 5: ROMANTİK İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	99
7.6. EK 6: İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	101
ÖZGEÇMİŞ	102

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1.1. Araştırmanın Problemine Dair Önerilen Model.....	2
Şekil 2.1. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı	10
Şekil 2.2 Toplam Davranış Araba Metaforu	38
Şekil 4.1. Araştırmanın Problemine İlişkin Oluşturulan Hipotez Modeli	53
Şekil 4.2 Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Seçilen Model	54



TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1: Dörtlü Bağlanma Modeli.....	26
Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	45
Tablo 4.1: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normallliği	50
Tablo 4.2: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	52
Tablo 4.3: Bağımsız Değişkenlerden Bağımlı Değişkenlere Olan Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler	56
Tablo 4.4: Cinsiyete Göre İlişki Doyumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 4.5: Eğitim Durumuna Göre İlişki Doyumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	57
Tablo 4.6: Sosyoekonomik Duruma Göre İlişki Doyumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	58

KISALTMALAR

SPSS

Sosyal Bilimler için İstatistik Programı



ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE PARTNERİN ALGILANAN BAĞLANMA STİLİNİN İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜNÜN ARAŞTIRILMASI

Gizem ESER

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

Temmuz 2025, 101 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stillerinin ve partnerin algılanan bağlanma stilinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü belirlemektir. Bu çalışmada ayrıca ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu romantik ilişkisi olan 434 kadın ve 141 erkek olmak üzere 575 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada betimsel korelasyonel model kullanılmıştır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Partner Algısı Formu, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS 29.0 programı ile yapılmıştır. Hipotez modelini test etmek için ise M-Plus 7. Sürüm programı ile 5,000 tekrarlı yeniden örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlişki doyumunun demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek için bağımsız örneklem *t*-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçlar, kaçınan bağlanma ve partnerin algılanan kaygılı bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol; partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide tam aracı rol oynamıştır. Sevgi/ait olma ihtiyacı da kaygılı bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide tam aracı rol oynamıştır. Kaçınan bağlanma stili ve partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili ilişki doyumunu negatif yönde yordamıştır. Kaygılı bağlanma stili ve partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili ise ilişki doyumunu temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla yordamıştır. Kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ilişki doyumunu sevgi/ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı üzerinden anlamlı ve negatif yönde yordamıştır. Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili, ilişki doyumunu sevgi/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçları üzerinden negatif yönde yordarken; partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili ise ilişki doyumunu sevgi/ait olma ihtiyacı aracılığıyla pozitif yönde yordamıştır. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde, ilişki doyumunun cinsiyete ve sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunurken, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır; lisans eğitim düzeyindeki bireylerin ilişki doyumu, yüksek lisans düzeyindeki bireylerin ilişki doyumuna göre daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Partnerin Algılanan Bağlanma Stili, İlişki



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN THE IMPACT OF ATTACHMENT STYLES AND PERCEIVED PARTNER ATTACHMENT ON RELATIONSHIP SATISFACTION IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Gizem ESER

Düzce University

Graduate School, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Master Thesis

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Abdi GÜNGÖR

July 2025, 101 pages

The main objective of this study was to examine the mediating roles of basic psychological needs in the relationship between individuals' attachment styles in romantic relationships and their partners' perceived attachment styles on relationship satisfaction. The study also investigated whether relationship satisfaction differs according to demographic variables. The sample consisted of 575 individuals in romantic relationships, including 434 women and 141 men. A descriptive correlational design was employed. Data were collected using the Personal Information Form, the Experiences in Close Relationships Inventory-II, the Partner Perception Form of the same inventory, the Basic Psychological Needs Satisfaction Scale in Romantic Relationships, and the Relationship Satisfaction Scale. Data analysis was conducted using SPSS 29.0. The hypothesis model was tested using M-Plus 7.0 with a 5,000-resample bootstrapping method. Independent samples t-tests and one-way ANOVA were conducted to examine differences in relationship satisfaction based on demographic variables. Findings revealed that basic psychological needs played a partial mediating role in the relationship between avoidant attachment style and relationship satisfaction, as well as between the partner's perceived anxious attachment style and relationship satisfaction. A full mediating role was found for basic psychological needs in the relationship between the partner's perceived avoidant attachment style and relationship satisfaction. The need for love/belonging also fully mediated the relationship between anxious attachment style and relationship satisfaction. Avoidant attachment style and the partner's perceived anxious attachment style negatively predicted relationship satisfaction. Anxious attachment style and the partner's perceived avoidant attachment style predicted relationship satisfaction indirectly through basic needs. Both avoidant and anxious attachment styles negatively predicted relationship satisfaction via the needs for love/belonging, power, and fun. The partner's perceived avoidant attachment style also negatively predicted relationship satisfaction through these same three needs, whereas the partner's perceived anxious attachment style positively predicted relationship satisfaction through the need for love and belonging. Regarding demographic variables, relationship satisfaction did not differ significantly by gender or socioeconomic status; however, a significant difference was found based on educational level. Individuals with a bachelor's degree reported higher relationship satisfaction compared to those with a master's degree.

Keywords: Attachment Styles, Perceived Partner Attachment Style, Relationship Satisfaction, Basic Psychological Needs

1. GİRİŞ

Romantik ilişkiler, özellikle genç yetişkinlikte kurulan en önemli duygusal bağlardan biridir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu ilişkiler bireylerin zihinsel sağlığını, mutluluğunu ve öznel iyilik hâlini olumlu yönde etkiler (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017; Londero-Santos, Natividade ve Feres-Carneiro, 2021). Bu etkiler, ilişki kalitesi ve ilişki doyumuyla doğrudan ilişkilidir (Demir, 2008; Patoo, Haghighat ve Hassanabadi, 2014). İlişki doyumu, bireyin ilişkisiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin değerlendirilmesidir (Hendrick, 1988) ve yaşam doyumu, duygusal destek, stres gibi birçok değişkenle bağlantılıdır (Zhu ve ark., 2018). Düşük ilişki doyumu ise depresyon ve umutsuzluk gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Till, Tran ve Niederkrotenthaler, 2017).

İlişki doyumunu etkileyen akılcı olmayan inançlar (Sarı ve Korkut-Owen, 2016), öz şefkat (Çoban, 2021) ve benlik saygısı (Erol ve Orth, 2016) gibi çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri bağlanma stilleridir (Simpson, 1990; Sarı ve Korkut Owen, 2016). Bağlanma, bireyin erken dönemde geliştirdiği ve yaşam boyu süren bir ilişki örüntüsüdür (Bowlby, 2014). Bireylerin kendi bağlanma stillerinin yanı sıra partnerlerinin bağlanma stilini nasıl algıladıkları da ilişki dinamiklerini etkiler (Molero, Shaver, Fernandez, Alonso-Arbiol ve Recio, 2016). Algılar, zamanla partnerin davranışlarını şekillendirebilir (Ruvolo ve Fabin, 1999).

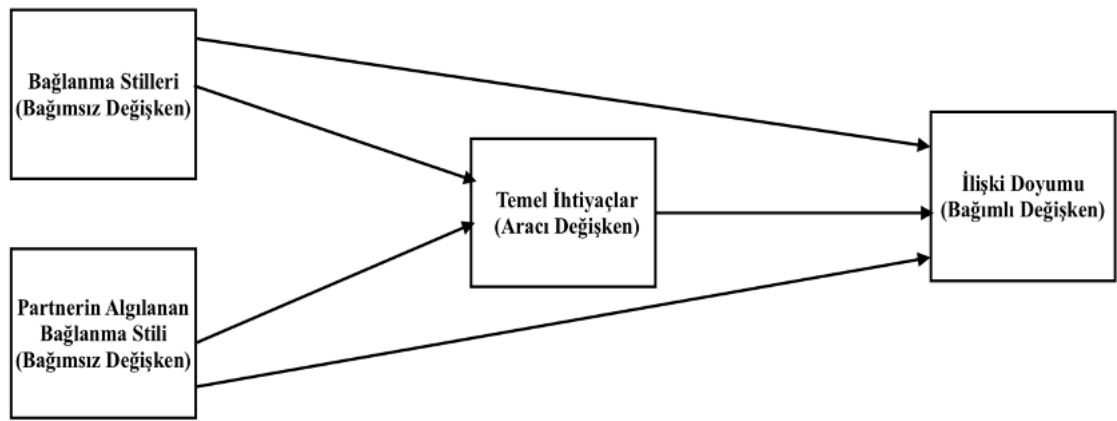
Öte yandan romantik ilişkilerdeki doyumu yalnızca bağlanma stilleriyle açıklamak yetersiz kalabilir. William Glasser'ın Seçim Teorisi'ne göre bireyler hayatta kalma, sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi beş temel ihtiyaçla dünyaya gelir (Glasser, 1998). Bu ihtiyaçların romantik ilişkiler aracılığıyla ne ölçüde karşılandığı da doyumu belirleyen önemli bir unsurdur (Karamehmetoğlu Çemberci, 2019; Yarkin, 2013). Özellikle sevgi/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarından oluşan temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, ilişki kalitesine önemli bir katkı sağlayabilir.

Bireylerin kendi bağlanma stilleri ve partnerlerini algıladıkları bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerinde etkili olduğu literatürde desteklenmektedir (Butzer ve Campbell, 2008; Madey ve Rodgers, 2009). Ancak çalışmalar çoğunlukla bireysel bağlanmaya

odaklanmış; partnerin bağlanma stiline dair algılar ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü yeterince incelenmemiştir. Bu nedenle mevcut çalışmada, bireyin partnerinin bağlanma stiline ilişkin algısı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ilişki doyumu bağlamında ele alınmıştır.

1.1. PROBLEM

Bu araştırmanın temel problemi, bireylerin bağlanma stilleri ve partnerlerini algıladıkları bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda önerilen model Şekil 1.1.'de verilmiştir.



Şekil 1.1. Araştırmanın Problemine Dair Önerilen Model

Romantik ilişkiler yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri başta olmak üzere insan yaşamında kurulan en önemli duygusal bağlardan biridir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Romantik ilişkiler bireylerin zihinsel sağlığını (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017), mutluluğunu ve öznel refahını (Londero-Santos ve ark., 2021) olumlu yönde etkiler. İlişkinin birey üzerinde olumlu bir etki yaratabilmesi, ilişki kalitesi ve ilişkiden alınan doyum ile yakından ilişkilidir (Demir, 2008; Londero-Santos ve ark., 2021; Patoo ve ark., 2014; Rosand, Slining, Eberhard-Gran, Roysamb ve Tams, 2012). İlişki doyumu bireyin romantik ilişkisini olumlu ve olumsuz yönleriyle düşünerek ilişkiye dair genel memnuniyet düzeyini belirlemesidir (Fallis, Rehman, Woody ve Purdon, 2016; Lawrance ve Byers, 1995). Bir romantik ilişkinin sürekliliği ve çiftlerin mutluluğu o ilişkiden alınan doyumla ilişkilidir (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988). İlişki doyumunun düşük olması bireyin mevcut ilişkisini iyileştirme ya da daha çok tatmin sağlayan başka bir ilişki arayışına girme motivasyonunu artırabilir (de la Garza-Mercer, Christensen ve Doss,

2006; Shackelford ve Buss, 2000). İlişkiden yeterince doyum alınmaması ise suçluluk, öfke, üzüntü gibi olumsuz duygulara neden olabilir (Molero, Shaver, Fernandez ve Recio, 2017). Bunun yanı sıra bireylerin ilişki doyumları mutluluk (Diener ve Seligman, 2002; Ogan ve Soysal, 2022), özgüven (Ogan ve Soysal, 2022), fiziksel ve zihinsel sağlık (Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn, 2014), gibi birçok faktörle yakından ilişkilidir. Bireylerin ilişki doyumlarını arttırmak ve ilişki doyumlarıyla birlikte yaşam doyumu, mutluluk, ilişkisel bağlılık gibi bireysel ve ilişkisel iyilik hallerini desteklemek için doyumla ilişkili olabilecek faktörleri araştırmak önemlidir. Bağlanma stilleri de ilişkili olan faktörlerden biridir (Bayar, 2021; Toksöz ve Kolburan, 2018).

Bağlanma, anne ile bakım veren arasında oluşan duygusal bağlardır (Bowlby, 2014). Bağlanma genellikle üç ana başlık altında sınıflandırılır; güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma. Bağlanma kuramı bireylerin erken dönemde geliştirdiği bağlanma stillerinin yaşam boyu diğer ilişkilerinde devam ettiğini savunur. Bebeklikte bakım verene bağlanma, yetişkinlikte kurulan romantik ilişkilerin temelini oluşturur (Hazan ve Shaver, 1987). Çünkü bağlanma kuramına göre çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği bebekte içsel çalışma modelleri oluşturur ve bu modeller de bireylerin romantik ilişkilerini etkiler (Bretherton, 1992). Güvenli bağlanma stili duygusal yakınlık kurmakta zorlanmamak ve partnerlerine güven duymakla karakterizeyken (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007) kaygılı bağlanma stili terk edilme kaygısı ve aşırı yakınlık arayışı ile öne çıkar (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler ise duygusal yakınlıktan uzaklaşma eğilimi ve özerklik vurgusuyla tanınmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma stili romantik ilişkilerde güven, açık iletişim ve karşılıklı destek ile ilişkili olduğunu; bu bağlanma stiline sahip bireylerin ise güvensiz bağlanmaya sahip bireylere göre daha yüksek ilişki doyumu yaşadıklarını ortaya koymuştur (Feeney ve Noller, 1990; Madey ve Rodgers, 2009; Sharma ve Kaushik, 2024; Stackert ve Bursik, 2003). Partnerin algılanan bağlanma stili ise, bireylerin partnerlerini yorumlama ve değerlendirme biçimlerinin ilişki dinamiklerini şekillendirme üzerindeki etkisini ele alan önemli bir kavramdır (Sternberg ve Barnes, 1985). Bireylerin partnerlerini olduğundan daha fazla kendilerine benzer algılama eğilimleri özellikle duygusal yakınlığı yüksek ilişkilerde belirgin hale gelir (Ruvolo ve Fabian, 1999). Bu algılar zaman içinde kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşerek partnerlerin gerçek davranışlarını etkileyebilir (Arğın, 2021; Jones, 1990; Merton, 1948). Bireylerin partnerlerinin bağlanma stiline dair

algıları ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir rol oynar (Molero ve ark., 2016; Murray, Holmes ve Griffin, 1996). Bu nedenle partnerlerin bağlanma stillerine yönelik algıların incelenmesi, ilişkilerde doyumun artırılması açısından kritik öneme sahiptir.

Bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stiline ilişki doyumu üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların da etkili olduğu düşünülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar doğuştan gelen ve insanın hayatı boyunca onu yönlendiren güdülerdir. Bu ihtiyaçlar sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir (Glasser, 1998). Bir bireyin kendini kötü hissetmesi, beş temel ihtiyacından birinin karşılanmadığını gösterir (Corey, 2009/2015; Glasser, 1998). Temel ihtiyaçlar karşılandıkça ilişki doyumunun da arttığı bilinmektedir (Karamehmetoğlu Çemberci, 2019; Yarkın, 2013). Aynı zamanda yapılan araştırmalar güvenli bağlanma arttıkça temel psikolojik ihtiyaç doyumunun arttığını göstermektedir (Yeter, 2016). Bu nedenle ilişki doyumu üzerinde bağlanma stilleri ve temel psikolojik ihtiyaçların etkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bağlanma stilleri ve partnerin algılanan bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılmakta, temel psikolojik ihtiyaçların bu ilişkideki aracı rolü de ele alınmaktadır. Bunlara ek olarak bağımlı değişken olan ilişki doyumunun demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın genel amacı romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stillerinin ve partnerlerini algıladıkları bağlanma stiline romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü anlamaktır. Bunun yanı sıra ilişki doyumunun bazı demografik değişkenlerle olan ilişkisini ele almak da amaçlanmıştır.

Bu çerçevede çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Bireyin kendi kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri romantik ilişki doyumunu yordamakta mıdır?
2. Partnerin algılanan kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri romantik ilişki doyumunu yordamakta mıdır?
3. Bireyin kendi kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide

temel psikolojik ihtiyaçlar aracı bir rol oynamakta mıdır?

4. Partnerin algılanan kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı bir rol oynamakta mıdır?

5. İlişki doyumu;

a. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

b. Eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

c. Sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlişki doyumu, bireylerin hem fiziksel ve psikolojik sağlığını (Robles ve ark., 2014) hem de genel mutluluk düzeylerini ve ilişkinin sürekliliğini (Hendrick ve ark., 1988) doğrudan etkileyen temel faktörlerden biridir. Bu bağlamda ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin derinlemesine incelenmesi bireylerin yaşam kalitesini artırmak açısından gereklidir.

Bağlanma kuramına göre, çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimleri yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Yapılan alışmalar güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek doyum yaşadıklarını, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip olanların ise ilişki doyumlarının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Brassard, Lussier ve Shaver, 2009; Givertz, Woszidlo, Segrin ve Knutson, 2013; Kimmes, Durtschi, Clifford, Knapp ve Fincham, 2015; Myers ve Landsberger, 2002). Bu bulgular, bireylerin ilişki kalitesini ve doyumunu anlamak ve iyileştirmek açısından bağlanma kuramının işlevsel ve temel bir rol oynadığını göstermektedir.

Romantik ilişkilerde bireyin yalnızca kendi bağlanma stiline değil, partnerinin bağlanma stilini algılayış biçiminin de ilişki doyumu üzerinde belirleyici olduğu saptanmıştır. Phillips ve You (2018), bireylerin partnerlerini ne kadar güvenli ya da güvensiz algıladıklarının kendi ilişki tatmin düzeylerini önemli ölçüde değiştirebildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Novak ve arkadaşları (2017), kadınların ilişki doyumunun, partnerlerinin algılanan bağlanma davranışları ile ilişki ve psikolojik iyi oluş açısından önemli olduğunu ve bu bilgilerin çift terapileri için işlevsel veriler sunduğunu vurgulamıştır. Bu durum, partnerin algılanan bağlanma stiline ilişkinin dinamiklerini anlama ve ilişki doyumunu artırmada önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stilinin ilişki doyumu üzerindeki etkisini daha kapsamlı açıklamada aracı olabilecek temel psikolojik ihtiyaçlar dikkat çekmektedir. Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ilişki doyumunu önemli ölçüde etkileyen faktörlerden biridir. İhtiyaçları karşılanan bireylerin daha doyurucu ve sağlıklı ilişkiler yaşadıkları bilinmektedir (Güleç ve Bilgin, 2024). Wei ve arkadaşları (2005), bağlanma stillerinin temel ihtiyaçların karşılanma düzeyini doğrudan etkilediğini ifade etmektedir. Dolayısıyla bağlanma stillerinin güvenli olması, bireylerin ilişkideki temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını kolaylaştırarak ilişki doyumunu artırmaktadır (Yola Çetin, 2021). Bu kapsamda, Glasser’ın temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı, ilişki doyumunun açıklanmasında ve ilişki kalitesinin artırılmasında önemli ve işlevsel bir çerçeve sunmaktadır.

Bu araştırmanın, ilişki doyumu ile ilgili faktörleri kapsamlı şekilde ele alması, ilişki doyumunu artırmaya yönelik önleyici ve iyileştirici ruh sağlığı müdahalelerine katkı sunacağı için önemli ve işlevsel olduğu söylenebilir. Literatürde partnerin algılanan bağlanma stilinin ilişki doyumu ile ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Aracı değişken olarak kullanılan temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı ise son dönemde literatürde popülerlik kazanmıştır. Ayrıca literatürde bağlanma stili, partnerin algılanan bağlanma stili, temel psikolojik ihtiyaçlar ve ilişki doyumu değişkenlerinin tümünün bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırmanın alana yeni ve kapsamlı bir bakış açısıyla katkı sunması hedeflenmiştir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmada elde edilen bulgular, çevrim içi forma erişerek katılım sağlayan ve araştırmacı tarafından basılı hale getirilmiş formu yüz yüze dolduran 434 kadın ve 141 erkek olmak üzere 575 katılımcıyla sınırlıdır.

Araştırmada incelenen bağlanma stili “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, partnerin algılanan bağlanma stili “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Partner Algısı Formu”, ilişki doyumu “İlişki Doyum Ölçeği” ve temel psikolojik ihtiyaçlar “Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği”nin ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır.

1.5. TANIMLAR

Bağlanma Stili: Bireylerin yakın ilişkilerde duygusal bağ kurma, güven geliştirme ve ayrılıkla başa çıkma biçimlerini yansıtan, bebeklikte gelişen ve yaşam boyu süren örüntülerdir (Cassidy ve Shaver, 2008).

Kaygılı Bağlanma: Bireyin ilişkilerde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadığı, aşırı ilgi ve onay arayışı içinde olduğu bir bağlanma örüntüsüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaçınan Bağlanma: Bireyin bağımsızlığını koruma ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde olduğu, başkalarına güvenmekte zorlandığı bir bağlanma örüntüsüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Romantik İlişki: Tarafların karşılıklı olarak kabul ettiği, sürekli olan ve gönüllü etkileşimlere dayalı bir bağdır (Collins, 2003).

İlişki Doyumu: Bireyin romantik ilişkiden duyduğu genel memnuniyet ve mutluluk düzeyidir (Hendricki 1988).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Doğuştan gelen ve bireyin tüm davranışlarını yönlendiren psikolojik ihtiyaçlardır. Sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyacı olmak üzere dört temel psikolojik ihtiyaç vardır (Glasser, 1998).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde ilk olarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan romantik ilişki doyumu ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Ardından araştırmanın diğer değişkenleri olan bağlanma stilleri, partnerin algılanan bağlanma stili ve temel psikolojik ihtiyaçlar ele alınmıştır.

2.1. İLİŞKİ DOYUMU

Bu bölümde öncelikle romantik ilişki kavramı açıklanacak ardından ilişki doyumu ve ilişki doyumuna ilişkin kuramlar incelenecek ve yurt içi ve yurtdışında ilişki doyumu kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar derlenecektir.

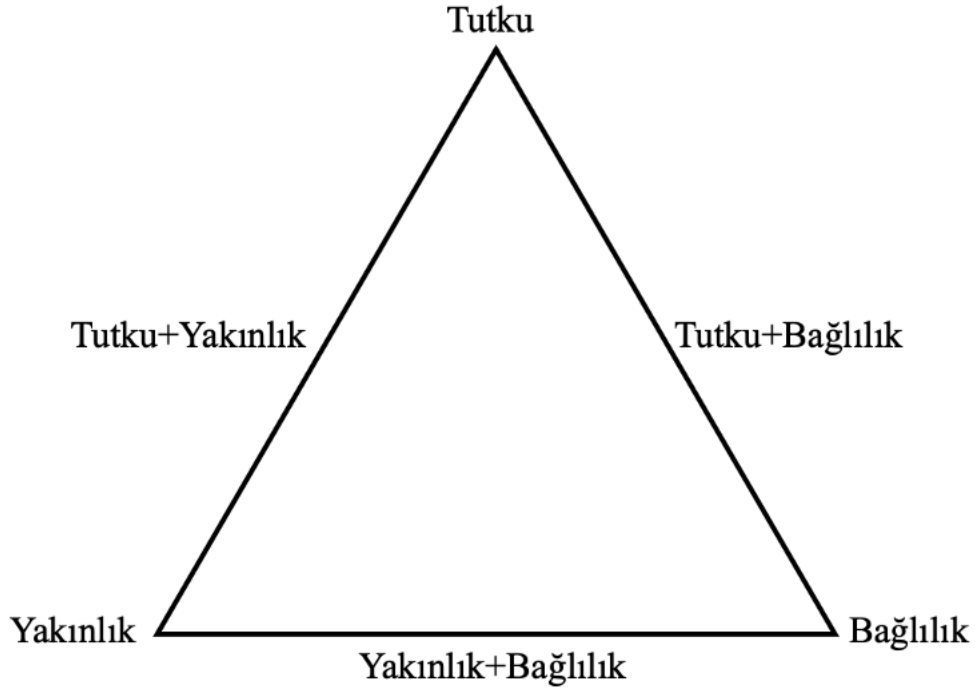
2.1.1. İlişki Doyumuna İlişkin Kuramsal Görüş

İnsan hayatı boyunca kurulan sosyal ilişkiler, bireylere psikolojik ve duygusal açıdan birçok fayda sağlar ve kişinin gelişim sürecinde önemli bir rol üstlenir. Erikson (1968)'un psikososyal gelişim kuramında belirttiği gibi bireyler yaşamları boyunca psikososyal gelişimini devam ettirir. Kurama göre insan hayat boyunca sekiz evreden geçer, her bir evrede tamamlanması gereken gelişimsel görevler ve karşılaşılan çatışmalar vardır. Genç yetişkinlik dönemine denk gelen ve altıncı evre olan yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde kişi ya güçlü yakın ilişkiler kurarak sağlıklı bir sosyal gelişim gösterir ya da yalıtılmışlık yaşayarak toplumdan uzaklaşır. Romantik ilişki de bu dönemde kurulması beklenen yakın ilişkilerden bir tanesidir.

Romantik ilişki kavramı bugüne dek pek çok araştırmacı tarafından çalışılmış ve farklı perspektiflerden tanımlanmıştır. Collins (2003)'e göre romantik ilişkiler, tarafların karşılıklı olarak kabul ettiği, sürekli olan ve gönüllü etkileşimlere dayalı bir bağıdır. Akran arkadaşlık ilişkileriyle kıyaslandığında sevgi ifadeleri ve mevcut veya beklenen cinsel ilişkiyi de içeren kendine özgü bir yoğunluğa sahiptir (Collins, Welsh ve Furman, 2009). Neyer ve Voigt (2004)'e göre romantik ilişki her bireyin kişilik özelliklerini ve hayat tecrübelerini ilişkiye yansıtmasıyla oluşan bir birlikteliktir. Sternberg (1986)'e göre ise romantik ilişki tutku, bağlılık ve samimiyeti içeren bir ilişki türüdür.

Moss ve Schwebel (1993), romantik yakın ilişkilerin romantik bağın temelini oluşturan bağlılık (commitment), duygusal yakınlık (affective intimacy), bilişsel yakınlık (cognitive intimacy), fiziksel yakınlık (physical intimacy) ve karşılıklılık (mutuality) olmak üzere 5 bileşeni bulunduğunu ve bu bileşenlerle diğer ilişkilerden ayrıldığını ifade etmişlerdir. Bağlılık romantik ilişkinin diğer unsurlarının gelişimi için temel bir zemin oluşturmakla beraber bireylerin partnerleriyle olan ilişkilerini sürdürme isteğini kapsamaktadır. Duygusal yakınlık, kişinin partnerine olumlu duygular beslemesi ve onun duygularına empatiyle yaklaşabilmesini ifade eder. Bilişsel yakınlık, kişinin partneri ve ilişkiyle ilgili olumlu düşüncelerinin olması ve partnerinin düşüncelerine değer vermesini ifade eder. Fiziksel yakınlık, taraflar arasında fiziksel temas ve etkileşim yoluyla kurulan yakınlığı anlatır. Karşılıklılık ise her iki bireyin de partneri ve ilişkisi için emek vermesini kapsamaktadır.

Sternberg'in "Üçgen Aşk Teorisi" romantik ilişkileri üç temel bileşen aracılığıyla açıklamaktadır. Teoriye göre yakınlık, tutku ve bağlılık aşkın üç bileşenidir ve her bileşen aşkın farklı bir yönünü ortaya koyar. Yakınlık; birbirine yakınlık, bağlılık ve sıcaklık hislerini içerir. Bu bileşen romantik ilişkilerde duygusal destek alışverişi, anlayış, paylaşma gibi davranışlarla kendini gösterir. Tutku; romantizm, fiziksel çekim ve cinsel birleşme gibi dürtüleri kapsar. Bağlılık, kısa vadede birini sevme kararı, uzun vadede ise bu sevgiyi sürdürme taahhüdü içerir. Aşkın bu üç bileşeni birlikte farklı kombinasyonlarla sekiz olası aşk türünü oluşturur. Üç bileşenin de var olmaması aşkın olmaması durumunu ifade eder. Yalnızca yakınlığın olduğu aşk türü hoşlanma, sadece tutkunun olduğu aşk türü delicesine aşk, sadece bağlılığın olduğu aşk türü boş aşk olarak isimlendirilirken yakınlık ve tutkunun beraber bulunduğu aşk türü romantik aşk, yakınlık ve bağlılığın beraber bulunduğu aşk türü dostça aşk, tutku ve bağlılığın beraber bulunduğu aşk türü aptalca aşk ve üç bileşenin de beraber bulunduğu aşk türü mükemmel aşk olarak ifade edilir (Sternberg, 1986; Sternberg, 2006).



Şekil 2.1. Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı

(Sternberg, 1986)

Romantik ilişkiye ilişkin başka bir bakış açısı da John Alan Lee'nin "Aşkın Renkleri Tipolojisi" kuramında ele alınmıştır. Lee aşkı biyolojik ya da psikolojik bir dürtüden çok toplumsal olarak öğrenilen ve kültürel olarak şekillenen bir ilişki biçimi olarak tanımlamıştır. Kuramda toplam altı aşk stili vardır. Tutkulu (eros), oyun gibi (ludus) ve arkadaşça (storge) aşklar üç temel tarzdır ve birincil aşk stili olarak adlandırılırlar. Mantıklı (pragma), bağımlı (mania) ve özgeci (agape) aşk tarzları ise birincillerin karışımından oluşan ikincil aşk stilleridir. Birey, yaşamının farklı dönemlerinde ya da aynı anda farklı aşk stillerine sahip ilişkiler deneyimleyebilir. Tek bir ilişki içinde bile zamanla tutumlar ve davranışlar değişebilir ve bu da bir aşk stilinden başka bir stile geçişe yol açabilir (Lee, 1977). Tutkulu aşk stilinde aşk ani yoğun ve derindir. Fiziksel çekim ön plandadır. Sevgi, hayranlık ve cinsellik iç içe yer alır. Oyun gibi aşk stilinde ciddi bir bağlanma hedeflenmez, aşk bir oyun gibidir. Flörtler, kısa ilişkiler, aynı anda birden fazla partner görülebilir. Arkadaşça aşk yavaşça gelişen sevgi ve arkadaşlığa dayanır. Tutkudan kaçınılır ve uzun vadeli bağlılık, güven, uyum ve sadakat ön plandadır. Mantıklı aşk stili arkadaşça ve oyun gibi aşkın birleşiminden oluşmaktadır. Bu stilde aşk planlıdır ve mantıkla yürür, pragmatik aşık kendisiyle benzer niteliklere sahip bir eş bulmaya çalışır. Özgeci aşk stili tutkulu ve arkadaşça aşk stiline karışımlarından oluşur. Koşulsuz ve karşılık beklemeden sevmek bir görev gibidir. Bu stile sahip bireyler partnerlerinin

ihtiyaç ve isteklerini kendininkilerin önüne koymaya eğilimlidir ve partnerinin iyiliği için her şeyi yapmaya hazırdır. Bağımlı aşk stili ise tutkulu ve oyun gibi aşkın karışımından oluşur. Bu stile sahip bireyler bir yandan tutkulu aşkla aynı yoğunluğu gösterirken diğer yandan oyun gibi aşkta olduğu gibi duyguları geride tutma arzusuna sahiptir. Bu nedenle ikilem yaşarlar, duygusal iniş çıkışlar fazladır. Sık sık ilk tepkisinin hoşnutsuzluk olduğu birine aşık olabilir ve partnerleriyle obsesif şekilde meşgul ve kıskançlardır, güvence ararlar (Lee, 1973; 1977).

Romantik ilişkilere dair farklı kuramsal yaklaşımlar, bireylerin ilişkilerde kurdukları bağın niteliğini ve bu bağın nasıl deneyimlendiğini anlamada önemli bir temel sunmaktadır. Ancak bu ilişkilerden elde edilen psikolojik faydanın ve genel yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri, bireylerin ilişkilerinden aldığı doyumdur. Romantik ilişki doyumu başlangıçta mutluluk, ilişki kalitesi, ilişkideki başarı ve uyum gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmiştir (Fincham ve Beach, 2006). Günümüzde ise “ilişki doyumu” ve “romantik ilişki doyumu” olarak isimlendirilerek kullanılmaya başlanmıştır. İlişki doyumu kavramı, literatürde farklı tanımlarla ele alınmıştır. Romantik ilişki doyumu bireyin ilişkisini değerlendirirken olumlu yönlerin olumsuz yönlerle kıyasla daha fazla ve belirgin olduğunu düşünmesiyle şekillenen bir algıdır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Hendrick (1988)’e göre ilişki doyumu bireylerin ilişkilerine dair yaptığı değerlendirmeleri kapsar ve genellikle kendini açma, bağlılık, ilişkiye yapılan yatırım ve cinsel tutumlarla ilişkili olarak ele alınır. Sabatelli (1988)’e göre ilişki doyumu bireyin ilişkiden beklentileri ile partnerinin sergilediği tutumlar arasındaki uyuma dayanır. Ona göre ilişki doyumu ilişkideki istikrar, nitelik ve uyum içinde olma haliyle eşdeğerdir ve bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılabilir. Hawkins (1968)’e göre bireyin ilişkisine dair hissettiği öznel mutluluk ve memnuniyet duygularıdır. Rusbult (1983) ise ilişki doyumunu bireyin partnerine karşı beslediği olumlu hisler ve ilişki çekiminin kişilerarası açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır.

Hendrick (1988) romantik ilişkilerin kalitesini belirlemede en önemli unsurun ilişkiden elde edilen doyum olduğunu belirtmektedir. Fletcher ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada da ilişki kalitesinin bileşenleri olarak memnuniyet (satisfaction), bağlılık (commitment), güven (trust), yakınlık (intimacy), tutku (passion) ve sevgi (love) olmak üzere altı temel yapı belirlenmiştir. Memnuniyet ilişkiden ne kadar hoşnut, mutlu olunduğu ile, bağlılık ilişkiye ne kadar adanmış ve sadık olunduğu ile, yakınlık ilişkinin ne kadar yakın ve partnere bağlı hissedildiğiyle, güven partnere ne kadar güven

duyulduğu ve partnerin ne kadar güvenilir olduğuyula, tutku ilişkinin ne kadar tutkulu ve cinsel açıdan yoğun olduğu ile, sevgi ise partnerin ne kadar sevildiği, hayran olunduğu ve değer verildiğiyle ölçülmektedir.

Bireyin ilişki içerisinde sosyal, duygusal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçlarının ne kadar karşılandığı ilişki doyumunun belirleyicileri arasında yer almaktadır (Hendrick ve ark., 1988). Partnerlerin ilişki içinde ihtiyaçlarının karşılandığını düşünmeleri, tatmin ve mutluluk hissetmeleri yüksek ilişki doyumuna işaret ederken; düşük ilişki doyumu ise genellikle tatminsizlik, hayal kırıklığı ve ilişkiye yönelik olumsuz duygularla kendini gösterir (Baumeister ve Leary, 1995; Fincham ve Beach, 2007). Hassebrauck ve Fehr (2002) da ilişki doyumunu arttıran faktörler arasında ilişki kalitesinin bulunduğunu ve ilişki kalitesinin cinsellik (sexuality), yakınlık (intimacy), uyum (agreement) ve bağımsızlık (independence) olarak dört faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Yakınlık birbirine zaman ayırmak, dinlemek ve güvenmek gibi özellikleri bakındırırken uyum benzerlikler, ortak hedefler, az sayıda tartışma gibi özelliklerden oluşmaktadır. Bağımsızlık faktörü bireyselliği korumak, özgürlük gibi unsurları ve cinsellik faktörü de fiziksel temas, cinsel uyum ve tatmin gibi unsurları barındırmaktadır. Bireyler ilişkilerini zihinlerinde oluşturdukları ideal ilişki modeliyle karşılaştırma eğilimindedir ve ilişkileri bu modele yaklaştıkça da ilişki doyumları artar (Hassebrauck ve Aron, 2001). Sonuç olarak ilişki doyumu sadece ilişkilerin sürdürülebilirliği üzerinde değil bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlıkları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Demirtaş ve Tezer, 2012; Perrone-McGovern, Boo ve Vannatter, 2012; Prigerson, Maciejewski ve Rosenheck, 1999; Scheppingen, Denissen, Chung, Tambs ve Bleidorn, 2018; White, Hendrick ve Hendrick, 2004).

2.1.1.1. Sosyal Değişim Teorisi

Sosyal Değişim Teorisi'ni geliştiren Homans (1958), bireylerin sosyal ilişkilerde ödül ve maliyet dengesine göre davrandığını savunmuştur. Bu teoriye göre sosyal etkileşimler bir alışveriş sürecidir ve insanlar bir ilişkiye girerken ve o ilişkiyi sürdürürken elde ettikleri faydalar (ödülleri) ve karşılaştıkları zorluklar (maliyetler) arasında bir denge kurmaya çalışırlar (Homans, 1958). Romantik ilişki ele alındığında elde ettikleri ödüller; sevgi, destek, birlikte vakit geçirmek gibi mutlu eden, tatmin eden, keyif veren şeylerdir. Maliyetler ise ilişkiyi zorlaştıran, bireyi yoran ya da mutsuz eden durumlardır. Örneğin; tartışmalar, fedakarlıklar, zaman ya da enerji kaybı. Ödüller ve maliyetler arasındaki denge ilişkinin gelişimini, sürdürülmesini ve bozulmasını açıklar. Ödüller maliyetlerden

fazlaysa o ilişki sürme eğilimindeyken maliyetler daha fazlaysa ilişki zayıflayabilir veya bitebilir (Thibaut ve Kelley, 1959).

2.1.1.2. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Karşılıklı bağımlılık kuramı, John Thibaut ve Harold Kelley'in çalışmalarından doğmuştur (Thibaut ve Kelley, 1959). Bu kurama göre yakın ilişkilerde bireylerin elde ettiği ödüller ve maliyetler karşılıklı etkileşim yoluyla birbirine bağlıdır; yani bireyin ilişkideki ödül ve maliyetleri büyük ölçüde partnerinin davranışları ve etkileşim tarzı tarafından şekillenir (Kelley ve Thibaut, 1978). Thibaut ve Kelley (1959) karşılıklı bağımlılığı iki kişinin etkileşimindeki sonuç matrisi ile açıklamışlardır; bir partnerin seçtiği davranış sonucunda elde edeceği ödül diğer tarafın seçimine de bağlıdır ve ilişki doyumu, partnerin elde ettiği gerçek sonuçların kendi karşılaştırma düzeyi ile kıyaslanmasıyla belirlenir. Karşılaştırma düzeyi (comparison level, CL), bireyin geçmiş ilişkilerinden, deneyimlerinden gelen beklenti standardıdır. Bu standart mevcut ilişkiyi nasıl değerlendirdiğimizi belirler (Edward ve Saunders, 1981). Birey elde ettiği kazançların beklentilerini aştığını gördüğünde ilişkisinden memnuniyet duyar (Thibaut ve Kelley, 1959). Bağlılık (commitment) veya ilişkide kalma eğilimi ise bireyin ilişkiyi sürdürmek için hissettiği bağımlılık düzeyi ile açıklanır. Bu da mevcut ilişki sonuçlarının, alternatiflerin karşılaştırma düzeyi (comparison level for alternatives, CL_{alt}) ile kıyaslanmasıyla ilgilidir (Kelley ve Thibaut, 1978). Bireyin mevcut ilişkisi dışında daha iyi bir alternatifi yoksa yani mevcut ilişkisinin sonuçları (ödülleri-maliyetleri) alternatiflerin sonuçlarından daha iyi görünüyorsa birey mevcut ilişkisine yüksek bağımlılık hisseder ve ilişkiyi sürdürmeye dair yüksek motivasyon duyar (Thibaut ve Kelley, 1959). Karşılıklı bağımlılık kuramına göre ilişkisel bağlılık partnerlerin ilişkiye sağladıkları katkıların ve elde ettikleri sonuçların birbirini etkilemesiyle şekillenir. Bu etkileşim süreci zamanla ortak bir kader bilincinin oluşmasına ve partnerlerin birbirine karşı sorumluluk hissetmesine zemin hazırlar (Kelley ve Thibaut, 1978; Rusbult ve Buunk, 1993). Bu kuram ilişkilerdeki alışverişten ziyade ortaklık yönünü vurgular, bu nedenle ilişkisel birlikteliğin dinamiklerini anlamaya yardımcı olur (Kelley ve Thibaut, 1978.)

2.1.1.3. Yatırım Modeli

Karşılıklı bağımlılık kuramından hareketle Caryl Rusbult tarafından geliştirilen yatırım modeli, bireylerin ilişkiyi sürdürme yönündeki motivasyonunu bağlılık (Commitment

level) olarak ifade etmektedir. Bu model bireyin ilişkisine ne derece bağlı kalacağını üç faktörün birleşiminin belirlediğini öne sürer (Rusbult, 1980, 1983):

1. Memnuniyet (satisfaction, SATX): Bireyin ilişkisinden elde ettiği doyum ve memnuniyetin genel seviyesini ifade eder. Alınan ödüllerin yüksek, maliyetlerin düşük olması ve aynı zamanda ödülün maliyetlerin çıkarılmasıyla elde edilen sonucun bireyin genel beklentilerini aşması memnuniyetin yükselmesine neden olur.

2. Alternatiflerin kalitesi (quality of alternatives, ALTX): Mevcut ilişki dışındaki olası ilişkilerin birey için ne kadar çekici olduğuyla ilgilidir. Yatırım modeli partnerlerin daha iyi alternatiflerin olmadığını düşündüklerinde ilişkiye daha bağlı hale geldiklerini öne sürer. Bu alternatifler her zaman başka bir romantik ilişkiyi ifade etmez; yalnız kalma, arkadaşlar veya akrabalarla vakit geçirmeyi de kapsar.

3. Yatırım büyüklüğü (investment size, INVX): Bireyin ilişkiye zaman, emek, duygusal yatırım gibi kaynakları ne ölçüde adadığını gösterir. Bir ilişkiye yapılan çok sayıda kaynak yatırımı da bağlılığı artıran bir faktördür. Yatırımlar içsel ve dışsal yatırımlar olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel yatırımlar zaman, duygusal çaba gibi doğrudan ilişkiye koyulan kaynaklardır. Dışsal yatırım ise ortak arkadaşlar, anılar, ilişkiyle ilişkili aktiviteler veya nesneler gibi başlangıçta ilişkili olmayan kaynakların zamanla ilişkiyle bağlantılı hale gelmesidir. Yatırımları ödül ve maliyetlerden ayıran unsur ilişkiden kolayca geri alınamamasıdır. Yatırımlar ilişkiyi sona erdirmenin maliyetini artırarak partneri ilişkiye bağlar.

Yatırım modeli ilişkinin devamlılığını bireylerin memnuniyetinin yanı sıra ilişkiyi bırakması durumunda kaybedecekleri ve alternatiflerin kalitesinin toplam etkisiyle açıklar. Bu model olumsuz veya zararlı ilişkilerin bile neden devam ettirildiğini açıklamaya katkı sağlar. Rusbult ve Martz (1995) yaptıkları araştırmada taciz içeren bir ilişkide kalan kadınların çocuklar, ekonomik bağımlılık veya uzun geçmiş gibi yatırımlarının olması veya daha iyi alternatiflerinin bulunmaması sebebiyle ilişkide kaldıklarını rapor etmişlerdir.

2.1.1.4. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı bireylerin romantik ilişkilerdeki doyum düzeylerini anlamada da önemli bir çerçeve sunmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde karşılıklı destek, yakınlık ve tatmin düzeyinin güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin yoğun ilgi ve onay ihtiyacı, kaçınan

bağlanan bireylerin duygusal mesafe ve yakınlıktan kaçınma eğilimi daha düşük ilişki doyumuna neden olmaktadır (Butzer ve Campbell, 2008; Finkel, Simpson ve Eastwick, 2014; Li ve Chan, 2012). Bunun yanı sıra bağlanma stilleri ilişki doyumunu yalnızca doğrudan değil dolaylı olarak da etkilemektedir. Çalışmalar güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin duygu ve ihtiyaçlarını daha açık ifade ettiklerini gösterirken kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin çoğu zaman ya aşırı talepkâr bir iletişim sergilediklerini ya da duygusal uzaklık kurduklarını belirtmektedir. Bu iletişim tarzları da partnerlerin ilişki doyumunu belirlemektedir (Feeney, 1999).

2.1.2. İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar

İlişki doyumu konusunda yapılmış araştırmalar hem yurt içinde hem de yurt dışında çeşitli değişkenler çerçevesinde ele alınmıştır. Bu bölümde öncelikle Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalar, ardından yurt dışı kaynaklı araştırmalar incelenmiştir.

2.1.2.1. İlişki Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Beştav (2007) araştırmasında üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar, aşka ilişkin tutumlar ve yaşanılan yer arasındaki ilişkileri incelemiştir. İlişki doyumunun cinsiyete ya da yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Aşk tutumlarının, ilişki doyumunu en güçlü şekilde yordayan değişken olduğu; bunu ilişki inançları ve bağlanma stilleri değişkenlerinin izlediği görülmüştür.

Yalçın ve Ersever (2015) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerine İlişki Geliştirme Programı uygulamış ve romantik ilişkilerindeki doyum düzeyine etkileri incelemiştir. 7 hafta süren eğitim sonucunda programın ilişki doyumunu anlamlı düzeyde artırdığını fakat etkinin iki ay sonra azaldığını bulmuşlardır. Nitel veriler ise katılımcıların empati, yapıcı iletişim gibi beceriler kazandığını ve ilişkilerinde olumlu değişimler yaşadığını göstermektedir.

Sarı ve Korkut Owen (2016) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ve bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını bulmuşlardır. İlişki doyumunu en güçlü şekilde negatif etkileyen değişkenin de kaçınan bağlanma olduğu açıklanmıştır.

Soğancı (2017) de bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini

araştırmıştır. Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını ve yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenlerin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Kaçınan bağlanmanın ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireylerin kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha yüksek ilişki doyumu aldıkları anlaşılmıştır.

Sümer (2017) bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu kavramlarının birbiriyle ilişkisini incelemiş ve kaçınmacı bağlanmanın kıskançlık düzeyi ve ilişki doyumunu azalttığı, kaygılı bağlanmanın kıskançlık düzeyini arttırdığı, ilişki süresi arttıkça kıskançlık ve kaygılı bağlanma düzeylerinin azaldığı sonuçlarını bulmuştur.

Türk ve Demirli Yıldız (2017) üniversite öğrencilerinin aşk biçimleri ile ilişki doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Sonuçlara göre tutkulu aşk ilişki doyumu arttırmış ve yalnızlık düzeyini azaltmış, oyun gibi aşk ilişki doyumunu düşürüp yalnızlık düzeyini arttırmıştır. Özgeci ve arkadaşça aşk biçimleri ise ilişki doyumunu olumlu yönde etkilerken yalnızlıkla anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Yaptıkları yapısal eşitlik modelinde ilişki doyumunun yalnızlık üzerindeki etkisi zayıf bulunmuştur. Bu bulgu yalnızlığın sadece romantik ilişkilerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya olduğunu ortaya koymuştur.

Toksöz ve Kolburan (2018) bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin evlilikteki ilişki doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stillerinin evlilikteki ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediğini, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın doyumu olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin evlilik doyumunun da yüksek olduğu ve ortak karar alma ve düşük çatışma sıklığının da evlilik doyumunu arttıran faktörler olduğunu ifade etmişlerdir.

Arslan (2020) ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiş ve özerklik psikolojik ihtiyacının ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile ilişki doyumu arasında ise anlamlı ilişkili bulunmadığını bulmuştur. Aynı zamanda daha uzun ilişki süresi daha yüksek doyumla ilişkilendirilmiştir.

Özer ve Müezzın (2024) yaptıkları araştırmada yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin algılanan romantik ilişki doyumu arasında pozitif yönde

anlamli iliski bulunmuştur. Bunun yanı sıra iliski süresi arttıkça algılanan romantik iliski doyumunun ve kaçınan bağlanma eğiliminin arttığı saptanmıştır.

Yurt içinde yapılan araştırmalar iliski doyumunun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve çeşitli bireysel ve ilişkisel değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma stili genel olarak iliski doyumunu arttırıcı bir değişken olarak öne çıkarken kaygılı ve özellikle kaçınan bağlanma stillerinin iliski doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulgusu olan birçok çalışma bulunmaktadır. Bireyin özerklik ihtiyacının karşılanmasının iliski doyumunu arttırdığı ve bilişsel esnekliği yüksek bireylerin daha yüksek iliski doyumu sağladığı görülmektedir. Tüm bu bulgular romantik iliski doyumunun bireysel, bilişsel ve duygusal pek çok değişkenle şekillenen kompleks bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.2.2. İlişki Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Hendrick ve arkadaşları (1988), yaptıkları araştırmada flört eden üniversite öğrencilerinin aşk tutumları, iliski doyumu ve ilişkiyi sürdürme durumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda tutkulu aşk iliski doyumuyla pozitif yönde, oyun gibi aşk ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bağlılık, yatırım, kendini açma ve benlik saygısı değişkenleri de iliski doyumuyla ilişkili bulunmuştur.

Hammond ve Fletcher (1991), hem kesitsel hem de boylamsal olarak yürüttükleri araştırmalarında çiftlerin bağlanma stilleri, iliski doyumu ve ilişki anlatıları arasındaki bağlantıları incelemiştir. Kesitsel sonuçlar güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinden daha memnun olduklarını ve ilişkilerini daha olumlu bir dille anlattıklarını göstermiştir. Boylamsal veriler ise iliski doyumunun zaman içinde bağlanma stillerini etkilediğini yani iliski doyumu yüksek olanların daha güvenli hale geldiğini göstermiştir. Bu bulgular bağlanma stillerinin yetişkinlikteki ilişki deneyimleri ve özellikle iliski doyumu tarafından etkilenebileceğini göstermekte ve alanyazın için önem arz etmektedir.

Cramer (2000), araştırmasında iliski doyumu ile çatışma sıklığı, olumsuz çatışma stili ve çözülmemiş çatışma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlişki doyumunun azalmasıyla ilişkili olan geç güçlü faktörün çatışmaların olumsuz biçimde ele alınması ve tatmin edici şekilde çözülmemesi olduğunu bulmuştur.

Anderson ve Emmers-Sommer (2006), çevrimiçi romantik ilişkilerde doyum düzeyini yordayan faktörleri saptamaya çalışmışlardır. Çalışma sonucunda yakınlık, güven ve iletişim doyumu değişkenleri iliski doyumunun en güçlü yordayıcıları olarak tespit

edilmiştir. Daha uzun süre iletişim kuran çiftlerin daha yüksek ilişki doyumu, yakınlık, güven ve iletişim doyumu bildirdikleri görülmüştür.

Barnes ve arkadaşları (2007), yaptıkları araştırmada farkındalığın romantik ilişki doyumu ve ilişki stresiyle başa çıkma üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Daha yüksek sürekli farkındalığın (trait mindfulness) daha yüksek ilişki doyumu ve stresle yapıcı başa çıkma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Madey ve Rodgers (2009), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile Sternberg'in üçgen aşk kuramı bileşenlerinin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Güvenli bağlanma stiline ilişki doyumu üzerindeki etkisine yakınlık ve bağlılığın aracılık ettiği ve hem güvenli bağlanmanın hem de tutkunun ilişki doyumunu doğrudan yordadığı bulunmuştur.

Gleseson ve Fitzgerald (2014), çalışmalarında çocukluk dönemindeki ebeveyn algıları, yetişkin bağlanma stilleri ve mevcut ilişki doyumu arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Bulgular bireylerin anne babalarıyla ilişkileri hakkındaki tanımlamalarının bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ebeveynlerini olumlu algılama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin ilişki içinde olma olasılıklarının daha yüksek bulunmasıyla beraber mevcut ilişkilerinden güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek doyum aldıkları görülmüştür.

Bühler ve Orth (2023), yaptıkları boyamsal araştırmada romantik ilişki doyumunun zaman içindeki ve farklı ilişkiler arasındaki değişimini incelemişlerdir. Devam eden ilişkilerle kıyaslandığında sona eren ilişkilerde başlangıçtaki doyum seviyesinin daha düşük olduğu ve ilişki sürecinde doyumda belirgin bir azalma yaşadıkları görülmüştür. Ayrıldıktan sonra yeni bir ilişkiye başlayan bireylerin yeni ilişkilerinin başlangıçta önceki ilişkilerine kıyasla daha yüksek doyum bildirdikleri ancak zamanla doyumun azaldığı anlaşılmıştır. Bulgular genel olarak çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun maksimum skorun %65'i olan kritik seviyenin altına düştüğünde ayrılma eğilimi gösterdiklerini ifade etmektedir.

Bu bölümde açıklanan araştırmalar, romantik ilişkilerdeki doyum düzeyini etkileyen faktörlerin çeşitliliğini ve karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma stilleri, yapıcı iletişim, etkili çatışma yönetimi, tutkulu aşk gibi olumlu aşk tutumları ve kişisel farkındalık düzeyi gibi değişkenlerin ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın, olumsuz çatışma stilleri, çözülmemiş anlaşmazlıklar ve oyun

gibi aşk tutumlarının doyumu azalttığı görülmektedir. Çalışmalar ayrıca, ilişki doyumunun zaman içinde değişebildiğini, ilişkilerin başlangıç ve bitiş dinamiklerinden etkilendiğini ve hatta yetişkinlikteki bağlanma stillerini şekillendirebildiğini göstermiştir. İncelenen bu faktörler bütünü, ilişki doyumunu anlamada hem bireysel özelliklerin hem de ilişkisel süreçlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır.

2.2. BAĞLANMA STİLLERİ

Bu bölümde bağlanma kavramı açıklanacak, bebeklikte ve yetişkinlikte bağlanma ele alınacak, bağlanma kuramları incelenecek, bağlanma stilleri açıklanacak ve yurt içi ve yurtdışında bağlanma kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar derlenecektir.

2.2.1. Bağlanma Stillerine İlişkin Kuramsal Görüş

İnsanlar kalıcı, olumlu ve anlamlı sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme arzusu duyar. Bu durum yalnızca arzu duymanın ötesinde fizyolojik ve psikolojik sağlığın temel bir bileşenidir (Baumeister ve Leary, 1995). İlişki kurma ve sosyal bağ geliştirme ihtiyacı doğuştan gelen bir eğilimdir. Bebekler sosyal etkileşimlere karşı duyarlıdır, bakım verenleriyle güvenli bir bağ kurma gereksinimi duyarlar. Bu bağ, bebeklerin temel yaşam fonksiyonlarını düzenlemede önemli bir rol oynar (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Beebe ve Jaffe, 2010; Hofer, 1994).

Bağlanma, bireyin özellikle yaşamının erken dönemlerinde güvenlik ve duygusal yakınlık gereksinimini karşılayan ve süreklilik gösteren, birincil bakım vereniyile kurduğu duygusal bağıdır (Bowlby, 1969/2023). Erken dönem kuramcılar bağlanmanın temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yoluyla oluştuğunu savunmuşlardır (Bowlby, 1958, 1969/2023). Özellikle Freud bebeğin anne memesine yönelik ilgisini hem beslenme ihtiyacının karşılanmasıyla hem de haz alma deneyimiyle ilişkilendirerek açıklamıştır. Bu görüşe göre bebek annenin sunduğu yiyecek ile haz duygusu arasında bir ilişki kurmakta ve böylece anneye bağlanmaktadır (Freud, 1905). Bowlby ise çocuğun annesine olan bağının yalnızca fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından değil emme, sarılma, takip etme, ağlama ve gülümseme olmak üzere doğuştan gelen içgüdüsel tepkilerden kaynaklandığını savunmaktadır. Bu tepkiler başta birbirinden bağımsız olarak ortaya çıkar, zamanla tek bir figüre, çoğunlukla anneye yönelerek bağlanma davranışını oluşturur (Bowlby, 1958). Bağlanma teorisinde sıkça kullanılan “bağlanma figürü” kavramı bebeğin özellikle stresli veya tehdit edici ortamlarda yakınlık aradığı, güvenlik

ve rahatlama sağladığı birincil bakım vereni ifade etmek için kullanılır. Çocuğun ihtiyaçlarını en sık karşılayan kişi genellikle annesi olduğundan bağlanma figürü de genellikle anne olmaktadır (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969/2023).

Bowlby primatlarda sarılma ve kuşlarda takip etme gibi davranışların yiyecekten bağımsız olarak ortaya çıktığını ifade ederek bağlanmanın biyolojik temelli olduğunu vurgular. İnsan bebeklerinde ise bağlanma davranışı doğumdan sonra ilk aylarda ağlama gülümseme tepkileriyle kendini göstermeye başlar, sonraki aylarda takip etme ve sarılma davranışlarının ortaya çıkmasıyla zamanla gelişen bir davranıştır (Bowlby, 1958).

Bowlby bağlanmanın biyolojik temelli ve evrimsel olarak avantaj sağlayan bir sistem olduğunu vurgulamış ve bu sistemin temel niteliklerini seçicilik, süreklilik, güvenlik sağlama ve ayrılık anksiyetesi gibi kavramlarla açıklamıştır (Bowlby, 1969/2023). Seçicilik çocuğun belirli bir kişiye, genellikle birincil bakım vericiye özel ve eşsiz bir bağ geliştirmesi anlamına gelirken süreklilik bu bağın zaman içinde devam etmesini ifade eder (Bowlby, 1969/2023). Ainsworth ve arkadaşları (1978), yaptıkları çalışmayla bağlanma figürünün çocuğa çevreyi keşfetmesi için bir güvenli üs sağladığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda bağlanma figüründen ayrılma durumunda gözlenen huzursuzluk, ağlama ve korku gibi tepkiler ayrılık anksiyetesi olarak tanımlanır (Bowlby, 1969/2023, 1982). Bu bağlamda güvenli bağlanma çocuğun hem keşfetme davranışı destekler hem de ihtiyaç anında güvenliğe geri dönmesini sağlar (Cassidy ve Shaver, 2008; Sroufe, 2005). Tüm bu özellikler bağlanmanın yalnızca duygusal bir yakınlık değil aynı zamanda bireyin çevreyle kurduğu ilişkileri yapılandıran bir sistem olduğunu göstermektedir.

Bağlanma sistemi beynin sosyal davranışları düzenleyen yapı ve hormonal sistemleriyle de yakın bir ilişki içindedir. Hipotalamustan salgılanan ve limbik sistemle etkileşim halinde çalışan oksitosin hormonunun güven duygusunu, yakınlığı ve sosyal bağları güçlendirdiği bilinmektedir (Feldman, 2012). Bu nedenle bağlanma davranışlarının temelinde önemli bir rol oynar. Aynı zamanda bağlanma sistemi stres tepkilerini düzenleyen hipotalamik hipofizer adrenal (HPA) ile de ilişkilidir. Güvenli bağlanma bireyin stresle daha etkili başa çıkmasını sağlayan bir yapıdır ve özellikle çocuklukta güvenli bağlanan bireylerde stres karşısında daha düşük kortizol tepkileri gözlemlenmiştir (Gunnar ve Quevedo, 2007). Bunun yanı sıra güvensiz bağlanma stilleri de HPA aksının daha yüksek aktivasyonu ile ilişkili bulunmuştur (Hostinar, Sullivan ve Gunnar, 2014).

Bağlanmayı açıklayan ilk kuram Bowlby (1958, 1969/2023) tarafından ortaya konmuştur. Ardından Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) katkılarıyla yetişkinlik döneminde de ele alınmaya başlanmış ve Hazan ve Shaver (1987, 1990) tarafından genişletilmiştir. Ardından Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinden oluşan Dört Kategorili Bağlanma Modeli oluşturulmuştur.

2.2.1.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

1940'lı yılların başlarında Bowlby, bağlanma kuramının temellerini oluşturan önemli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada yaşları 5 ile 16 arasında değişen ve çalma davranışı gösteren 44 çocuk psikolojik değerlendirme için Tavistock Kliniği'ne getirilmiş ve bu çocuklarla deneysel bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada çalma davranışının yalnızca bireysel özelliklerle değil ebeveyn tutumları, anneden ayrılma ya da annesizlik gibi travmatik deneyimler ve genetik etmenlerle de bağlantılı olabileceği anlaşılmıştır (Bowlby, 1944). Ayrıca Bowlby ikinci dünya savaşı döneminde annelerinden ayrılarak hastanelere veya bakım kurumlarına yerleştirilen çocukların davranışlarını gözlemiş ve bu çocukların öncelik protesto (karşı koyma), ardından umutsuzluk ve duygusal kopma tepkileri verdiklerini raporlamıştır (Bowlby, 1951). Bu gözlemler duygusal yoksunluk kavramının çocuk gelişimi açısından önemli etkileri olduğunu işaret etmektedir. Bowlby de bu gözlemleri etolojik ve psikanalitik kuramlarla birleştirerek kendi kuramını ortaya koymuştur (Bretherton, 1992).

Bowlby sağlıklı gelişimin temelinde çocuğun birincil bakım vereniyle kurduğu bağın sıcak, içten ve kesintisiz olması gerektiğini savunur (Bowlby, 1969/2023). Bu bağ sayesinde çocuk bakım verenine duygusal olarak yönelir ve onunla fiziksel ya da duygusal temas kurmaya çalışır. Özellikle stres, korku gibi tehdit içeren durumlarda bu davranışlar daha belirgin hale gelir. Çünkü çocuk güven duyduğu kişiye yaklaşarak güvenlik hissini yeniden kazanmaya çalışır (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969/2023; Bretherton, 1992). Bowlby bağlanmanın doğumdan itibaren belirli aşamalarla ilerleyen gelişimsel bir yapı olduğunu ifade etmiştir. İlk altı haftada bebekler sosyal tepkilerini ayırt etmeksizin herkese yöneltirken 6-8 aya kadar olan dönemde tanıdık yüzlere daha fazla tepki göstererek seçicilik öncesi bağlanma geliştirirler. Yaklaşık 6-8 aydan sonra ise bebek belirli kişilere güçlü şekilde bağlanır ve onların yokluğunda ayrılık anksiyetesi yaşar. İki yaş civarında ise çocuk artık yalnızca kendi ihtiyaçlarını değil karşısındakinin duygu ve niyetlerini den anlamaya başlar ve böylece bakım verenin yokluğunu tolere edebilme kapasitesine erişir. Bu dönem de hedefe yönelik ortaklık

dönemi olarak kavramsallaştırılmıştır (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969/2023; Schaffer ve Emerson, 1964).

Bowlby'nin bebeklerin annelerinden ayrı kaldıklarında gösterdiklerini gözlemlediği tepkilerden ilki olan protesto (karşı koyma) tepkisi, bebeğin bakım veren kişiyi aktif olarak aramasıyla kendini gösterir. Bu duruma ağlama ve başkalarının sakinleştirme ve yakınlık kurma çabalarına karşı koyma davranışı eşlik eder. Bunun ardından bebekte umutsuzluk gözlemlenir; bakım verene ulaşamaması hayal kırıklığı ve duygusal üzüntüye yol açar. Ardından bebekte son tepki olan duygusal kopma gözlemlenir. Bu tepki çocuğun bakım verenden duygusal olarak uzaklaşması ve aramaktan vazgeçmesiyle karakterizedir (Bowlby, 1969/2023).

Bağlanma kuramı üç temel ilkeye dayanmaktadır. İlk olarak bebekler doğuştan itibaren bakım verenleriyle yakınlık kurmaya yönelik çeşitli davranışlarla donatılmıştır. Emme, ağlama, dokunma gibi tepkiler bebeğin güvenlik arayışı çerçevesinde bakım verene yönelmesini sağlar. Bu davranışlar zaman içinde gelişerek daha karmaşık ilişki kurma biçimlerine dönüşür. İkinci temel ilke, fiziksel ve duygusal yakınlık yalnızca çocuğun değil bakım verenin de bağ kurma ihtiyacını karşılar.; böylece karşılıklı duygusal bağ gelişir. Üçüncü ilke ise bu etkileşimler doğrultusunda çocuğun zihninde hem kendisine hem de başkalarına ilişkin belli şemalar geliştirmesidir. Bu şemalar bireyin kendisini değerli, sevebilir olarak algılayıp algılamadığını, diğer insanların güvenilir ya da uzak durulması gereken kişiler olarak görüp görmediğini belirler. Zihinde yapılan bu şemalar “içsel çalışma modelleri” olarak adlandırılır (Bowlby, 1969/2023; Bretherton ve Munholland, 2008; Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Pehlivan Türk, 2004). Duygusal bağların bir sonucu olarak ortaya çıkan içsel çalışma modelleri bir kez oluştuktan sonra birey farkında olmadan zihinsel süreçleri etkilemeye devam eder (İlslan, 2009). Bowlby'e göre bebeğin bakım vereninden tutarlı ve duyarlı bir bakım alması güvenli bir içsel çalışma modeli geliştirmesini sağlar. Bu durumda birey hem kendisini sevebilir hem de başkalarını güvenilir olarak algılar. Tam tersi ihmal edici veya tutarsız bakım deneyimleri sonucu gelişen güvensiz içsel modellerde birey kendini değersiz ve başkalarını güvenilmez olarak değerlendirme eğilimi gösterir (Bowlby, 1973/2023). İçsel çalışma modelleri bazen değişebilse de özellikle erken çocuklukta sürekli pekiştirildiği için oldukça dirençli olabilir (Bowlby, 1980/2021; Bretherton, 1992).

2.2.1.2. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın Bağlanma Kuramına Katkıları

Ainsworth ve arkadaşları (1978), Bowlby'nin bağlanma kuramını deneysel verilerle destekleyerek kuramın gelişimine önemli katkıda bulunmuştur. Yaptıkları “Yabancı Durum Deneyi (Strange Situation Procedure)” kapsamında 12-18 aylık çocuklar ilk olarak anneleriyle beraber yabancı bir ortamda gözlemlenmiştir. Deneyin ilerleyen aşamalarında ortama yabancı bir birey dahil olmuş ve çocukla yakınlık kurmaya çalışmıştır. Bu sırada anne odadan ayrılmış ve çocuk yabancı biriyle odada yalnız kalmıştır. Böylece bakım verenden ilk ayrılış gerçekleşmiştir. Bir süre sonra anne odaya geri dönmüş ve çocukla ilk yeniden birleşme yaşanmıştır. Anne bu esnada çocuğuyla yakınlık kurmaya ve onu sakinleştirmeye çalışmıştır. Kurulan yakınlıktan sonra anne tekrar dışarıya çıkmış ve bu kez çocuk odada tamamen tek başına kalmıştır. Deneyin son aşamasında anne yeniden odaya gelerek ikinci birleşmeyi gerçekleştirmiş ve çocuğuyla birlikte vakit geçirmiştir (Ainsworth ve ark., 1978). Deneyde çocukların bağlanma figürünü güvenli üs olarak kullanıp kullanmadıkları, yabancı birinin ortama girmesiyle verdikleri tepki ve bakım verenin yokluğunda yaşadıkları kaygıyla nasıl başa çıktıkları araştırılmıştır. Ve bu sonuçlardan bağlanma davranışları hareketle güvenli (secure), kaygılı-kararsız (anxious/ambivalent) ve kaçınan (avoidant) olarak sınıflandırılmıştır (Ainsworth ve ark., 1978). Bu üçlü sınıflandırma daha sonra Main ve Solomon (1990) tarafından çözülmüş/dağılmış (disorganized/disoriented) bağlanma stiliyle genişletilmiştir.

Bağlanma biçimlerinin oluşumunda bebek ve bakım veren etkileşiminin niteliği de önemlidir. Özellikle annenin duyarlılığı yani bebeğin ihtiyaçlarını doğru şekilde ve zamanda algılaması, yorumlaması, bu ihtiyaçlara zamanında ve uygun tepkiler vermesi güvenli bağlanmanın gelişimi için önemlidir (Ainsworth, 1969). Ainsworth ve arkadaşları (1978) yaptıkları çalışmada anneleri yüksek duyarlılık gösteren bebeklerin stres durumunda güvenli bir üs olarak annelerine yöneldiklerini, rahatladıklarında çevreyi keşfetmeye devam ettiklerini yani güvenli bağlanmaya sahip olduklarını keşfetmişlerdir. Buna karşın annenin düşük duyarlılığı yani bebeği ihtiyaçlarına geç ya da uygunsuz yanıt vermesi gibi tutarsız davranış örüntüleri güvensiz bağlanma stiliyle ilişkilendirilmiştir (Ainsworth ve ark., 1978).

Yabancı durum deneyi sonucunda oluşturulan üç temel bağlanma stilinden güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, anneleri odadayken çevreyi keşfetmeye istekli davranmış, ayrıldıklarında huzursuzluk göstermiş fakat anneleri geri döndüklerinde

kolaylıkla sakinleşerek yeniden etkileşime geçmişlerdir. Bu bağlanma stili bakım verenin duyarlı ve tutarlı tepkiler vermesiyle de ilişkilidir (Ainsworth ve ark., 1978).

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bebekler annenin ayrılığı karşısında yoğun kaygı yaşamışlar ve anneleri geri döndüklerinde hem yakınlık hem de öfkeli direnç gibi çeşitli ambivalans davranışlar sergilemişlerdir. Bu davranış örüntüsü bakım verenin tutarsız ve öngörülemez tepkileriyle de ilişkilidir (Ainsworth ve ark., 1978).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bebekler annelerinin varlığında çevreyle aşırı ilgili görünseler de aslında içten içte çok yoğun stres yaşarlar. Ayrılığa görünürde tepki vermezler ve anneleri odaya döndüğünde onlara karşı mesafeli davranarak duygusal ya da fiziksel yakınlığı reddederler. Bu örüntü genellikle duygusal ihtiyaçlara yanıt vermeyen ya da reddedici bakım verenle ilişkilidir (Ainsworth ve ark., 1978).

2.2.1.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bowlby'nin öne sürdüğü içsel çalışma modellerine göre çocukluk dönemindeki bağlanma figürleriyle elde edilen deneyimler bireylerin sonraki yaşamlarını ve ilişki kurma stillerini de etkiler (Bretherton, 1992; Cassidy ve Shaver, 2008). Güvenli bağlanma deneyimi yaşamış bireylerin sonraki yaşantılarında da daha sağlıklı ve karşılıklı doyum sağlayan ilişkiler kurabildikleri, güvensiz bağlanma örüntüleri geliştiren bireylerin ise ilişkilerde daha çok kaygı ve kaçınma yaşadıkları gözlemlenmiştir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985; Sroufe, Egeland, Carlson ve Collins, 2005). Yetişkinlikte bağlanma bireylerin duygusal yakınlık kurma, destek arama ve ilişki içinde yaşanan stresle başa çıkma biçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Collins ve Feeney, 2000). Bunun yanı sıra romantik ilişkilerdeki bağlanma içinde bakım ve cinselliği barındırdığı için çocukluk dönemine ait bağlanma biçimlerinden ayrılmaktadır (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Romantik ilişkilerde partnerin bağlanma figürü olarak görülmesi için kaygılı veya ihtiyaç duyulan anlarda partnere erişebilmek, partnerin destekleyici olması gibi bazı temel etkileşimsel ihtiyaçların karşılanması gerekir. Partnerlerin birbirlerinin “güvenli üs”ü olması gerekir (Bowlby, 1969/2023).

Bu bağlamda yetişkinlikte bağlanma sadece erken dönem deneyimlerinin bir uzantısı değil aynı zamanda yaşam boyunca devam eden ve gelişen, romantik ilişkilerde farklı biçimlerde kendini gösteren dinamik bir süreç anlamına gelir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yetişkinlikte bağlanmaya yönelik bu kuramsal temel Hazan ve Shaver (1987)'in çalışmaları ve Bartholomew ve Horowitz (1991)'in çalışmaları ve geliştirdikleri

bağlanma modeliyle daha sistematik bir çerçeveye oturmuştur.

2.2.1.4. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Kuramına Katkıları

1980'lerin sonlarında Hazan ve Shaver (1987), Bowlby ve Ainsworth'ün çalışmalarını yetişkin romantik ilişkilerine uyarlamış ve romantik ilişkileri bağlanma süreci çerçevesinde değerlendirmişlerdir. Yetişkin bireylerin partnerleri yanında güvende hissettiklerini, stres anında partnerlerinden destek aradıklarını ve ayrılık karşısında yoğun duygusal tepkiler verdiklerini gözlemlemişlerdir. Bu nedenle romantik ilişkinin de tıpkı bebek ve bakım veren ilişkisi gibi bağlanma süreci olduğunu, güvenli üs arayışı, ayrılık kaygısı ve yakınlık ihtiyacı gibi temel dinamikleri içerdiğini savunmuşlardır (Hazan ve Shaver, 1987).

Çalışmalarının sonucunda güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç yetişkin bağlanma stili saptamışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler duygusal bağ kurmakta zorlanmazlar ve partnerlerine güven duyarlar. Bu bireyler yalnız kaldıklarında genellikle yoğun kaygı yaşamazlar ve ilişkilerinde açık iletişim kurmayı tercih ederler (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Yapılan araştırmalarda da güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkiden daha yüksek memnuniyet duydukları görülmüştür (Simpson, 1990).

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler partnerlerine güvenmekte zorluk yaşarlar, reddedilme ve terk edilmeye karşı yoğun bir kaygı hissederler, partnerleriyle aşırı yakınlaşma ve birleşmeyi arzularlar. Partnerlerinin sevgisini sorgularlar ve ilgi ve onay arayışındadırlar. İhtiyaçları karşılanmadığında kaygı, güvensizlik ve obsesif davranışlar sergileyebilirler (Hazan ve Shaver, 1987; Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson, 1990).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler kaygılı bireylerin tersine romantik ilişkilerde yakınlıktan kaçınma ve duygusal mesafe koyma eğilimindedirler. Bu bireyler de başkalarına güvenmekte zorlanırlar. Bağımsızlıklarını ön planda tutarlar ve ilişkilerde bağlılık gibi bileşenleri tehdit olarak algırlar. Duygularını bastırırlar ve partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarsız davranabilirler (Hazan ve Shaver, 1987; Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson, 1990).

2.2.1.5. Bartholomew ve Horowitz'in Dört Kategorili Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin içsel çalışma modellerinden yola çıkarak bireyin kendilik ve başkaları algılarına dayanan dörtlü bir bağlanma modeli

geliştirmişlerdir. Bu modelde kendilik modeli (özdeğer algısı) ve başkaları modeli (başkalarına yönelik algı) olmak üzere iki temel boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar olumlu ve olumsuz olmak üzere toplam dört uça incelenmiştir ve bu inceleme sonucu dört farklı bağlanma stili ortaya çıkmaktadır. Bunlar; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stildir. Bireyin kendine yönelik algısının olumlu olması, kendisini başkaları tarafından sevmeye değer biri olarak gördüğü, olumsuz olması ise kendini değersiz ve sevmeye layık olmayan biri olarak gördüğü anlamına gelir. Bireyin başkalarına yönelik algısı olumlu ise kişi ulaşılabilir ve güvenilir, olumsuz ise kişi reddedici ve mesafelidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Tablo 2.1:Dörtlü Bağlanma Modeli

		Benlik Modeli	
		Olumlu	Olumsuz
Bşkaları Modeli	Olumlu	Güvenli bağlanma	Saplantılı bağlanma
	Olumsuz	Kayıtsız bağlanma	Korkulu bağlanma

(Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumludur. Hem kendini sevmeye layık biri olarak görür hem de diğerlerine karşı kabul edici bir tutuma sahiptirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Başkaları ile kolaylıkla yakınlık kurabilirler ve bunun yanı sıra kendi bağımsızlıklarını da koruyabilirler. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver (1987)'in güvenli bağlanma stiliyle paralellik göstermektedir.

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz kendilik ve olumlu başkaları algısıyla tanımlanır. Bu bireyler kendilerini değersiz hissederken başkalarını idealize ederler. Bu nedenle ilişkilerde aşırı bağımlılık yaşarlar ve onay arayışı içinde olabilirler. Bu nedenle sahip oldukları ilişkilerde takıntılı davranışlar sergileyebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver (1987)'in kaygılı-kararsız bağlanma stiliyle örtüşmektedir.

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu kendilik ve olumsuz başkaları algısıyla karakterizedir. Bu bireyler kendilerini sevmeye layık ve yeterli görürken başkalarına

güven duymazlar. Bu nedenle duygusal yakınlıktan kaçınarak bağımsızlığı öncelerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise olumsuz kendilik ve olumsuz başkaları algısıyla tanımlanır. Bu bireyler hem kendilerini sevmeye layık ve yeterli bulmazlar hem de başkalarına güven duymazlar. Yakın ilişkiler kurmaktan uzak durup reddedilme korkusu yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.2. Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar

Hem yurt içinde hem de yurt dışında bağlanma stilleriyle çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Bu bölümde öncelikle Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, ardından yurt dışı kaynaklı araştırmalar incelenmiştir.

2.2.2.1. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Hamarta (2004) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenleri bağlanma stilleri açısından incelemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkisel benlik saygısı puanları diğer tüm bağlanma stillerindeki öğrencilerden yüksek bulunurken korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin ilişkisel depresyon puanları güvenli bağlanma stiline göre yüksek bulunmuştur.

Deniz (2006) yaptığı araştırmada ergenlerin bağlanma stilleri ile çocukluk döneminde maruz kaldıkları istismar ve suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda çocukluk döneminde yaşanan fiziksel, duygusal ve cinsel istismarların tümüyle saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş, korkulu bağlanma stili ile utanç duygusu arasında pozitif ilişki bulunurken güvenli bağlanma ile utanç duygusu arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri ile suçluluk arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Onur (2006) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi yaş, cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı gibi birçok değişken açısından incelemiştir. Atılganlık ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde, atılganlık ile kaygılı bağlanma stili arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tutarel-Kışlar ve Çavuşoğlu (2006) yaptıkları araştırmada evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada bağlanma biçiminin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir fark yarattığı saptanmıştır. Güvenli bağlanma ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Arslan (2008), yaptığı araştırmada bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında ego kimlik süreçlerinin bağlanma stillerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek kararlılık, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek keşfetme puanları elde ettiği görülmüştür. Bunun yanı sıra güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin daha yüksek güven duygusuna sahip olduğu, kayıtsız bağlananların özerklik, girişimcilik dönemlerinde daha yüksek kazanım gösterdiği bulunmuştur.

Erözkan (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki demografik bilgiler ve algılanan ebeveyn tutumları gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Güvenli bağlanma stiline mantıklı ve bağımsız karar verme stratejileriyle pozitif, dürtüsel karar verme ve kararsızlıkla negatif; güvensiz bağlanma stillerinin ise mantıklı ve bağımsız karar verme ile negatif, kararsızlık ve dürtüsel karar verme ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulguların yanı sıra güvenli bağlanma demokratik ebeveyn tutumları ile, güvensiz bağlanma stilleri ise otoriter ya da tutarsız ebeveyn tutumları ile ilişkili bulunmuştur.

Karakuş (2012) çalışmasında bağlanma stilleriyle yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki, korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Bolattekin (2014) yaptığı araştırmada anne ve babaların bağlanma stilleri ile anne baba tutumları ve çocuklarındaki davranış problemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güvenli bağlanmaya sahip anne babaların çocuklarında davranış sorunları, duygusal sorunlar, dikkat eksikliği/hiperaktivite, akran sorunları ve toplam güçlükler açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Korkulu bağlanan bireylerin çocuklarında akran sorunları, saplantılı bağlanan bireylerin çocuklarında davranış sorunları, duygusal sorunlar, akran sorunları ve toplam güçlükler, kayıtsız bağlanan bireylerin çocuklarında ise akran sorunları ve toplam güçlükler görülmüştür. Anne babaların bağlanma stilleri ile çocuk yetiştirme tutumları arasında, çocuk yetiştirme tutumları ile de davranış problemleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Küçük (2020), çalışmasında öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerini araştırmıştır. Öz şefkat ile saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş, öz

yargılamanın saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleriyle negatif yönde, izolasyonun ise korkulu ve saplantılı bağlanma stilleriyle negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Yurt içinde yapılan araştırmalar, bağlanma stillerinin bireylerin psikososyal gelişim süreçleri, duygusal deneyimleri ve kişilerarası ilişkileri üzerinde çok boyutlu ve anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma stiline olumlu psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu görülürken, güvensiz bağlanma stillerinin genellikle olumsuz duygusal yaşantılarla ilişkili olduğu dikkati çekmektedir. Bununla birlikte, bağlanma stillerinin bireylerin erken dönem ebeveyn tutumları, travmatik yaşantıları ve kişilik gelişimi gibi pek çok faktörle etkileşim içinde olduğu, bunun yanı sıra bireylerin sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyilik hallerini anlamada önemli bir kavramsal çerçeve sunduğu görülmüştür.

2.2.2.2. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Feeney (1996) 229 evli çiftle yaptığı araştırmada bağlanma, bakım verme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda eşlerin bağlanma boyutları ve bakım verme tarzlarının birbirine benzediğini bulmuştur. Güvenli bağlanmanın eşe yönelik olumlu bakım verme davranışlarıyla ilişkili olduğu ve evlilik doyumunun hem bireyin bağlanması güvenli olduğunda hem de eşinin daha olumlu bakım sunduğunu bildirdiğinde daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Rice ve Mirzadeh (2000) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik türleri ile bağlanma, akademik bütünleşme ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Güvenli bağlanmanın uyumlu mükemmeliyetçilikle pozitif yönde ilişkili olduğu ve uyumlu mükemmeliyetçiliğin uyumsuz mükemmeliyetçiliğe göre akademik bütünleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Stackert ve Bursik (2003) araştırmalarında genç yetişkinlikteki bağlanma stilleri, akılcı olmayan ilişki inançları ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha fazla akılcı olmayan ilişki inançlarını onayladıkları bulunmuştur. Buna ek olarak hem güvensiz bağlanma stiline sahip hem de akılcı olmayan ilişki inançlarının düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Wei ve arkadaşları (2005), üniversite öğrencileri arasında yetişkin bağlanma stilleri ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının aracı

rolünü araştırmıştır. Kaygılı bağlanma ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması kısmi aracılık rolü olduğu, kaçınan bağlanma ile utanç, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkide ise temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Butzer ve Campbell (2008) evli çiftler üzerinde yaptıkları araştırmada yetişkin bağlanma stilleri, cinsel doyum ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yüksek düzeyde kaçınan ve kaygılı bağlanmanın daha düşük cinsel doyumla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra eşi daha yüksek kaçınan bağlanma düzeyine sahip bireylerin daha düşük cinsel doyum bildirdikleri saptanmıştır.

Madey ve Rodgers (2009) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumunu bağlanma stilleri ile Sternberg'in üçgen aşk kuramının yakınlık, tutku ve bağlılık bileşenleri açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stili ilişkide doyum üzerindeki etkisine yakınlık ve bağlılığın aracılık ettiği bulunmuştur. Bunun yanı sıra hem güvenli bağlanmanın hem de tutkunun ilişki doyumunda doğrudan etkisi olduğu görülmüştür.

Nanu ve Nijloveanu (2015) tarafından yapılan araştırmada ebeveynlerde yetişkin bağlanma türleri ve ebeveynlik stilleri incelenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile otoritatif (demokratik) ebeveynlik stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, korkulu bağlanma stili ile izin verici (permissive) ebeveynlik stili ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Vollmann ve arkadaşları (2019), yaptıkları araştırmada yetişkin bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumundaki etkisini ve bu ilişkide partnere yönelik minnettarlığın aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın ilişki doyumuyla negatif ilişkili olduğu ve kaçınmacı bağlanma ile partnere yönelik minnettarlık arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Partnere yönelik minnettarlığın kaçınmacı bağlanma ile ilişki doyumundaki ilişkide aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalar yetişkin bağlanma stillerinin bireylerin ebeveynlik tutumları, romantik ilişkileri, cinsel ve duygusal doyum ve psikolojik iyi oluş gibi çeşitli değişkenleri anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Güvenli bağlanma stili hem olumlu ilişki dinamikleri hem de yüksek doyumla ilişkilendirilirken; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri düşük doyum, psikolojik sıkıntılar ve olumsuz ilişki örüntüleriyle ilişkili

bulunmuştur. Bu bulgular, bağlanma stillerinin bireylerin yaşam kalitesini ve ilişkisel işlevselliğini önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır.

2.3. PARTNERİN ALGILANAN BAĞLANMA STİLİ

Bağlanma kuramı çerçevesinde kişilerarası ilişkilerde bireyin partnerini nasıl algıladığı, ilişkinin doğası ve dinamikleri açısından kritik önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalar, bireylerin ilişkilerini değerlendirirken partnerlerine yönelik algılarının belirleyici olduğunu göstermektedir (Sternberg ve Barnes, 1985). Bu bağlamda bireyin davranışları ve kişilik özelliklerinin partnerinin ilişki deneyimlerini ve ilişki dinamiklerini doğrudan etkilediği belirtilmektedir (Kelley ve Thibaut, 1978). Partnerlerin birbirleri hakkındaki algıları her iki partnerin gerçek davranışlarından daha etkili şekilde ilişkilerini biçimlendirebilir (Molero ve ark., 2016). Dolayısıyla partnerlerin birbirlerini nasıl algıladıkları, ilişkideki etkileşim ve memnuniyet açısından önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmalar kişilerarası ilişkilerde bireyin ötekini algılamasının ilişkinin doğası için önemli olduğunu göstermiştir (Acitelli, Douvan ve Veroff, 1993). Yakın ilişkilerde bireyler, partnerlerini en iyi gözlemleyen fakat aynı zamanda gözlemlerde en az tarafsız olan kişilerdir (Sillars ve Scott, 1983). Bu gözlemler sonucunda bireyler partnerlerine dair çok sayıda algı oluştururlar. Özellikle bağlanma stili gibi önemli özelliklere ilişkin algılar, partnerle olan etkileşimi şekillendirebilir; çünkü bireyler algılarına bağlı olarak farklı hareket edebilirler (Ruvolo ve Fabin, 1999). Yani partnerler birbirlerini algılarına göre değerlendirir ve davranışlarını da bu algılara göre seçerler (Jones, 1990; Arğın, 2021). Bağlanma kuramı, bireylerin partnerlerini nasıl algıladığı ve bu algıların ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini anlamada güçlü bir çerçeve sunar. İnsanlar kendi bağlanma stillerine göre partnerlerini olduğundan farklı algılayabilir; örneğin kaçınan bağlanmaya sahip biri partnerini de benzer şekilde duygusal yakınlığa mesafeli sanarak ona yeterince yakınlık ve destek göstermeyebilir. Bu tür yanlış algılar zamanla doyumunu ve bağlılığı azaltan olumsuz bir döngü yaratarak ilişkiyi zedeleyebilir. Bu nedenle bireylerin partnerlerinin bağlanma stillerine ilişkin algılarının ilişki doyumunu nasıl etkilediğine yönelik araştırmalar yapılması önem taşır (Ruvolo ve Fabin, 1999).

Ruvolo ve Fabin (1999) yaptıkları araştırmada bireylerin partnerlerini genellikle gerçekte olduklarından daha fazla kendilerine benzer şekilde algıladıklarını tespit etmiştir. Bu benzerlik algısının duygusal yakınlığın yüksek olduğu ilişkilerde daha belirgin hale

geldiği gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin partnerlerine ilişkin algılarının ne derece yanlış ve öznel olabileceğini vurgular niteliktedir. Ayrıca, bireylerin birbirleri hakkındaki algılarının zamanla kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşebileceği de ifade edilmiştir (Merton, 1948). Başka bir ifadeyle partnerlerin davranışları kendilerine yönelik algılarla uyumla hale gelebilir ve bu durum ilişki dinamiklerinin algılar aracılığıyla şekillenmesine yol açabilir.

Çalışmalar, bireylerin partnerlerine dair algılarının, partnerinin kendilerine yönelik algılarından daha olumlu olduğunu göstermektedir. Bu olumluya eğilimli algıların ilişki memnuniyetini arttırdığı gözlemlenmiştir (Murray ve ark., 1996). Bu çalışmaların yanı sıra bireylerin hem kendi kişilerarası sorunlarına hem de partnerlerinin sorunlarına ilişkin algılarının ilişki dinamiklerini ne ölçüde yordadığı da incelenmiştir. Partnerin sahip olduğu algıların bireyin kendi algılarına kıyasla ilişki işleyişini daha güçlü şekilde öngördüğünü ortaya koyulmuştur (Saffrey, Bartholomew, Scharfe, Henderson ve Koopman, 2003).

Partner algılarının ilişki için ne kadar önemli olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanırsa da algılanan bağlanma stili ölçen çalışmalar sınırlı kalmıştır. Bir partnerin bağlanma stiline yönelik algının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Partnerin sahip olduğu bağlanma stiline yönelik algının, ilişki dinamikleri ve doyumu için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada partnerin algılanan bağlanma stili araştırılmıştır.

2.3.1. Partnerin Algılanan Bağlanma Stili ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ruvolo ve Fabian (1999) de çalışmalarında bireylerin kendi ve partnerlerinin bağlanma stillerini nasıl algıladıkları ve bu algıların duygusal yakınlıkla nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Bireylerin partnerlerinin bağlanma stillerini kendi bağlanma stillerine olduğundan daha çok benzer algılamışlardır. Bu projeksiyon etkisi hem güvenli hem de güvensiz bağlanma stillerine görülmüştür. Duygusal yakınlık arttıkça bireylerin partnerlerini kendilerine benzer algılama eğilimi de artmıştır. Katılımcılar partnerlerini genellikle olduğundan daha olumlu görmemiş, hatta çoğu zaman partnerini kendilerinden daha olumsuz değerlendirmişlerdir. Bireylerin partnerlerine verdikleri bağlanma puanları, partnerlerin kendilerine verdikleri puanlarla tam olarak örtüşmemiştir; çünkü bireyler partnerlerini değerlendirirken kendi bağlanma stillerinden etkilenmiş ve kendini nasıl algılıyorsa partnerini de o şekilde algılama eğiliminde

olmuşlardır.

Strauss ve arkadaşları (2012) ise yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin yanlış eşleşmesi ve bunun ilişki kalitesiyle ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada üç hipotezi test etmişlerdir; benzerlik hipotezi, tamamlayıcılık hipotezi ve güvenlik hipotezi. Benzerlik hipotezi bireylerin kendilerine benzer bağlanma stiline sahip partnerleri tercih edeceğini öne sürer. Tamamlayıcılık hipotezi bireylerin kendilerinden farklı yani tamamlayıcı bağlanma stiline sahip partnerleri tercih edeceğini söylerken güvenlik hipotezi ise bireylerin daha güvenli partnerleri tercih edeceğini belirtir. Strauss ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada katılımcıların kendi bağlanma stillerini, partnerlerinin algıladıkları bağlanma stillerini ve ideal partnerlerinin bağlanma stillerini değerlendirmelerini istemişlerdir. Bunun yanı sıra bireylere ilişki memnuniyeti, güven, partner desteği ve anlaşılmış hissetme ölçekleri de uygulanmıştır. Katılımcıların kendilerine benzer ama daha güvenli partnerleri ideal olarak tercih ettikleri saptanmıştır. Yani hem benzerlik hem de güvenlik hipotezleri desteklenmiştir. Katılımcıların genel olarak mevcut partnerlerini kendilerine benzer olarak algıladıkları bulunmuştur. Bunun yanı sıra tamamlayıcılık hipotezini destekleyen kanıtlar da bulunmuştur; kaçınan bağlanmaya sahip bireyler partnerlerini daha kaygılı algılamış, kaygılı bireyler ise partnerlerini daha kaçınan olarak algılamışlardır. Partnerin algılanan bağlanma stiline, bireyin idealindeki bağlanma stiline yakınlığı arttıkça ilişki kalitesi (memnuniyet, güven, destek ve anlaşılmış hissetme) de artmıştır. Partnerin gerçek bağlanma stilinden çok bireyin partnerini nasıl algıladığı ve bu algının kendi idealiyle ne kadar örtüştüğü ilişki kalitesinde belirleyici unsur olmuştur.

Molero ve arkadaşları (2016) çiftlerin kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri algılarının ilişki memnuniyetiyle ilişkisini araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada her iki partnerden de çevrimiçi olarak memnuniyet ölçeği ve hem kendi hem de partnerlerinin bağlanma stillerini ölçen anketi doldurmaları istenmiştir. Çalışmanın sonucunda çiftler arasında algı uyumu yüksek bulunmuştur. Yani partnerlerin hem kendi hem de birbirlerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri konusunda hemfikir oldukları görülmüştür. Bireylerin kendi ve partnerlerine yönelik kaçınan bağlanma algısı ilişki memnuniyetini olumsuz etkilemektedir. Kadınların kaçınan bağlanma stili algısının erkeklere kıyasla daha düşük ilişki memnuniyetiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir partnerin kendi kaçınan bağlanma düzeyinin diğer partnerin ilişki memnuniyetini hem doğrudan hem de partnerin bu kaçınmayı nasıl algıladığı üzerinden dolaylı olarak

etkilediği tespit edilmiştir. Kadınlarda bu etki tamamen algı üzerinden olurken erkeklerde hem doğrudan hem de dolaylı etki görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın ilişki memnuniyetiyle ilişkisi kaçınan bağlanma kadar güçlü bulunmamıştır.

Sonuç olarak, yapılan araştırmalar partnerlerin algılanan bağlanma stillerinin ilişki kalitesi ve memnuniyeti üzerinde önemli ve çok yönlü etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle partnerlerin bağlanma stillerini algılama biçimleri, bireylerin kendi bağlanma özellikleri ve ideal bağlanma beklentileriyle birlikte değerlendirildiğinde ilişkinin doğasını şekillendiren temel faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, partnerlerin bağlanma algılarının ilişki dinamiğini anlamak açısından kritik olduğu görülmektedir. Ancak bu alandaki çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu durum partnerin bağlanma stiline ilişkin algıların daha kapsamlı ve derinlemesine incelenmesi için çok yönlü çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

2.4. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

Bu bölümde temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı açıklanacak, temel ihtiyaç kuramları incelenecek ve yurt içi ve yurtdışında temel ihtiyaç kavramıyla ilgili yapılan çalışmalar derlenecektir.

2.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Kuramsal Görüş

İnsan davranışlarının temelinde itici güçler yer alır. Bu itici güçlerden biri de temel ihtiyaçları karşılama arayışıdır. Temel ihtiyaçlar sadece fiziksel düzeyde değil aynı zamanda psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda da yer almaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar bireyin doğuştan getirdiği ve kültürler arası evrensellik gösteren psikolojik besinler niteliğindedir (Deci ve Ryan, 2000, 2001; Ryan ve Deci, 2017). Bireyin psikolojik temel ihtiyaçlarının karşılanması sosyal uyum ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlamaktadır. Fiziksel ihtiyaçların ihmal edilmesi gibi psikolojik ve sosyal ihtiyaçların da ihmal edilmesi bireyde çeşitli sorunlara yol açar. Temel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda ise bireylerde stres, kaygı, depresyon gibi problemler ortaya çıkabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

Temel psikolojik ihtiyaçlar bugüne dek pek çok araştırmacı tarafından araştırılmış ve çeşitli kuramlar oluşturulmuştur. Bu bölümde Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramı, Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar kuramı, Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme kuramı ve

Glasser'in Seçim kuramı ele alınmıştır.

2.4.1.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

İnsanların davranışının motivasyonlarını yani ihtiyaçlarını açıklamaya yönelik önemli kuramlardan biri Maslow (1943) tarafından geliştirilmiştir. İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, bireylerin davranışlarını yönlendiren temel ihtiyaçların belirli bir sırayla karşılandığını belirtir (Kenrick, Giskevicius, Neuberg ve Schaller, 2010). Maslow ihtiyaçları beş temel kategoriye ayırmış ve tıpkı bir piramit gibi alt basamaktan üst basamağa doğru ilerlediğini ifade etmiştir (Huitt, 2007; Maslow, 1954). Maslow'a göre ihtiyaçlar bir hiyerarşi içindedir ve evrenseldir. Alt basamaktaki ihtiyaçta doyum elde edilemediğinde bireyler bir sonraki basamağa geçemezler (Maslow, 1954).

Hiyerarşinin en alt basamağında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar bireylerin hayatta kalmak için gerekli olan temel ihtiyaçlarıdır. Bunlar arasında beslenme, barınma, uyku gibi unsurlar yer alır (Maslow, 1954; Wahba ve Bridwell, 1976). İkinci basamakta sağlık, kişisel güvenlik gibi güvenlik ihtiyaçları yer alır (Maslow, 1943; Kenrick ve ark., 2010; Neher, 1991). Üçüncü basamakta bulunan ait olma ve sevgi ihtiyaçları bireyin sosyal bağlar kurma ve ait olma ihtiyaçlarını içermektedir (Maslow, 1954). Aile, arkadaşlıklar, romantik ilişkiler gibi sosyal ilişkiler bu ihtiyacın karşılanmasında önemli rol oynar. Bu ihtiyaçtaki eksiklikler ise yalnızlık, sosyal izolasyon ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir (Baumeister ve Leary, 1995; Ryan ve Deci, 2000). Dördüncü basamakta saygınlık ihtiyacı yer alır. Bu bireyin kendine ve başkalarına karşı duyduğu saygıyı ve başarı, özgüven yeterlilik ve başkalarının onayını alma gibi arzuları içerir (Gleitman, Gross ve Reisberg, 2011; Maslow, 1987). Maslow (1954) bu ihtiyacı içsel (özsaygı gibi) ve dışsal (tanınma statü gibi) olarak ikiye ayırmıştır. Piramitin en üst basamağında ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır (Maslow, 1943). Bu ihtiyaç bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarma, anlamlı amaçlar doğrultusunda yaşama gibi istekleri ifade eder (Maslow, 1968). Maslow daha sonra kuramını genişletmiş ve kendini gerçekleştirme ihtiyacının üzerine kendini aşma basamağı eklemiştir. Bu basamak bireyin kendisinin ötesinde bir amaç uğruna aşmasını ve anlam arayışını içerir (Koltko-Rivera, 2006; Maslow, 1971).

2.4.1.2. Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray (1938) insan davranışlarını belirleyen içsel güdülerin sistemli bir şekilde sınıflandırılabilirliğini savunmuştur. Murray ihtiyacı bireyin çevresiyle etkileşime girerek bir amaca yönelik harekete geçiren ve doyuma ulaşmasını sağlayan psikolojik

güdü olarak tanımlamıştır (Hall, Lindzey ve Campbell, 1998; Murray, 1953).

Murray ihtiyaçları fizyolojik (viscerogenic) ve psikolojik (psychogenic) olarak iki gruba ayırmıştır. Fizyolojik ihtiyaçlar hava, su, beslenme, barınma, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Psikolojik ihtiyaçlar ise bireyin sosyal ilişkilerini düzenleyen ve duygusal doyumla ilişkili olan ihtiyaçlardır. Murray psikolojik ihtiyaçlarla daha çok ilgilenmiştir (Burger, 2006; Ryckman, 2013). Başarı, bağımsızlık, aidiyet, agresyon, üstünlük, düzen, yardım etme, onay alma, reddetme, ilişki kurma gibi 20 psikolojik ihtiyaç tanımlanmıştır. Daha sonra bu sınıflandırma genişletilerek öğrenilmiş ihtiyaçlar başlığı altında 28 ihtiyaç belirtilmiştir (Burger, 2006; Murray, 1953).

2.4.1.3. Öz Belirleme Kuramı

Ryan ve Deci (2000) insan davranışlarını açıklamak için Öz Belirleme Kuramını (Self Determination Theory) ortaya atmışlardır. Bu kuram bireylerin psikolojik gelişimi, bütünlüğü ve iyi oluşu için üç temel ihtiyacın karşılanması gerektiğini savunur. Bu ihtiyaçlar özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olmadır (relatedness).

Yeterlik ihtiyacı bireyin sosyal çevresinde etkili olması, ustalık, yetkinlik hissi yaşama ihtiyacıdır. Birey becerilerini gösterebildiği ortamda motivasyon ve iyi oluş yaşar. İlişkili olma ihtiyacı diğer insanlarla duygusal anlamlı bağlar kurma ve kendini ait hissedebilmeyi içerir. Özerklik ihtiyacı ise kendi davranışlarını özgürce seçebilme ve yönlendirme ihtiyacıdır. Birey dışsal baskılardan uzak olduğunda, özgürce seçim yapabildiğinde motivasyon ve iyi oluş yaşar (Deci ve Ryan, 2000). Birey ihtiyaçları karşılandığında içsel motivasyon ve huzur yaşarken karşılanmadığında depresyon, yabancılaşma ve patolojik davranışlar gösterebilir (Ryan ve Deci, 2000).

Deci ve Ryan (2000) içsel ve dışsal motivasyon kavramlarına da vurgu yapmıştır. Bir bireyin sağlıklı olması için spor yapması içselleştirilmiş, özerk motivasyonken başkalarının onayını almak için yapmasının dışsal, kontrol odaklı motivasyon olduğunu savunmuşlardır. İçsel motivasyon bireyin bir davranışı sadece ilgi duyduğu ve keyif aldığı için yapmasıyken dışsal motivasyon dışsal ödüller ve cezalar nedeniyle yapmasını ifade eder.

Bireyin iyi ve kötü yönlerini anlayabilmek için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine bakılması gerekir. İhtiyaçlar karşılandığında birey yaratıcı, işbirlikçi ve sağlıklı olurken karşılanmadığında ise savunmacı, yabancılaşmış ve yıkıcı davranışlar gösterebilirler (Ryan ve Deci, 2000). Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması sosyal

ilişkilerini ve yaşam doyumunu da etkiler. Bu alanlarda gelişim yaşanması için bu ihtiyaçların belli düzeylerde karşılanması gerekir (Kasser ve Ryan, 1999).

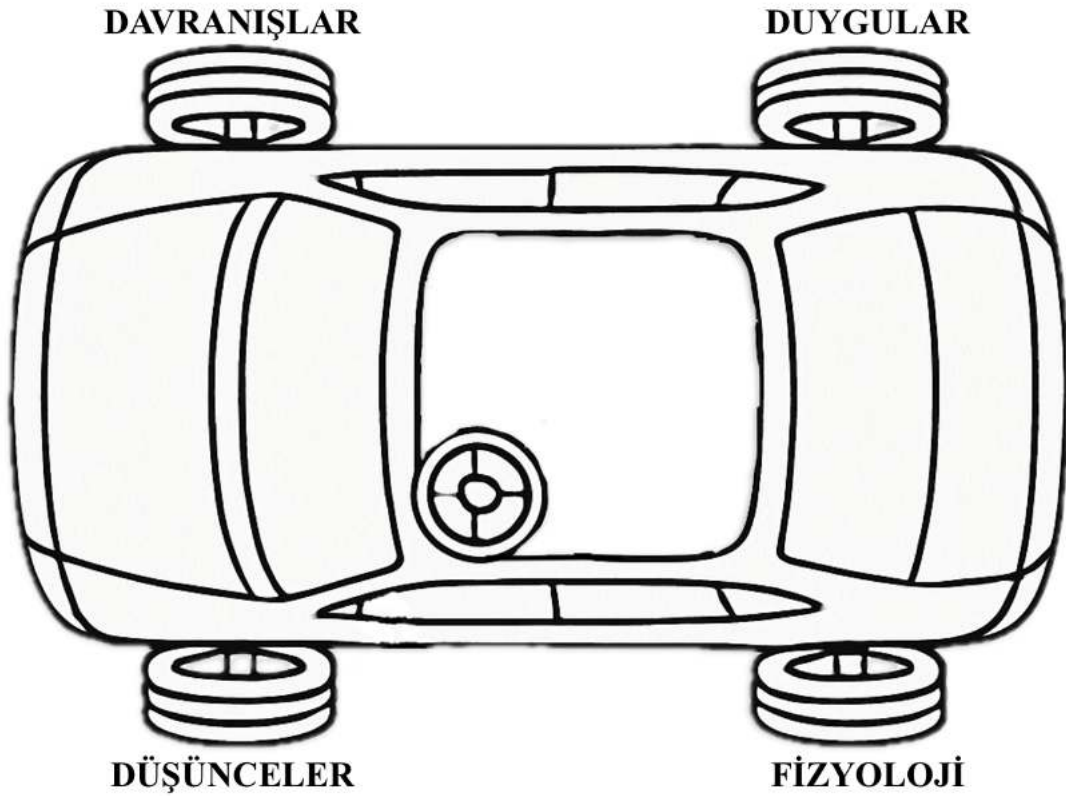
2.4.1.4. Seçim Teorisi

William Glasser tarafından geliştirilen Seçim Kuramı, bireylerin davranışlarının beş temel ihtiyaç tarafından yönlendirildiğini öne sürer. Bu kuram bireylerin davranışlarını dışsal koşullardan ziyade kendi seçimleriyle şekillendirdiğini ve kendi davranışlarından sorumlu olduğunu vurgular (Glasser, 1998). İnsanlar tüm davranışlarını bilinçli ya da bilinçdışı olarak temel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla seçerler (Glasser, 1998; Frey ve Wilhite, 2005). İnsanların tüm davranışları amaçlı ve o anki koşullar altında ihtiyacını gidermek için yaptığı en iyi seçimdir (Glasser, 1998). Örneğin uyumsuz veya toplumca onaylanmayan bir davranış sergileyen bir birey bile aslında davranışını temel ihtiyaçlarından birini gidermek amacıyla yapmaktadır (Frey ve Wilhite, 2005).

Seçim teorisi dışsal kontrol yerine içsel kontrolü benimser. Glasser (1998)'e göre birçok sorun insanların başkalarını kontrol etmeye çalışması ya da başkalarının kendisini kontrol etmesine izin vermesinden kaynaklanır. Bu kuram bireyin kendi seçimlerinin farkına varmasını, daha fazla sorumluluk almasını ve başkalarını kontrol etmeye çalışmak yerine iş birliği yapmasını desteklemiş ve etkili iletişim kurarak ihtiyaçlarını sağlıklı yollardan gidermesini önermiştir. Bu nedenle ilişkilerde yapıcı bağlantı kuran alışkanlıklar ve kopukluk yaratan alışkanlıklar tanımlanmıştır. Yapıcı alışkanlıklar sevmek (love), desteklemek (support), özen göstermek (care), dinlemek (listen), uzlaşmak (negotiate), cesaretlendirmek (encourage), arkadaş olmak (befriend), güvenmek (trust), kabul etmek (accept), hoş karşılamak (welcome) ve saygı duymaktır (esteem). Yıkıcı alışkanlıklar ise zorlamak (coerce), mecbur bırakmak (force), zorla yaptırmak (compel), cezalandırmak (punish), ödüllendirmek (reward), yönlendirmek/manipüle etmek (manipulate), patronluk taslamak (boss), motive etmek (dışsal baskıyla yönlendirmek, motivate), eleştirmek (criticize), suçlamak (blame), şikayet etmek (complain), dırdır etmek (nag), rahatsız etmek/başının etini yemek (badger), sıralamak (rank), derecelendirmek (rate) ve geri çekilmek (withdraw) olarak tanımlanmıştır (Glasser, 1998; Glasser, 1999).

Seçim teorisi davranışları iyi ya da kötü olarak etiketlemez, hangi ihtiyaca yönelik ve ne derece işlevsel olduğunu değerlendirmek gerektiğini öne sürer. Karşılanmamış isteklerin oluşturduğu davranışların, düşünmenin, hissetmenin ve fizyolojinin toplamına toplam davranış denir. Davranış bileşeni bireyin fiziksel olarak yaptıklarıdır; örneğin yürümek,

konuşmak gibi. Düşünme bireyin zihninden geçenleri, hissetme duyguları, fizyoloji ise bireyin vücudunda olan biyolojik tepkileri ifade eder. Toplam davranış tekerlekleri bileşenleri simgeleyen bir araba figürüne benzetilir (Glasser, 1998; Wubbolding, 2015). Bu dört bileşen bir bütün olarak hareket eder. Araba metaforunda ön tekerlekler davranış ve düşünceleri ifade eder. Arabayı yani hayatı yönlendiren kısımlar bunlardır. En fazla kontrol edilebilen kısımlar da davranış ve düşüncelerdir. Duygular ve fizyoloji ise düşünce ve davranışlarla değiştirilebilir. Tıpkı arabanın ön tekerlekleri nereye dönerse arka tekerleklerin takip etmesi gibi. Araba sürerken direksiyonu çevirerek gidilecek yönü birey belirler. Bireyin kendi duygu ve fizyolojik tepkilerini değiştirebilmesi için önce düşünce ve davranışlarını değiştirmesi gerekir (Wubbolding, 2015).



Şekil 2.2 Toplam Davranış Araba Metaforu

(Wubbolding, 2015)

Glasser her bireyin zihninde bir kalite dünyası olduğunu savunmuştur. Kalite dünyası, bireyin hayatında olmasını istediği şeylerin, değerlerin ve ilişkilerin zihinsel bir tasviridir (Glasser, 1998). Bireyin zihnindeki bu dünyaya kalite dünyası denmesinin sebebi orada

bireyin iyi hissetmesine neden olan nesne veya olguların en kaliteli imgelerinin bulunmasıdır. Birey hayat boyu bu imgelerin peşinden koşar (Glasser, 1999). Birey kalite dünyasındaki imgelerle gerçek dünyayı bilinçdışı şekilde sürekli kıyaslar. Eğer bu iki dünya arasında büyük bir uyumsuzluk varsa ihtiyaçlarından biri karşılanmıyor demektir, bu da bireyi davranış değişikliği için motive eder (Glasser, 1998).

2.4.1.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel ihtiyaçlar, seçim teorisinin özünü oluşturur. Glasser (1998)'a göre insan davranışlarının altında yatan dört temel psikolojik ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar evrenseldir ve tüm motivasyonumuz bu ihtiyaçları karşılama üzerine kuruludur (Frey ve Wilhite, 2005; Glasser, 1998).

2.4.1.4.1.1 Sevgi ve Ait Olma

Bu ihtiyaç aile, arkadaşlar ve diğer yakın ilişkilerle ilişkilidir (Peterson, 2000). İnsanlar sosyal varlıklar oldukları için hem sevgi almalı hem de vermelidir. Bu nedenle her birey sevgi ve ait olma duygusuna ihtiyaç duyar ancak bu ihtiyaç bazı insanlarda diğerlerine göre daha yoğundur (Corey, 2009/2015). İnsanlar bu ihtiyacı arkadaşlıkları yoluyla giderebilirken partnerlerine karşı sahip olma eğilimi içinde oldukları için aşkı bulma konusunda zorlanmaktadır (Glasser, 1998).

2.4.1.4.1.2 Güç İhtiyacı

Güç ihtiyacı, insana özgü bir ihtiyaç olup başkaları tarafından tanınmak, güçlü bir imaj sergilemek ve insanlar için önemli bir konumda olmak istemek anlamına gelmektedir. Bireyin başkaları üzerinde etkili olması ve olamadığında cezalandırması, haklı ve güçlü görünmek istemesi, diğerlerini belirli davranışlara yönlendirme girişimi bu ihtiyaçtan doğmaktadır (Glasser, 1998). Güç ihtiyacı yalnızca olumsuzluğu ifade etmez, başka insanların iyiliği için bir davranışta bulunmak ya da bir görevi en iyi şekilde yaptıktan sonraki tatmin de güç ile ilişkilidir (Wubbolding, 2015). Erwin (2003)'e göre güç, bireyin kişisel gelişimini yansıtır; kişinin kendini değerli hissetmesi, başarıya ulaşma çabası, yaşam kalitesini yükseltme arzusu ve bilgi ve beceri edinme gibi unsurları içinde barındırır. Bireyin bu ihtiyacı karşılanmadığında kişilerarası ilişkilerde olumsuz davranışlar sergileyebilecekleri vurgulanmıştır (Wubbolding, 2015).

2.4.1.4.1.3 Özgürlük

Frey ve Wilhite (2005)'a göre özgürlük ihtiyacı bireyin özerk ve bağımsız olma arzusunu yansıtır; bu ihtiyaç bireyin kendini ifade edebilmesi, yaratıcı olması, yeni şeyler keşfedebilmesi ve seçim yapabilmesi bu kapasiteyle ilgilidir. Bireyin özgürlük ihtiyacı hayatının kontrolünün sadece kendisinde olduğunu hissettiğinde karşılanmaktadır (Peterson, 2000). Bu ihtiyaç bireyi seçenekler aramaya ve seçim yapmaya yönlendirir (Wubbolding, 2015). Özgürlük ihtiyacı karşılanmadığında bireylerin kendini ifade etme, karar alma süreçlerinde zorlandıkları belirtilmiştir (Glasser, 1998).

2.4.1.4.1.4 Eğlence

Seçim kuramı bireylerin eğlence veya keyif için onları yönlendiren bir güdüye sahip olduğu ilkesini vurgulamaktadır. Bu ihtiyaç bireyler için kolaylıkla karşılanabilen ve ihmal edilmemesi gereken bir ihtiyaçtır (Glasser, 1998; Wubbolding, 2015). Eğlence ihtiyacının karşılanması bireyde olumlu duygular oluşturarak bir yandan öğrenmeyi de teşvik eder. Bu süreçte edinilen bilgiler de birer ödül olarak değerlendirilir (Glasser, 1998). Eğlence ihtiyacının karşılanmaması distimik bozuklukla ilişkili enerji düşüklüğü ve umutsuzluk hissi gibi psikolojik problemlere sebep olabilmektedir (Wubbolding, 2015). Romantik ilişkiler başta olmak üzere ikili ilişkilerde de eğlence ihtiyacının karşılanması uzun ve sağlıklı ilişkiler için gereklidir (Wubbolding, 2015).

2.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Araştırmalar

Yurt içinde temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili çalışmalar sınırlı olsa da yurt dışında temel psikolojik ihtiyaçlar ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Bu bölümde öncelikle Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalar, ardından yurt dışı kaynaklı araştırmalar incelenecektir.

2.4.2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Cihangir-Çankaya (2009) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) doyumu ile öznel iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki ve cinsiyete göre farklılıkları incelemiş ve temel ihtiyaçların doyumunun iyi olmayı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını, ilişkili olma ihtiyacının kız öğrencilerde erkek öğrencilere anlamlı şekilde yüksek çıktığını ve iyi olmanın en güçlü yordayıcısının özerklik ihtiyacının doyumu olduğunu bulmuştur.

İlhan (2009) üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve amaçlarının benlik uyumunun temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Yaşam amaçlarının psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluşla istatistiksel olarak anlamlı ilişki içinde olduğu, içsel amaçlara sahip olmanın temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi oluşu arttırdığı, dışsal amaçlara sahip olmanın ise temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi oluşu azalttığı bulunmuştur.

Yarkin (2013) partnerlerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeylerinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştırmış ve özerklik ihtiyacının karşılanmasının hem ilişki doyumunu hem de yaşam doyumunu anlamlı şekilde arttırdığını bulmuştur.

Yeter (2016) romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve kıskançlık arasındaki ilişkileri araştırmış, güvenli bağlanmanın kıskançlığı azalttığını, saplantılı bağlanmanın kıskançlığı artırdığını, güvenli bağlanma arttıkça özerklik, yeterlilik, ilişkili olma ve genel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun arttığını bulmuştur. Aynı zamanda kıskançlık arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin de düştüğü sonucuna ulaşmıştır.

Gök ve Cenkseven Önder (2018) lise öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalmasında temel psikolojik ihtiyaçların ve anne-babaya duygusal erişilebilirliğin rolünü incelemiştir. Yaptıkları araştırmada akran zorbalığına maruz kalma ile özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları ve anne babaya duygusal erişilebilirlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Erkeklerin yeterlik ihtiyacı puanları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerde zorbalık mağduru olmak özerklik ihtiyacı ve anneye duygusal erişilebilirlik tarafından yordanırken erkek öğrencilerde özerklik ve ilişki ihtiyacı anlamlı yordayıcı olmuştur.

Ayseli (2019) kendini bağışlama ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç değişkenlerinin aracı rollerini araştırmış ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkide aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğunu, suçluluk ve utanç değişkenlerinin ise anlamlı aracı rolünün bulunmadığını saptamıştır.

Gök Camoğlu ve Kocayörük (2019) çalışmalarında anne baba algısı, aile aidiyeti ve psikolojik ihtiyaçların ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin öznel iyi oluşunu en çok temel

psikolojik ihtiyaçların karşılanması etkilemiştir. Bunun yanı sıra aile aidiyeti, ebeveynlerin destekleyici, katılımcı ve yakın olarak algılanmasının da öznel iyi oluş düzeyinde etkisinin bulunduğu belirtilmiştir.

Karamehmetoğlu emberci (2019) evli çiftlerin ilişki doyumu üzerinde yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını incelemiştir. alışmasında kadınların yeterlik ve ilişki ihtiyaçları arttıkça erkeklerin ilişki doyumunun anlamlı şekilde yükseldiğini, erkeklerin özerklik ve ilişki ihtiyaçları arttıkça kadınların ilişki doyumunun yükseldiğini bulmuştur.

Türk (2019) niversite ğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin yaşam doyumlarına etkisini incelemiştir. Özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının yaşam doyumunu pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Usta (2019) alışmasında aile işlevselliğinin psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki rolünü incelemiştir. Araştırmada aile işlevselliğinin, karşılanması için bir başkasının olması gerektiği sevgi/ait olma ve eğlenme ihtiyaçlarını yordadığı sonucu bulunmuştur. Koç (2015) ise araştırmasında ailenin temel psikolojik ihtiyaçları karşılama durumunu incelemiştir. Çalışma sonucunda ailenin sırasıyla hayatta kalma, sevgi/ait olma, g, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını karşıladığı bulunmuştur. Çalışmada erkek ebeveynler kadınlardan daha fazla hayatta kalma ihtiyacını karşıladığını belirtirken, kadın ebeveynler ise erkeklerden daha fazla sevgi/ait olma ihtiyacını karşıladığını belirtmiştir.

Bozkurt ve Bozkurt (2022) araştırmalarında Covid-19 salgını sırasında niversite ğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bakır ve arkadaşları (2023) Z kuşağı niversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışmada aile, arkadaş ve özel insan desteği ile ilişkisellik, yetkinlik, özerklik ihtiyaçları ve kendine güven, iyimserlik, sosyal destek arama stresle başa çıkma biçimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazındaki alışmalar temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin iyi oluşu, ilişki doyumu, bağlanma stilleri, kıskançlık düzeyleri gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyin hem bireysel hem de kişilerarası düzeydeki işlevselliğini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

2.4.2.2. Temel İhtiyaçlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wei ve arkadaşları (2005) bağlanma stillerinin psikolojik sıkıntı (utanç, depresyon ve yalnızlık) zerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü araştırmıştır. Bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçlar; kaygılı bağlanmayla psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide kısmi aracı rol, kaçınan bağlanmayla psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide tam aracı rol oynamıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasındaki varyansın %35'ini açıklamıştır.

Vansteenkiste ve Ryan (2013) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının psikolojik büyüme ve iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının iyi oluş ve psikolojik büyümeyi olumlu yönde etkilediği, ihtiyaçların engellenmesinin ise psikolojik sorunlara, saldırgan davranışlara ve çeşitli uyumsuz işlevlere yol açtığı bulunmuştur.

Kormas ve arkadaşları (2014) niversite ğrencilerinde bağlanma anksiyetesi ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının aracı rolünü incelemiştir. Bağlanma kaygısıyla depresif semptomlar arasında pozitif yönde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla bağlanma kaygısı arasında negatif yönde ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile depresif semptomlar arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bağlanma kaygısı ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Chang ve arkadaşları (2015) farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda farkındalık ve iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmuş ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bu ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Hadden ve arkadaşları (2016) da romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stillerinin hem kendi hem de partnerlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Bireyin kendi kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi düşük temel

psikolojik ihtiyaç karşılanmasıyla ilişkili bulunmuş, daha kaygılı partnere sahip olmak kişinin kendini partnerine daha yakın hissetmesine ancak özerklik ihtiyacının daha az karşılanmasına yol açmıştır. Daha kaçınan partnere sahip olmak ise kişinin kendini daha az yakın hissetmesini ancak özerklik ihtiyacının daha fazla karşılanmasını sağlamıştır.

Han ve Lee (2017) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin tıkanırcasına yeme davranışı üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemiştir. Güvensiz bağlanma psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ve duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili bulunmuş, güvensiz bağlanmanın psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını etkilediği ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmamasının duygu düzenleme güçlüklerini artırdığı, bunun da tıkanırcasına yeme davranışını tetiklediği saptanmıştır.

Heidari ve arkadaşları (2018) bağlanma stilleriyle yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü araştırmışlardır ve araştırma sonucunda bu ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tam aracı rolü olduğu anlaşılmıştır.

Kim ve Lee (2021) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin ebeveynlerine olan bağlanmalarının üniversite yaşamına uyumları üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bu ilişkide anlamlı bir aracı rolü olduğu ve ebeveyn bağlanması üniversite yaşamına uyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Zhang ve Kim (2022) Kore’de yaşayan Çinli üniversite öğrencilerinde ebeveyne bağlanma düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlar, kariyer kimlikleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ebeveyn bağlanmasının öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ve kariyer kimliklerini olumlu yönde etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öğrencilerin kariyeri kimliklerini güçlendirdiği, depresyon düzeylerini azalttığı bulunmuş ve temel psikolojik ihtiyaçlar ve kariyer kimliğinin ebeveyn bağlanması ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rol üstlendikleri bulunmuştur.

Yapılan araştırmalardan hareketle temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma stilleri başta olmak üzere pek çok değişkenle ilişkili olduğu ve birçok çalışmada farklı değişkenler arasındaki ilişkilerde aracı rol oynadığı ifade edilebilir. Özellikle güvensiz bağlanmanın temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanamamasına yol açtığı ve bu durumun da depresyon, yalnızlık, uyum güçlüğü gibi birçok probleme sebep olabileceği görülmüştür.

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stili ilişkisi üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü ele alınmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden yordayıcı korelasyonel model kullanılmıştır.

Yordayıcı korelasyonel model; iki veya ikiden fazla araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyar ve bir değişkenin bilinen bir değerinden yola çıkarak diğerinin bilinmeyen bir değerini yordamaya çalışır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örneklemenin bir alt türü olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme araştırmacının belirlediği niteliklere sahip kişi, olay veya durumların örnekleme dahil edilmesidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008/2022). Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken kullanılan ölçeklerdeki madde sayısının en az beş katı olması kuralına dayanarak en az $95 \times 5 = 475$ kişi belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2012).

Araştırmanın katılımcıları 18-51 yaş arası romantik ilişkisi olan 434 kadın ve 141 erkek olmak üzere toplam 575 bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeylerine ait veriler Tablo 3.1’de yer almaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	434	75.5
	Erkek	141	24.5
	Toplam	575	100
Yaş	24 ve altı	71	23.4
	25-30 arası	130	42.9
	31 ve üstü	102	33.7
	Toplam	303	100

Eğitim Durumu	Lise	31	5.4
	Lisans	514	89.4
	Lisansüstü	30	5.2
	Toplam	575	100
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	40	7
	Orta	505	87.8
	Yüksek	30	5.2
	Toplam	575	100

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın kapsamında; araştırma konusuna uygun, geçerlik ve güvenirlik katsayıları yüksek ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada toplam beş ölçek kullanılmıştır. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Partner Algısı Formu, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği'dir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşadıkları şehir, çalışma durumu, sosyoekonomik düzey, ilişki durumu ve ilişki süresini ölçmeye yönelik sorular mevcuttur. Kimlik bilgilerini açık edecek özel bir soru yer almamaktadır.

3.3.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Ölçek Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiş, Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Selçuk ve arkadaşları (2005) ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini Türk öğrenci örneklemini üzerinde test etmişlerdir. Selçuk ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmanın sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları kaçınma boyutu için .90 ve kaygı boyutu için .86 bulmuşlardır. Test tekrar test güvenirliğini kaçınma boyutu için .81 ve kaygı boyutu için .82 bulmuşlardır. Faktör analizi yapılmış ve orijinal formdaki gibi iki faktörlü yapı elde etmişlerdir. Ölçekte kaçınma boyutunda 18, kaygı boyutunda 18 olmak üzere 36 madde bulunmaktadır. İlk 18 madde kaygı boyutunu, son 18 madde ise kaçınma boyutunu kapsamaktadır. Ölçekte 14 tane ters kodlanan madde vardır. Ölçek 7'li Likert tiptedir, 7 tamamen katılıyorum, 4 kararsızım/fikrim yok ve 1 hiç katılmıyorum yanıtlarını ifade etmektedir. Mevcut

araştırma sonucunda ise ölçeğin kaygı alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .81 ve kaçınma alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı da .81 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Partner Algısı Formu

Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen ve Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin bireylerin partnerlere yönelik bağlanma algılarını ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından uyarlanmıştır. Maddeler bireylerin algılarını ölçmek için uyarlanmıştır. Örneğin “Terk edilmekten pek korkmam” ifadesi “Partnerim terk edilmekten pek korkmaz”, “Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım” ifadesi “Partnerim başka insanlara denk olamamaktan endişe duyar” olarak değiştirilmiştir. İlk 18 madde partnerin kaygı boyutunu, son 18 madde ise partnerin kaçınma boyutunu kapsamaktadır. Ölçekte 14 tane ters kodlanan madde vardır. Ölçek 7’li Likert tiptedir, 7 tamamen katılıyorum, 4 kararsızım/fikrim yok ve 1 hiç katılmıyorum yanıtlarını ifade etmektedir. Mevcut araştırma sonucunda uyarlanan ölçeğin kaygı alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .79 ve kaçınma alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı da .82 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

Ölçek, Karaman ve Arslan (2023) tarafından geliştirilmiştir ve bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının ne derece doyurulduğunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, uyum geçerliliği ve test tekrar test analizleri yapılmıştır. Ölçekte dört faktörlü yapı elde edilmiştir. Karaman ve Arslan (2023) yaptıkları çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısını .94, test tekrar test katsayısını .81 olarak hesaplamışlardır. 16 maddeden oluşan ölçekte sevgi/ait olma ihtiyacı alt boyutunda 4, güç ihtiyacı alt boyutunda 4, özgürlük ihtiyacı alt boyutunda 4 ve eğlence ihtiyacı alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 6’lı Likert tiptedir, 1 bana hiç uygun değil, 6 bana tamamen uygun yanıtlarını ifade etmektedir.

Mevcut araştırma sonucunda ise ölçeğin sevgi/ait olma ihtiyacı alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88, güç ihtiyacı alt boyutu için .87, özgürlük ihtiyacı alt boyutu için .75, eğlence ihtiyacı alt boyutu için .79 ve ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı da .91 olarak bulunmuştur.

3.3.5. İlişki Doyum Ölçeği

Ölçek Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş ve Curun (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tiptedir. 1 kesinlikle katılmıyorum, 7 kesinlikle katılıyorum yanıtlarını ifade etmektedir. 4 ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Yüksek puanlar daha yüksek düzeyde doyum anlamına gelmektedir. Curun (2001) yaptığı çalışmada faktör analizinde orijinal versiyonla paralel şekilde bir faktör bulmuş ve Cronbach Alpha katsayısını .86 bulmuştur. Mevcut araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler toplanmadan önce, Düzce Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ve kullanılan ölçekleri geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan gerekli idari ve etik izinler alınmıştır. Araştırma, romantik ilişkisi bulunan bireylerle yürütülmüştür. Ölçekler katılımcılara bireysel olarak hem yüz yüze hem de çevrim içi ortamda, Google Forms aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve önemi hakkında bilgi verilmiş; gizlilik ve gönüllülük ilkeleri özellikle vurgulanmıştır. Katılımcılardan kimliklerini açık edecek herhangi bir bilgi talep edilmemiştir. Araştırmaya 114 kişi çevrim içi ortamda, 461 kişi ise basılı formu doldurarak katılmış; böylece toplamda 575 katılımcı araştırma kapsamında yer almıştır. Veri toplama süreci Mayıs 2024'te başlamış, Ocak 2025'te tamamlanmıştır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın temel amacı, bağlanma stilleri ve partnerin algılanan bağlanma stiline ilişkin ilişki doyumu üzerindeki etkisini ve bu etkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü saptamaktır. Bunun yanı sıra ilişki doyumunun cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Öncelikle oluşturulan veri setinin analizlere uygun olup olmadığı test edilmiştir, normallik analizleri yapılmıştır. Çoklu doğrusal bağlantı sorunu olup olmadığına yönelik çıkarımda bulunmak için değişkenler arasındaki korelasyon, tolerans ve VIF (variance inflation factor – varyans enflasyon faktörü) değerleri incelenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığında bağlanma stilleri ve partnerin algılanan bağlanma stiline ilişkin ilişki doyumuna etkisini test etmek için yol (path) analizi yapılmıştır. Ayrıca demografik verilere göre

değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem *t* testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır. Analizler SPSS 29.0 paket programı ile yapılmıştır. Hipotez modelini test etmek için ise M-Plus 7. sürüm programı ile 5,000 tekrarlı yeniden örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Analizler sonucu elde edilen veriler %95 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın “Bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stili ilişkisi ilişki doyumuna etkisi var mıdır?” “Bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stili ilişkisi doyumuna etkisinde temel psikolojik ihtiyaçlar aracı rol üstlenmekte midir?” sorularını test etmek için yol analizi yapılmıştır. Bu sorulardan Şekil 4.1.’de yer alan teorik model oluşturulmuştur. Bu model bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stili bağımsız, ilişki doyumu bağımlı ve temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişken olacak şekilde oluşturulmuştur

Modelin uyum indekslerini değerlendirme sürecinde bu ölçütler göz önünde bulundurulmuştur; ki-kare, $p > .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği (CFI) $> .90$, normlaştırılmış uyum indeksi (TLI) $> .90$, standartlaştırılmış hata kareler ortalaması karekökü (SRMR) $< .08$, yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) $< .06$ (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kline, 2005; O’Rourke, Psych ve Hatcher, 2013).

Araştırmanın diğer alt problemi de ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre değişip değişmediğidir. İlişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem *t* testi, eğitim durumuna ve sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde verilerin analizi ve analizlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİK, VERİLERİN NORMALLİK DAĞILIMI VE DEĞİŞKENLERİN KORELASYON DEĞERLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Öncelikle değişkenlere dair betimsel istatistikler incelenmiş ve Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normalliği

	Min	Max	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınan Bağlanma	18.00	117.00	50.44	17.45	.37	-.34
Kaygılı Bağlanma	23.00	117.00	59.88	17.77	.47	-.07
Sevgi/Ait Olma	5.00	24.00	21.02	4.22	-1.50	1.40
İhtiyacı						
Güç İhtiyacı	4.00	24.00	20.18	4.42	-1.23	.86
Özgürlük İhtiyacı	4.00	24.00	20.18	4.09	-1.12	.73
Eğlence İhtiyacı	4.00	24.00	19.85	4.31	-1.18	1.19
Partnerin Algılanan	18.00	104.00	50.15	18.16	.27	-.55
Kaçınan Bağlanma						
Stili						
Partnerin Algılanan	20.00	119.00	62.01	17.15	.32	-.02
Kaygılı Bağlanma						
Stili						
İlişki Doyumu	13.00	49.00	39.44	8.40	-1.01	.27

Tablo 4.1.'de verilen değerlere bakıldığında değişkenlerin çarpıklık değerlerinin .47 ve -1.50 aralığında olduğu ve basıklık değerlerinin ise 1.40 ve -.34 aralığında yer aldığı görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ile -1 aralığında olması normal kabul edilmektedir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010). Bu çalışmada bazı değişkenlerin bu değer aralığını aştığı görülmektedir. Ancak Tabachnick ve Fidell (2012), büyük veri setlerinde normallikle ilgili bazı durumların tolere edilebileceğini belirtmektedir. Aynı zamanda basıklık ve çarpıklık değer aralıklarının büyük örneklemelerde +1.5 ve -1.5

aralığında olmasının normal olduğunu belirten (Hair ve ark., 2010) ve sosyal bilimlerde +2 -2 aralığının da normal kabul edilebileceğini ifade eden (George ve Mallery, 2010) çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmada da veri seti 575 kişiden oluştuğu için verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmaktadır.

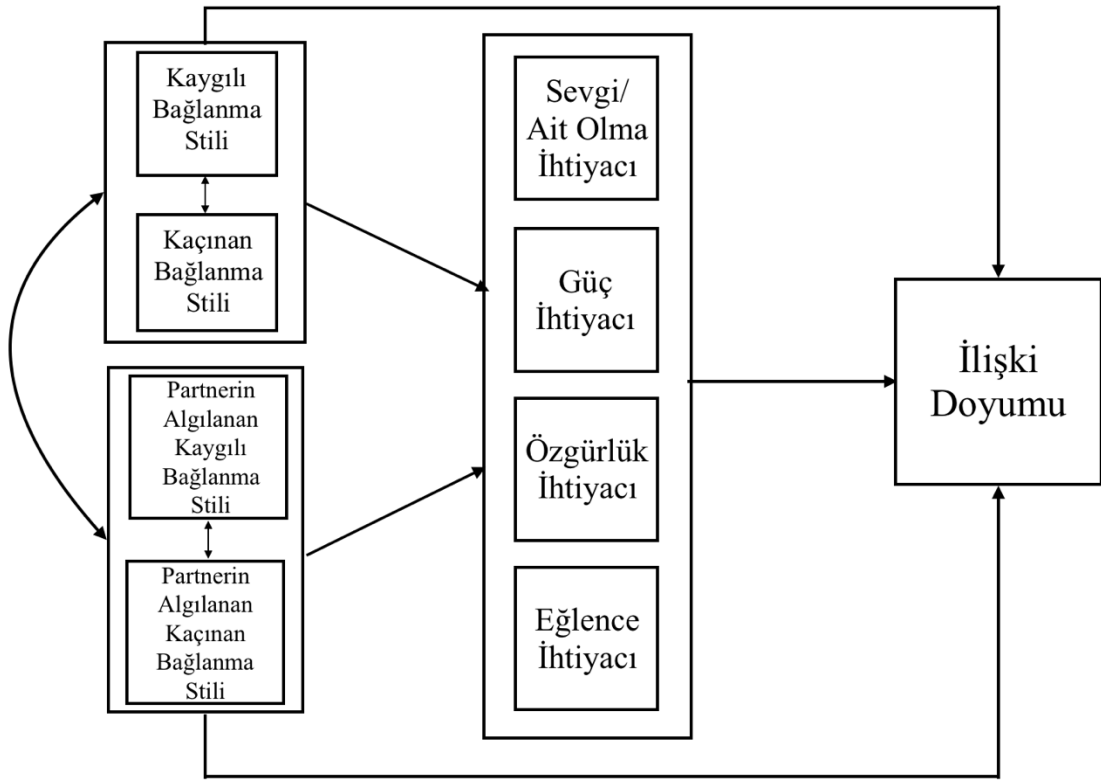
Çoklu bağlantı problemi olup olmadığını test etmek için değişkenlerin korelasyon değerleri incelenmiştir. Araştırmada değişkenlerin korelasyon değerlerinin -.55 ve .78 arasında değiştiği görülmektedir. Tolerans değerlerinin .69 ve .81, VIF değerlerinin 1.22 ve 1.43 arasında değiştiği görülmüş ve değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı sonucuna varılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Kaçınan Bağlanma	1								
2. Kaygılı Bağlanma	.33**	1							
3. Sevgi/Ait Olma İhtiyacı	-.49**	-.46**	1						
4. Güç İhtiyacı	-.44**	-.45**	.74**	1					
5. Özgürlük İhtiyacı	-.29**	-.33**	.41**	.50**	1				
6. Eğlence İhtiyacı	-.43**	-.35**	.66**	.63**	.45**	1			
7. İlişki Doyumu	-.55**	-.44**	.78**	.74**	.45**	.65**	1		
8. Partnerin Algılanan Kaçınan Bağlanma Stili	.48**	.36**	-.53**	-.51**	-.35**	-.49**	-.52**	1	
9. Partnerin Algılanan Kaygılı Bağlanma Stili	.30**	.35**	-.16**	-.28**	-.35**	-.18**	-.30**	.32**	1

4.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZ VE SEÇİLEN MODEL İLE İLİŞKİLİ YOL ANALİZİNE DAİR BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Partner Algısı Formu, İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinden alınan puanlardan yola çıkarak araştırmanın ilk sekiz alt problemine dair bulgular yer almaktadır. Problem durumlarını analiz edebilmek için bir hipotez modeli oluşturulmuştur. Hipotez modeli Şekil 4.1.'de verilmiştir.

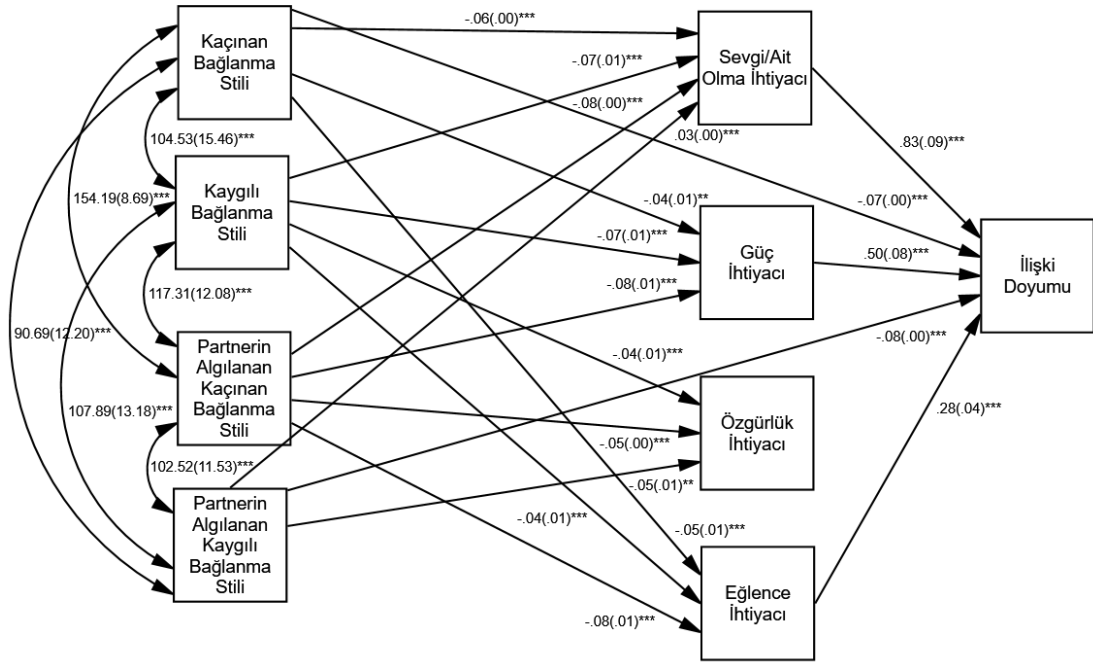


Şekil 4.1. Araştırmanın Problemine İlişkin Oluşturulan Hipotez Modeli

Belirlenmiş olan alt problemler Şekil 4.1.'deki hipotez modeli üzerinden test edilmiştir. Bu modelde bağlanma stili (kaygılı ve kaçınan bağlanma stili), partnerin algılanan bağlanma stili (kaygılı ve kaçınan bağlanma stili) bağımsız değişken olarak modele eklenirken ilişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar (sevgi/ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı, özgürlük ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı) bağımlı değişken olarak modele dahil edilmiştir. Hipotez modelde bağlanma stilleri ve partnerin algılanan bağlanma stili ilişki doyumunu doğrudan, temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden ise dolaylı olarak etkilediği

varsayılmıştır. Hipotez modelin uyum indeksleri $\chi^2(0) = .00$, $p < .00$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) 1.00, normlaştırılmamış uyum indeksi (TLI) 1.00, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR) .00 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değeri .00 olarak bulunmuştur. Hipotez model, tam doymuş (saturated) model olduğu için revize edilmiştir. Anlamli olmayan doğrudan etkiler modelden çıkarılmıştır.

Seçilen modelin uyum indeksleri $\chi^2(5) = 9.02$, $p > .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) .99, normlaştırılmamış uyum indeksi (TLI) .98, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR) .01 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değeri .03 olarak bulunmuştur. Seçilen bu son modelin uyum indekslerini karşıladığı görülmüştür. Bu model bağımlı değişken olan ilişki doyumu'na ait varyansın %71'ini açıklamıştır. Aracı değişken temel psikolojik ihtiyaçlara ait varyansların ise; sevgi/ait olma ihtiyacının %43'ü güç ihtiyacının %37'si, özgürlük ihtiyacının %22'si ve eğlence ihtiyacının %31'i model tarafından açıklanmıştır. Oluşturulan seçilen model Şekil 4.2'de sunulmuştur.



* $p < .05$, ** $p < .01$ ve *** $p < .001$. Standardize edilmemiş katsayıları ve standart hatalar gösterilmiştir.

Şekil 4.2 Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Seçilen Model

Şekilde bağlanma stilleri (kaçınan ve kaygılı), partnerin algılanan bağlanma stilleri ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları (sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence) ile ilişki

doyumunu arasındaki ilişkiler gösterilmektedir. Oklar üzerinde yer alan değerler standardize edilmemiş katsayıları ve parantez içindeki değerler standart hataları ifade etmektedir.

Bağımsız değişkenlerden aracı değişken ve bağımlı değişkene olan toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler Tablo 4.3.'te verilmiştir. Buna göre kaçınan bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili, partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili ve partnerin algılanan kaygılı bağlanma stiline; temel psikolojik ihtiyaçlar (sevgi/ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı, eğlence ihtiyacı) aracılığıyla ve doğrudan ilişki doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı toplam etkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Doğrudan etkiler incelendiğinde kaçınan bağlanma stiline (-.07) ve partnerin algılanan kaygılı bağlanma stiline (-.05) ilişki doyumunu üzerinde negatif ve istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Bu durum bireyin kaçınan bağlanma stiline sahip olmasının ya da partnerin bağlanma stiline kaygılı olarak algılanmasının doğrudan ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir.

Bulgular kaçınan bağlanma stiline, kaygılı bağlanma stiline, partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili ve partnerin algılanan kaygılı bağlanma stiline ilişki doyumunu üzerinde temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla dolaylı etkileri olduğunu göstermektedir. Kaçınan bağlanma stiline dolaylı etkileri; sevgi/ait olma ihtiyacı (-.05), güç ihtiyacı (-.02) ve eğlence ihtiyacı (-.01) aracılığıyla negatif yönde gerçekleşmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar kaçınan bağlanma ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamaktadır.

Kaygılı bağlanma stiline dolaylı etkileri; sevgi/ait olma ihtiyacı (-.06), güç ihtiyacı (-.03) ve eğlence ihtiyacı (-.01) üzerinde olmuştur. Kaygılı bağlanma stiline ilişki doyumunu üzerindeki etkisi tamamen aracı değişkenler ile dolaylı yoldan gelmektedir bu nedenle temel psikolojik ihtiyaçlar bu ilişkide tam aracı rol üstlenmektedir.

Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stiline dolaylı etkileri; sevgi/ait olma ihtiyacı (-.07), güç ihtiyacı (-.04) ve eğlence ihtiyacı (-.02) üzerinde olmuştur. Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stiline anlamlı doğrudan etkisi olmadığından burada da temel psikolojik ihtiyaçların tam aracı rolü bulunmaktadır.

Partnerin algılanan kaygılı bağlanma stiline dolaylı etkisi sevgi/ait olma ihtiyacı (.03) üzerinden bulunmuştur. Güç ve eğlence ihtiyaçları üzerinden ilişki doyumunu üzerinde anlamlı dolaylı etkisi tespit edilmemiştir. Sevgi/ait olma ihtiyacı, partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamıştır.

Tablo 4.3: Bağımsız Değişkenlerden Bağımlı Değişkenlere Olan Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etkiler

		B	S.H.	p
DOLAYLI İLİŞKİLER	Kaçınan bağlanma stili → sevgi/ait olma ihtiyacı → ilişki doyumu	-.05	.01	$p < .001$
	Kaçınan bağlanma stili → güç ihtiyacı → ilişki doyumu	-.02	.01	$p < .01$
	Kaçınan bağlanma stili → eğlence ihtiyacı → ilişki doyumu	-.01	.00	$p < .05$
	Kaygılı bağlanma stili → sevgi/ait olma ihtiyacı → ilişki doyumu	-.06	.01	$p < .001$
	Kaygılı bağlanma stili → güç ihtiyacı → ilişki doyumu	-.03	.01	$p < .001$
	Kaygılı bağlanma stili → eğlence ihtiyacı → ilişki doyumu	-.01	.00	$p < .01$
	Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili → sevgi/ait olma ihtiyacı → ilişki doyumu	-.07	.01	$p < .001$
	Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili → güç ihtiyacı → ilişki doyumu	-.04	.01	$p < .01$
	Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili → eğlence ihtiyacı → ilişki doyumu	-.02	.01	$p < .01$
	Partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili → sevgi/ait olma ihtiyacı → ilişki doyumu	.03	.01	$p < .001$
DOĞRUDAN İLİŞKİLER	Kaçınan bağlanma stili → ilişki doyumu	-.07	.01	$p < .001$
	Partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili → ilişki doyumu	-.05	.01	$p < .001$
TOPLAM ETKİLER	Kaçınan bağlanma stili → ilişki doyumu	-.15	.02	$p < .001$
	Kaygılı bağlanma stili → ilişki doyumu	-.10	.02	$p < .001$
	Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili → ilişki doyumu	-.13	.02	$p < .001$
	Partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili → ilişki doyumu	-.02	.01	$p < .05$

Not: B = Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı; S.H.= Standart hata; p = Anlamlılık

değeri.

4.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine göre bağımlı değişkende anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik durumlarına göre ilişki doyumları karşılaştırılmıştır. Bu amaçla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

4.3.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

İlişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4: Cinsiyete Göre İlişki Doyumuna İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
İlişki doyumu	Kadın	431	39.08	8.67	-1.85	573	.06
	Erkek	141	40.58	7.47			

* $p > .05$ Not: Kategoriler: “Kadın” = 1; “Erkek” = 2

Yapılan analiz sonucunda Levene Varyansların Eşitliği Testi incelendiğinde ilişki doyumu değişkeninde varyansların homojen dağıldığı görülmektedir ($F = 2.19$; $p > .05$). Bu nedenle t-testi sonuçları varyansların eşit olduğu varsayımı altında değerlendirilmiştir. T-testi bulgularına göre kadın ($\bar{X} = 39.08$; $Ss = 8.67$) ve erkek ($\bar{X} = 40.58$; $Ss = 7.47$) katılımcıların ilişki doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu durum ilişki doyumunu değerlendirirken kadın ve erkeklerin benzer düzeyde değerlendirme yaptığını göstermektedir. Erkeklerin puan ortalaması kadınlara göre yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4.3.2. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

İlişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5: Eğitim Durumuna Göre İlişki Doyumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

(ANOVA) sonuçları

	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Post Hoc Scheffe	η^2
Lise	31	37.94	8.26	Gruplar arası	1296.16	2	648.08	9.43	<.001	2-3	.03
Lisans	514	39.90	8.21	Grup İçi	39300.07	572	68.71				
Lisansüstü	30	33.33	9.64	Toplam	40596.24	574					
Toplam	575	39.45	8.41								

* $p < .001$ Not: Kategoriler: “Lise” = 2; “Lisans” = 3; “Lisansüstü” = 4

Tablo 4.5’e göre katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarında eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık vardır ($F(2-572) = 9.43, p < .001$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek için varyansların homojenliği ve örneklem grupları arasındaki farkların büyük olması dikkate alınarak Post Hoc analizi yapılmış ve Scheffe testi kullanılmıştır. Post Hoc analizinin sonucuna göre lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların ilişki doyumu ortalamaları ($\bar{X} = 39.90$) lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılara göre ($\bar{X} = 33.33$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .001$). Eta kare değeri .03 olarak hesaplanmıştır; bu, toplam varyansın yaklaşık %3’ünün eğitim düzeyi tarafından açıklandığını göstermektedir. Cohen (1988)’in ölçütlerine göre bu değer küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Lise eğitim düzeyindeki katılımcılarla diğer gruplar arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3.3. Katılımcıların Sosyoekonomik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

İlişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6: Sosyoekonomik Duruma Göre İlişki Doyumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın	KT	sd	KO	F	p	Post
---	-----------	----	-----------	----	----	----	---	---	------

Kaynağı								Hoc Scheffe	
Düşük	40	38.75	8.66	Gruplar arası	26.98	2	13.49	.19	.82
Orta	505	39.53	8.43	Grup İçi	40569.25	572	70.92		
Yüksek	30	39.07	7.98	Toplam	40596.23	574			
Toplam	575	39.45	8.41						

* $p > .05$ Not: Kategoriler: “Düşük” = 1; “Orta” = 2; “Yüksek” = 3

Tablo 4.6’da yer alan bilgilere bakıldığında katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarında sosyoekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır ($F(2-572) = .19, p = .82$). Bu nedenle katılımcıların sosyoekonomik durumlarına göre ilişki doyumu algılarının benzer olduğu söylenebilir.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular literatürle birlikte ele alınarak tartışılmış ve gelecekte yapılacak diğer çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. SONUÇLAR

Çalışmanın birinci amacı, bağlanma stillerinin ve partnerin algılanan bağlanma stillerinin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı etkisine bakabilmek ve temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma stilleri, partnerin algılanan bağlanma stilleri ve ilişki doyumu üzerindeki aracı rolünü test etmektir. Belirlenen amaçlar doğrultusunda yol (path) analizi yapılmış ve elde edilen bulgular yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar bağlamında tartışılmıştır. İlişki doyumunun cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İlişki doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular da daha önce yapılan araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmanın ilk amacı bağlanma stili ve partnerin algılanan bağlanma stili ilişkisi doyumunu yordayıcılığının incelenmesidir. Bu başlıkta öncelikle doğrudan etkiler tartışılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre kaçınan bağlanma stili ve partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili ilişkisi doyumunu negatif yönde yordamıştır.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre kaçınan bağlanma stili ilişkisi doyumunu negatif yönde yordamıştır. Bu bulgu bireyin kendi sahip olduğu kaçınan bağlanma stili ilişkisi doyumunu doğrudan olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Bireyin romantik ilişkilerde yakınlıktan kaçınma, duygusal mesafe koyma ve bağımsızlık arzusunu ön planda tutma eğilimlerinin olduğu bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu eğilimlerin bireyin ilişkiden aldığı doyumu azaltabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bu bulgu literatürdeki çalışmaları da destekler niteliktedir; birçok çalışma kaçınan bağlanmanın ilişki doyumunu güçlü şekilde olumsuz etkilediğini açıklamaktadır (Bretana, Alonso-Arbiol, Lavy ve Zhang, 2024; Feeney ve Noller, 1990;

Sadikaj, Moskowitz ve Zuroff, 2015; Vollmann, Sprang ve van den Brink, 2019). Li ve Chan (2012), 73 çalışmayı inceledikleri meta-analizlerinde, kaçınan bağlanma stiline ilişkin kalitesinin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarına zarar verdiğini ortaya koymuştur. Üstelik kaygılı bağlanma ile kıyasladıklarında kaçınan bağlanmanın genel memnuniyet, bağlılık ve ilişkilerde genel destek ile daha olumsuz ilişkili olduğunu görmüşlerdir. Yine başka bir meta-analiz çalışmasında kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Candel ve Turliuc, 2019). Simpson (1990) üniversite öğrencileri çiftler üzerinde bir çalışma yürütmüş ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha az güven, bağlılık ve memnuniyet yaşadıklarını bulmuştur. Bretana ve arkadaşları (2022) ise kaçınan bağlanmanın hem bireyin ilişki doyumunu hem de partnerinin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır. Partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili bireyin ilişkiden aldığı doyumu negatif yönde yordamıştır. Elde edilen bu bulgu literatürle tutarlıdır. Kane ve arkadaşları (2017) araştırmalarında erkeklerin, partnerleri daha yüksek kaygılı bağlanmaya sahip olduğunda ilişkilerinden daha az memnun olduklarını bildirdiklerini raporlamıştır. Candel ve Turliuc (2019) ise bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları meta-analiz çalışmasında partnerin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça kişinin ilişki doyumunun anlamlı fakat küçük düzeyde azaldığını bulmuşlardır. Kaygılı bağlanmaya sahip partnerler reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıkları için daha fazla yakınlık ve onay arzusuyla hareket etmiş olabilirler; bu da bireyin ilişkiden aldığı doyumu azaltmış olabilir. Aynı zamanda kaygılı bağlanma stiline sahip partnerler korku ve kaygı yaşayarak kendi ilişkisel ihtiyaçlarını partnerinin ihtiyaçlarının önüne koymuş olabilirler. Örneğin kaygılı partner daha yakın olma ihtiyacını partnerinin ihtiyaçlarının önüne koyabilir. Bu durum da bireyin ilişki doyumunu düşüren bir unsur olabilir. Partnerini kaygılı algılamak bireyin ilişkide baskı altında hissetme, sürekli onay verme zorunluluğu ve duygusal dengesizlikle baş etme gibi sorunlara yol açabileceğinden bireyin ilişki doyumunu olumsuz etkiliyor olabilir.

5.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Çalışmanın ikinci amacı; bireylerin kendi bağlanma stilleri ve partnerlerinin algılanan bağlanma stiline ilişkin ilişki doyumu üzerindeki yordayıcılığında temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesidir. Alanyazına göre temel psikolojik ihtiyaçlar romantik ilişki kalitesinin (ilişki doyumu, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve sevgi) güçlü bir

yordayıcısıdır (Eşici ve Özbay, 2020). Romantik ilişki doyumu için partnerin bireyin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılaması önemlidir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Bu nedenle temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi önem arz etmektedir. Araştırmanın amacına dayalı olarak da şu sorulara yanıt aranmıştır; “bireyin kendi kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı bir rol oynamakta mıdır?” “partnerin algılanan kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar aracı bir rol oynamakta mıdır?”. Temel psikolojik ihtiyaçlar bireyin hem kendi bağlanma stilleri hem de partnerlerinin algılanan bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmiştir. Sevgi/ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamıştır. Sevgi/ait olma ihtiyacı partnerin algılanan kaygılı bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynamıştır. Sevgi/ait olma ihtiyacı, güç ihtiyacı ve eğlence ihtiyacının hem kaygılı bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide hem de partnerin algılanan kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide tam aracı rolü bulunmaktadır.

Analiz sonuçlarına bakıldığında ilk olarak bireyin sahip olduğu kaçınan bağlanma stilinin sevgi/ait olma ihtiyacı aracılığıyla ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı sonucu görülmektedir. Bu durum kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin kendi sevgi/ait olma ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını, bu ihtiyaçtan düşük doyum aldıklarını ve dolayısıyla bu durumun da daha düşük ilişki doyumuna yol açtığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde kaçınan bağlanma stilinin ilişki doyumunu olumsuz etkilediği birçok çalışma olduğu görülmüştür (Candel ve Turliuc, 2019; Collins, 2023; Kuncewicz, Kuncewicz, Mroziński ve Stawska, 2021). Bunun yanı sıra kaçınan bağlanma stilinin başkalarından destek aramaya daha az eğilimli olduğu, duygusal destek ihtiyacıyla negatif ilişkili olduğu çalışmalar da mevcuttur (Schwartz, Lindley ve Buboltz, 2007). Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler duygularını bastırmakta ve başkalarına güvenmekte zorlanmaktadırlar (Shaver, Mikulincer ve Feeney , 2008). Her ne kadar kaçınan bağlanma ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yapılan çalışmalar sınırlı olsa da kaçınan bağlanmanın sevgi/ait olma ihtiyacını negatif yönde yordadığı görülmüştür (Meteoğlu, 2025). İlişki kalitesi ve memnuniyetinin önemli etkenlerinden biri de yakınlıktır (Clark ve Reis, 1988). İlişkilerde yüksek yakınlık algılayan bireyler diğerlerine göre daha yüksek ilişki doyumu bildirmişlerdir (Aron, Aron ve Smollan, 1992). Oysa kaçınan bağlanma ile ilişki kurmak ve yakınlık arasında negatif ilişki olduğu yapılan araştırmalarda

vurgulanmıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Ceyhan ve Özteke-Kozan, 2021). Xioang ve arkadaşları (2022) yaptıkları çalışmada kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan evli bireylerin daha az eş desteği algıladıklarını ve bu durumun da evlilik doyumunu düşürdüğünü saptamışlardır. Dolayısıyla kaçınan bağlanmaya sahip olmanın daha az eş desteği ve dolaylı olarak sevgi, yakınlık, ait olma ihtiyacı algılayabileceği ve bu durumun da ilişki doyumunu düşürebileceği düşünülmektedir.

Diğer bir bulgu da katılımcıların partnerlerinin sahip olduğunu düşündükleri kaçınan bağlanma stiline sevgi/ait olma ihtiyacı aracılığıyla katılımcının ilişki doyumunu azalttığıdır. Bu durum partnerin duygusal mesafeli tavrının bireyin sevgi/ait olma ihtiyacını karşılamada yetersiz olmasına ve böylece ilişkiden aldığı doyumun düşmesine yol açtığı düşünülmektedir. Partnerin algılanan bağlanma stiliyle ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Fakat partnerin bağlanma stiline algı değil öz bildirim yoluyla ölçüldüğü bazı çalışmalarda kadınların, partnerleri kaçınan bağlanma stiline sahip olduğunda daha düşük doyum bildirdiklerini bulmuştur (Kane ve ark., 2007). Romantik ilişkilerde bağlanma, güven ve memnuniyet arasındaki ilişkileri inceleyen başka bir çalışmada hem erkeklerin hem de kadınların kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olduğunda partnerlerinin ilişkideki güveninin azaldığı ve bunun da ilişki memnuniyetinin düştüğü bildirilmiştir (Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017). Özellikle partneri kaçınan bağlanma stiline sahip kadınların şefkat hissetme ve iletişim düzeyinin düşük olduğu gözlemlenmiştir (Kuncewicz ve ark., 2021). Kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkili olma yani başkalarıyla bağlantı kurma ve kendini bir gruba ait hissetme ihtiyacının düşük olduğu ortaya konmuştur (Han ve Lee, 2017). Bu gibi sevgi/ait olma ile ilişkili özelliklerin kaçınan bağlanan bireylerde düşük düzeyde olması partnerlerinin sevgi ihtiyacından yeterli doyum alamamasına neden olmuş olabilir.

Araştırma bulgularından biri de kaçınan bağlanma stiline güç ihtiyacı aracılığıyla ilişki doyumunu negatif yönde etkilemesidir. Bu sonuç, kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin ilişkilerde güç ihtiyacından yeterince doyum alamadığını ve ilişki doyumlarının azaldığını ortaya koymaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde yakınlık ve duygusal paylaşımdan kaçınarak kontrol ve bağımsızlık ihtiyacına daha fazla önem verirler. Bu bireyler, güç ve kontrol ihtiyaçlarını ilişkide yeterince karşılayamadıklarında kendilerini güvensiz ve tatminsiz hissedebilirler, bu durum da ilişki doyumlarını azaltabilir. Dolayısıyla güç ihtiyacından alınan doyumun azalması, kaçınan bağlanan bireylerin ilişkideki tatminsizliğini pekiştiren ve ilişki doyumunu

düşüren bir mekanizma olarak işlemiş olabilir. İlişkilerdeki güç dengesinin ve doyumunun, memnuniyet ve ilişki bağlılığını etkilediği bilinmektedir (Kim, Visserman ve Impett, 2019). Körner ve arkadaşları (2025) çalışmalarında kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmanın hem kişinin kendi ilişki içindeki güç algısını hem de partnerinin güç algısını nasıl etkilediğini araştırmışlardır ve kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkide kendilerini daha az güçlü hissettiklerini saptamışlardır. Buna ek olarak yeterince güçlü hissedememenin temelinde kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çatışmalarda ve günlük yaşamda partnerlerinden uzaklaşma eğiliminde olmalarının yattığını vurgulamışlardır. Kaçınan bağlananlar için özellikle yakın ilişkilerde kontrol ve güç sahibi olmak önemlidir (Mayseless, 1991). Bu çalışmada elde edilen bulgu da literatürle tutarlıdır. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler güç ihtiyacından yeterli doyum alamamaktadır (Eser ve Güngör, 2025; Meteoglu; 2025).

Partnerin algılanan kaçınan bağlanma stiline de güç ihtiyacı aracılığıyla ilişki doyumunu azalttığı görülmüştür. Partneri kaçınan bağlanmaya sahip olan bireyler partnerlerinin sürekli ilişkiden ve kendilerinden uzaklaşma eğiliminde olduklarını ve daha fazla bağımsızlık eğiliminde olduklarını hissedebilirler. Bu da bireylerin ilişkide hissettikleri güç doyumunu azaltabilir. Kaçınan partnerin mesafeli ve bağımsız davranışları, diğer partnerde ilişkinin kontrolünün veya etkisinin kendisinde olmadığı algısını yaratabilir ve böylece güç ihtiyacını karşılayamamasına neden olabilir. Sonuç olarak güç doyumunu azaldığında, bireyin genel ilişki doyumunu da düşebilir, çünkü kişi ilişkide kendini değerli, yeterli ve etkin hissedemez hale gelebilir. Körner ve arkadaşları (2025) yaptıkları çalışmada kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkide kendilerini daha güçsüz hissettiklerini ve bunun yanı sıra bu kişilerin partnerlerinin de kendilerini güçsüz hissettiğini bulmuşlardır.

Bir diğer bulgu kaçınan bağlanma stiline eğlence ihtiyacı aracılığıyla ilişki doyumunu negatif yönde yordamasıdır. Kaçınan bağlanma stiline eğlence ve keyif alma ihtiyaçlarından yeterince doyum alamaması risk almaktan kaçınma davranışlarıyla ilişkili olabilir. Brennan ve arkadaşları (1998), kaçınan bağlanan bireylerin ilişkilerde duygusal olarak savunmasız olmaktan kaçındıkları için yakınlık kurma ve keyif alma davranışlarından kaçındığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra kaçınan bireyler başkalarına güven duymadıkları için de risk almaktan kaçındıkları söylenebilir (Gillath, Shaver ve Mikulincer, 2005). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin eğlenceye yönelik motivasyonlarının düşük olabileceği bağlanma teorisi ve modern nörobilim

bulgularıyla da desteklenmektedir. Bir çalışmada bağlanma teorisi ve modern bilişsel ve afektif nörobilimden elde edilen bulgular incelenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin olumlu sosyal etkileşim sırasında ödül devrelerinde körelmiş veya azalmış aktivasyon gösterdikleri ve bu nedenle olumlu sosyal etkileşimleri daha az ödüllendirici olarak değerlendirdikleri bulunmuştur (Vrticka ve Vuilleumier, 2012). Bu durum, eğlence gibi çoğunlukla sosyal paylaşıma, duygusal açıklığa dayalı etkinliklere yönelik ilgisizlik ya da mesafeli olma eğilimleriyle açıklanabilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlık arzusu nedeniyle eğlenceli aktiviteleri ya yalnız gerçekleştirmeyi tercih edebilir ya da bu aktivitelerden beklenen haz düzeyini düşürebilirler.

Bir diğer bulgu da partnerin algılanan kaçınan bağlanma stilinin eğlence ihtiyacı aracılığıyla ilişki doyumunu azalttığıdır. Bu durum kaçınan partnerlerin genellikle ilişkideki duygusal paylaşımlara katılma konusunda isteksiz ya da sınırlı katılım sağlamalarından kaynaklanabilir. Bu durum, ilişkinin eğlenceli, spontan ve keyif verici etkinliklerini azaltarak, diğer partnerin eğlence ihtiyacının karşılanmasını engelleyebilir. Sonuçta, ortak paylaşılan keyif verici deneyimlerin azalması, ilişkinin genel doyumunu da düşürebilir. Kara (2015) araştırmasında serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumundaki etkisini incelemiş ve serbest zamanda sıkılma algısıyla evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Brauer ve arkadaşları (2023) ise çalışmalarında şakacılığın hem bireyin kendi ilişki doyumunu hem de partnerinin doyumunu arttırdığını bulmuştur. Bu bulgu eğlenceli ve esprili etkileşimlerin ilişkisel bağları güçlendirdiğine işaret etmektedir. Ancak partnerin kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu algısı bu tür etkileşimlerden alınan hazzı sınırlayabilir.

Kaygılı bağlanma stili kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve bu ihtiyaçlardan doyum almasını zorlaştırabilir. Alanyazın incelendiğinde kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Ayenew, 2016; Feeney, Noller ve Roberts, 1998; Fricker ve Moore, 2002). Mevcut çalışmada kaygılı bağlanma stili, sevgi/ait olma ihtiyacı üzerinden ilişki doyumunu olumsuz yönde yordamıştır. Kaygılı bağlanan bireyler, yoğun yakınlık beklentileri ve onaylanma ihtiyaçları ile karakterizedir. Ancak bu aşırı ihtiyaçlar karşılanmadığında birey kendini tam anlamıyla sevilmiş, ait ve ilişkili hissedemeyebilir. Bu da ilişki doyumunun olumsuz etkileneceği anlamına gelebilir. Han ve Lee (2017) yaptıkları araştırmada kaygılı bağlanma düzeyi yüksek öğrencilerin ilişkili olma

(başkalarıyla bağlantı kurma, kabul görme ve ait hissetme) ihtiyaçlarının daha az karşılandığını raporlamışlardır.

Araştırmada katılımcıların partnerlerinin kaygılı bağlanma stiline sahip olarak algılamasının sevgi/ait olma ihtiyacı aracılığıyla ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlişki kalitesi ve memnuniyeti için yakınlık önemlidir (Clark ve Reis, 1988). İlişkilerde yüksek yakınlık algılayan bireyler diğerlerine göre daha yüksek ilişki doyumu bildirmişlerdir (Aron ve ark., 1992). Partnerin kaygılı bağlanma eğilimiyle bireye daha fazla yakınlık göstermesi ve sevgi ihtiyacını karşılaması bireyin sevgi/ait olma ihtiyacından aldığı doyumun artmasına ve bu doyumun artması da bireyin ilişki doyumunun artmasına katkıda bulunmuş olabilir. Nitekim Molero ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada en az iki yıldır beraber olan İspanyol çiftlerin bağlanma stilleri ve ilişki doyumlarını incelemiştir. Çalışmalarının sonucunda kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunda istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir. Bunun nedeni olarak İspanya'nın diğer ülkelere göre daha kolektivist bir kültüre sahip olduğunu ve bu kültürlerde ilişkisel yakınlık ve bağlılığın daha fazla önemsendiğini, kaygılı bağlanmanın kültürel olarak daha tolere edilebilir olabileceğini belirtmiştir. Benzer bir şekilde Türkiye de kolektivist bir toplum olduğu için kaygılı bağlanma eğilimlerinin sevgi/ait olma ihtiyacını daha fazla beslemesi ve dolayısıyla ilişki doyumunu artırması beklenebilir.

Kaygılı bağlanma stiline güç ihtiyacı üzerinden ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı sonucu bulunmuştur. Bu bulgu kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin güç ihtiyacından yeterince doyum alamadığı ve bu durumun da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği anlamına gelmektedir. Kaygılı bağlanma ile güç arasındaki ilişkiyi anlamak için bağımlılık teorisine bakmak önemlidir. Bağımlılık teorisi gücün bağımlılığın tersi olduğunu ifade eder. Başka bir deyişle partnerine daha az bağımlı olan birey daha fazla güce sahiptir (Kelley ve Thibaut, 1978; Thibaut ve Kelley, 1959). Kaynak Malatyalı ve Büyükşahin Sunal (2020) bağlanma boyutlarıyla evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik gücünün aracı rolünü araştırmışlar ve kaygılı bağlanma arttıkça eşe yönelik algılanan gücün azaldığı ve algılanan gücün azalmasının evlilik doyumunu düşürdüğü sonucunu bulmuşlardır. Körner ve arkadaşları (2025) da araştırmalarında kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin kendilerini ilişkide daha güçsüz hissettiklerini bulmuştur.

Son olarak kaygılı bağlanma stili ilişki doyumunu eğlence ihtiyacı üzerinden de olumsuz

yönde yordamıştır. Bu durum bu kişilerin ilişkide sürekli güvence ve onay arama eğilimlerinden kaynaklanabilir. İlişkide yaşanan kaygı ve terk edilme korkuları spontane, rahat ve eğlenceli aktivitelerden keyif almayı zorlaştırabilir. Bu düşük eğlence doyumunu da ilişki doyumunun düşmesine yol açabilir. Kara (2015) çalışmasında hem beraber hem de spor merkezi gibi yerlerde bireysel olarak vakit geçirebilen çiftlerin daha mutlu olduğunu bulmuştur. Ancak kaygılı bağlanan bireyler için partnerden ayrı yapılan bu tür aktiviteler tehdit edici ve sıkıntı verici olabilir. Bu nedenle eğlence ihtiyacından beklenen doyumunu sağlayamayabilirler. Bu da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu çalışmada bireylerin kendi bağlanma stilleri ve partnerlerinin algılanan bağlanma stillerinin ilişki doyumunu üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, bireylerin hem kendi bağlanma stillerinin hem de partnerlerinin algılanan bağlanma stillerinin ilişki doyumunu, temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ve partnerlerinin ilişki doyumunun, özellikle sevgi/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçları aracılığıyla olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline ilişki doyumunu yine sevgi/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçları aracılığıyla negatif olarak yordadığı saptanmıştır. Buna karşın, partnerin kaygılı bağlanma stiline algılanmasının, sevgi/ait olma ihtiyacı üzerinden ilişki doyumunu olumlu yönde artırdığı sonucu dikkat çekicidir. Bu sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkilerde ilişki doyumunu üzerinde önemli bir aracı rol oynadığını ortaya koymakta ve bağlanma stilleri ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi anlamada önemli ipuçları sunmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu ihtiyaçların karşılanmasının sağlanması üzerine müdahale programları geliştirilmesine yönelik araştırmalarla genişletilebilir.

5.1.3. İlişki Doyumunun Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması

Araştırmanın son amacı, bağımlı değişken olan ilişki doyumunun cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik durum demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği belirlemektir. Bu bölümde bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmış ve alanyazındaki çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem *t*-testi sonucuna göre cinsiyet, ilişki doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Erkeklerin ilişki doyumunu ortalaması kadınlara göre daha yüksek bulunsa da bu bulgu istatistiksel olarak anlamlı

değildir ($p > .05$). Bu durum kadın ve erkeklerin ilişki doyumunu benzer düzeyde değerlendirdiklerini göstermektedir. Dolayısıyla cinsiyet, mevcut araştırmada ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir değişken olarak öne çıkmamaktadır, bu da ilişki doyumunun başka bireysel ya da ilişki faktörlerle daha çok şekillendiğini düşündürmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgunun alanyazındaki çalışmalar ile tutarlı olduğu görülmüştür (Çoban, 2021; Kaplan ve Erdem, 2022; Satıcı ve Deniz, 2018; Yılmaz ve Gündüz, 2021).

Araştırmada katılımcıların ilişki doyumu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farkın yönünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Scheffe post hoc analizi, lisans düzeyindeki bireylerin ilişki doyumu puanlarının ($\bar{X} = 39,90$), lisansüstü eğitim düzeyindekilere göre ($\bar{X} = 33,33$) anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin diğer eğitim düzeyindekilere göre daha yüksek ilişki doyumu bildirdiği (Mihalcea, Ilescu ve Dinca, 2013), eğitim düzeyi arttıkça ilişkiden alınan doyumun azaldığı (Yılmaz, 2020) çalışmalar mevcut olsa da bunun aksi yönde sonuç bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Jose ve Alfons, 2007; Soğancı, 2017). Elde edilen bu bulgu lisans düzeyindeki bireylerin daha genç olması, ilişkilerde romantik beklentilerinin, heyecan ve duygusal bağ kurma arzusunun daha baskın olmasıyla açıklanabilir. Bunun yanı sıra, lisansüstü eğitim almış bireylerin genellikle daha fazla akademik kariyer ve gelecek kaygısıyla başa çıkmak zorunda olması romantik ilişkilere daha az zaman ve enerji ayırmalarına neden olabilir. Lisans eğitim düzeyindeki bireyler Erikson'un kuramına göre yakınlığa karşı izolasyon evresinde olabilirler (Erikson, 1968), bu nedenle bu evrede kurulan ilişkiler daha doyurucu algılanabilir. Ayrıca lisans düzeyindekilerin ilişkileri daha kısa süreli, heyecan odaklı ve daha az sorumluluk gerektiren yapıda olabilir, bu da doyum algısını düşürebilecek bir unsur olarak değerlendirilebilir. Ancak, etki büyüklüğünün (.03) düşük düzeyde olması, eğitim düzeyinin ilişki doyumu üzerinde yalnızca sınırlı bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, ilişki doyumunun yalnızca bireyin eğitim düzeyine değil, aynı zamanda ilişki dinamiklerine, bağlanma stillerine ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine de bağlı olarak şekillendiği söylenebilir. Araştırmanın bulguları, özellikle yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde ilişki doyumunu artırmaya yönelik çalışmaların önemine işaret etmektedir.

Son olarak ilişki doyum puanlarının sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların ilişki doyumlarının sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur ($F(2.572) = ,19; p > .05$). Literatürde sosyoekonomik durum ve ilişki doyumuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırmada elde edilen bulguyla tutarlı sonuçlar olduğu görülmüştür (Lawrence, Yelderman, McField ve Allen, 2021). Fakat bunun yanı sıra sosyoekonomik durumun ilişki doyumunu etkilediğini söyleyen çok sayıda çalışma da bulunmaktadır (Cho, Impet, Campos, Chen ve Keltner, 2020; Maisel ve Karney, 2012; Topal, Aktaş, Basoglu ve Harma, 2024). Bu çelişkili bulgular sosyoekonomik durumun ilişki doyumu üzerindeki etkisinin bağlamsal faktörlere, ölçüm araçlarına ve örneklem özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir. İlerleyen araştırmalarda bu ilişkinin farklı demografik gruplarla ve kültürlerle derinlemesine incelenmesi alanyazındaki bilgi birikimini zenginleştirecektir.

5.2. ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmada elde edilen bulgular çerçevesinde gelecekte yapılacak benzer çalışmalar için araştırmacılara ve sahada çalışacak uzmanlara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışma kesitsel ve tek taraflı bir tasarımla yürütülmüştür, partnerin bağlanma stili bireyin partneri hakkındaki algısıyla ölçülmüştür. Gelecekte benzer ilişkiler boylamsal tasarımlarla izlenerek zaman içindeki değişimler incelenebilir. Ayrıca diydik veri toplanarak iki partnerin verisi bir arada ele alınabilir ve böylece iki partnerin de bağlanma stili ve ilişki doyumu karşılıklı değerlendirilebilir.

Gelecekte deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu sayede çift etkileşim analizleri, fizyolojik ölçümler gibi ölçme araçları da kullanılabilir ve sadece katılımcı algılarına dayanan yanılgıları azaltarak bağlanma süreçlerini daha objektif şekilde inceleme imkanı elde edilebilir.

Gelecekte çiftlerin temel psikolojik ihtiyaçlardan aldıkları doyumla ilgili nitel çalışmalar yapılabilir. Böylece çiftler deneyimlerini kendi ifadeleriyle aktarabilir ve alınan doyum daha bağlamsal şekilde değerlendirilebilir, kültürel ve toplumsal faktörler de açığa çıkar.

Kaçınan ve kaygılı bağlanma stilinin ilişki doyumuna etkisini incelerken temel psikolojik ihtiyaçların yanı sıra bireylerin öz farkındalık düzeyi, empati becerileri, iletişim tarzları, aldatma eğilimleri gibi değişkenler de aracı ve/veya arabulucu değişken olarak ele alınabilir.

Örnekleme grubunun evli çiftler olarak belirlenmesiyle benzer bir çalışma yürütülebilir. Bu sayede temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkisi olan ve evli çiftlerde nasıl farklılıklar gösterdiği ve bunların doyumu nasıl etkilediği tartışılabilir.

Bu çalışma 18-51 yaş arası ve çoğunluğu kadın katılımcıların oluşturduğu bir örnekleme yapılmıştır. Sunulan çalışma tek bir kültürel gruba (Türkiye) odaklanmıştır. Gelecekteki çalışmalar sadece ergenler ya da genç yetişkinler gibi belirli yaş gruplarına odaklanarak ve cinsiyet dağılımı daha dengeli örneklemelerle gerçekleştirilebilir. Farklı kültürlerden örneklemelerle karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir ve kültürel normların ve değerlerin bağlanma, ilişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaç arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği incelenebilir. Ayrıca heteroseksüel ilişkilerin yanı sıra LGBT çiftleri içeren çalışmaların yapılması sonuçların genelleştirilebilirliğini artıracaktır.

5.2.2. Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öneriler

Ruh sağlığı uzmanları tarafından bireysel, çift ya da aile terapilerinde bireylerin ilişki doyumları incelenirken bireylerin bağlanma stillerini ele almaları, partnerlerinin bağlanma stilini nasıl algıladıklarını analiz etmeleri ilişki doyumunu anlamada ve artırmada yardımcı olabilir.

Bu çalışmanın bulgularında temel psikolojik ihtiyaç doyumunun ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Bu nedenle çift terapilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde durulabilir ve partnerlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına ne düzeyde duyarlı olduğu ve karşıladığı tartışılabilir. İhtiyaçların karşılanmasını artırmak da çiftler için hedef oluşturabilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların, bağlanma stilleri ve partnerin algılanan bağlanma stili ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Uygulayıcılar bu bulgudan hareketle ilişki doyumunu artırmak için bireylerin ve partnerlerini algıladıkları bağlanma stilleri ile temel psikolojik ihtiyaç doyumunu birlikte ele alabilirler. Danışanların bağlanma stillerine dair bilgi ve farkındalık kazanmaları; bu stillerin hangi temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu etkilediğini anlamaları ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik farkındalık geliştirmeleri ilişki doyumunun artmasına katkı

sağlayabilir.



6. KAYNAKLAR

- Acitelli, L. K., Douvan, E. ve Veroff, J. (1993). Perceptions of conflict in the first year of marriage: How important are similarity and understanding? *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(1), 5–19. <https://doi.org/10.1177/0265407593101001>
- Ainsworth, M. D. S. (1969). *Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship*. *Child Development*, 40(4), 969–1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Anderson, T. L. ve Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153–172.
- Arğın, E. (2021). *Algı, Sosyal Algı ve Algı Yönetiminin Sosyal Medyada Kullanımı*. İksad Yayınevi.
- Aron, A., Aron, E., ve Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596–612. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.63.4.596>
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Ayenew, E. (2016). The effect of adult attachment style on couples relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 51–60.
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Suçluluk ve Utanç Duygularının Aracılık Rollerinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Bakır, V., Arslan, C. ve Dilmaç, B. (2023). Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 2053-2076. Doi: 10.37669/milliegitim.1110796
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500.

- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayar, b. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Beebe, B. ve Jaffe, J. (2010). The origins of 12-month attachment: A microanalysis of 4-month mother–infant interaction. *Attachment & Human Development*, 12(1–2), 3–141. <https://doi.org/10.1080/14616730903338985>
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bolattekin, A. (2014). *Anne-babanın bağlanma stilleri, anne-baba tutumları ve çocuklarındaki davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life (II). *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 107-128.
- Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. *Bulletin of the World Health Organization*, 3, 355–533.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350–373.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (2014). *Güvenli bir dayanak: Ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (S. Güneri, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bowlby, J. (2014). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (2. Baskı). (M. Kamer, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü. (Orijinal eserin basım tarihi 1979).
- Bowlby, J. (2021). *Kaybetme* (3. Baskı). (N. Nirven, Çev.) Pinhan Yayıncılık. (Original eserin basım tarihi 1980).
- Bowlby, J. (2023). *Ayrılma* (3. Baskı). (M. Günay, Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1985).
- Bowlby, J. (2023). *Bağlanma* (6. Baskı). (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1969).

- Bozkurt, İ. ve Bozkurt, Ö. (2022). Covid-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 181-190.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Braithwaite, S. ve Julianne Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Brassard, A., Lussier, Y. ve Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: Test of a mediational dyadic model. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 58(5), 634–646. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00580.x>
- Brauer, K., Sendatzki, R., Scherrer, T., Chick, G. ve Proyer, R. T. (2023). Revisiting adult playfulness and relationship satisfaction: APIM analyses of middle-aged and older couples. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(2), 227-255. <https://doi.org/10.1007/s41042-021-00058-8>
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46–76) içinde. Guilford Press.
- Bretana, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S. ve Zhang, F. (2024). Women's avoidant attachment, conflict solving, and relationship satisfaction through individualism and masculinity. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(10), 8699–8712. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04988-1>
- Bretana, I., Alonso-Arbiol, I., Recio, P. ve Molero, F. (2022). Avoidant attachment, withdrawal-aggression, conflict pattern, and relationship satisfaction: A mediational dyadic model. *Frontiers in Psychology*, 12:794942, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.794942
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I. ve Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2. baskı, s. 102–127) içinde. Guilford Press.
- Bröning, S. ve Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, Article 106996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2004).

- Butzer, B. ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Bühler, J. L. ve Orth, U. (2023). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: Evidence from a large longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(5), 1138–1165.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak K., E., Akgün E., Ö., Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (32. Baskı). Pegem Akademi
- Candel, O.-S. ve Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Ed.). (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2. baskı). Guilford Press.
- Ceyhan, H. C. ve Özteke-Kozan, H. İ. (2021). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile ve Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.
- Chang, J.-H., Huang, C.-L. ve Lin, Y.-C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149–1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Cho, M., Impett, E. A., Campos, B., Chen, S. ve Keltner, D. (2020). Socioeconomic inequality undermines relationship quality in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1722-1742. <https://doi.org/10.1177/0265407520907969>
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Clark, M. S. ve Reis, H.T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-672. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.003141>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Baskı.). Routledge.
- Collins, B. N. (2023). *The effects of secure, ambivalent, and avoidant attachment styles on number of codependent behaviors and relationship satisfaction* [Doktora tezi]. Liberty Üniversitesi. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4195>
- Collins, N. L. ve Allard, L. M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. G. J. O. Fletcher ve M. S. Clark (Ed.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (s. 60–84) içinde. Blackwell.
- Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2000). *A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships*. *Journal of Personality*

- and Social Psychology, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. Doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163459
- Corey, G. (2015). Gerçeklik Terapisi. S. Topaktaş (Ed.). ve T. Ergene (Çev.). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (8. Baskı, s. 395-424) içinde. Mentis Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2009).
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 134(3), 337–341.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- de la Garza-Mercer, F., Christensen, A. ve Doss, B. (2006). Sex and affection in heterosexual and homosexual couples: An evolutionary perspective. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 9.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9051-8>
- Demirtas, S. C. ve Tezer, E. (2012). Romantic relationship satisfaction, commitment to career choices and subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46(2012), 2542-2549.
- Deniz, M. E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Edwards, J. N. ve Saunders, J. M. (1981). Coming apart: A model of the marital dissolution decision. *Journal of Marriage and the Family*, 43(2), 379–389. <https://doi.org/10.2307/351389>

- Erikson, H. E. (1968). Identity, youth and crisis. W. W. Norton Company.
- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Erwin, J.C. (2003). Giving students what they need. *Educational Leadership*, 61(1), 19-24.
- Eser, G. ve Güngör, A. (2025). Bağlanma stillerinin romantik ilişkide şiddet üzerindeki etkisinde güç algısı, güç doyumu ve sosyal ilginin aracı rolü. 2. Uluslararası Ege Sosyal, Beşeri, İdari ve Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı, (ss. 103–119).
- Eşici, H. ve Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonomoninin aracı etkisi. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 9(26), 267-288.
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z. ve Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822.
- Feeney, J. A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3(4), 401–416. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00124.x>
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169–185. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x>
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feeney, J. A., Noller, P. ve Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (s. 128–152) içinde. Guilford Press.
- Feeney, J. A., Noller, P. ve Roberts, N. (1998). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. P. A. Andersen ve L. K. Guerrero (Ed.) , *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts* (s. 473–505) içinde. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012057770-5/50020-5>
- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.008>
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2006). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 579–594). Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9780511606632.032>

- Finkel, E. J., Simpson, J. A. ve Eastwick, P. W. (2014). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>
- Fitzpatrick, J. ve Lafontaine, M.-F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640–662. <https://doi.org/10.1111/per.12203>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8. Baskı.). The McGraw-Hill Companies.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Freud, S. (1905). Three essays on the theory of sexuality (J. Strachey, Trans.). J. Strachey (Ed.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 7, s. 123–243) içinde. Hogarth Press. (Original work published 1905).
- Frey, L. M. ve Wilhite, K. (2005). Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior. *Intervention in School and Clinic*, 40(3), 156-160.
- Fricker, J. ve Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Current Research in Social Psychology*, 7(11), 182–205.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10. Baskı.). Pearson.
- Gillath, O., Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (s. 121–147) içinde. Routledge.
- Givertz, M., Wosidlo, A., Segrin, C. ve Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1096–1120. <https://doi.org/10.1177/0265407513482445>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Collins.
- Glasser, W. (1999). *Okulda Kaliteli Eğitim*. (U. Kaplan, Çev.). Beyaz Yayınları.
- Gleeson, G. ve Fitzgerald, A. (2014). Exploring the association between adult attachment styles in romantic relationships, perceptions of parents from childhood and relationship satisfaction. *Health*, 6(13), 1643–1661. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2014.613196>

- Gleitman, H., Gross, J. ve Reisberg, D. (2011). *Psychology* (8.baskı). W. W. Norton & Company.
- Gök Camoğlu, E. ve Kocayörük, E. (2019). Anne-baba algısı, aile aidiyeti ve psikolojik ihtiyaçlar ile ergenlerin öznel iyi oluş ilişkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 52-72.
- Gök, F. ve Cenkseven Önder, F. (2018). Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: Temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 635-652. DOI: 10.17860/mersinefd.399218
- Gunnar, M. R. ve Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145–173. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085605>
- Güleç, S., ve Bilgin, M. (2024). Satisfaction model in romantic relationships: Basic psychological needs, mindfulness, relationship quality, attribution styles. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14(75), 639–656. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1422284>
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., DiBello, A. M. ve Baker, Z. G. (2016). An actor–partner interdependence model of attachment and need fulfillment in romantic dyads. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 349–357. <https://doi.org/10.1177/1948550615623844>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7. Baskı.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hall, C. S., Lindzey, G. ve Campbell, J. B. (1998). *Theories of personality* (4. Baskı). Wiley.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hammond, J. R. ve Fletcher, G. J. O. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20(2), 56–62.
- Han, S. ve Lee, S. (2017). College student binge eating: Attachment, psychological needs satisfaction, and emotion regulation. *Journal of College Student Development*, 58(7), 1074–1086. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0084>
- Hassebrauck, M. ve Aron, A. (2001). Prototype matching in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1111-1122. <https://doi.org/10.1177/0146167201279004>
- Hassebrauck, M. ve Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253–270. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00017>

- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-648. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Heidari, A., Ghorbani, N. ve Pourhosein, R. (2018). The relationship between attachment style and life satisfaction: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Psychological Science*, 17(70), 643-650.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980-988. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.980>
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press.
- Hofer, M. A. (1994). Early relationships as regulators of infant physiology and behavior. *Acta Paediatrica Supplement*, 83(s397), 9-18. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1994.tb13260.x>
- Homans, G. C. (1958). Social Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 63, 597-606. <http://dx.doi.org/10.1086/222355>
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M. R. (2008). Equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hostinar, C. E., Sullivan, R. M. ve Gunnar, M. R. (2014). Psychobiological mechanisms underlying the social buffering of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis: A review of animal models and human studies across development. *Psychological Bulletin*, 140(1), 256-282. <https://doi.org/10.1037/a0032671>
- Huitt, W. (2007). *Maslow's hierarchy of needs*. Educational Psychology Interactive. Valdosta State University. <http://www.edpsycinteractive.org/topics/regsys/maslow.html>
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Jones, E. E. (1990). *Interpersonal perception*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73–85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L. ve Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 535–555. <https://doi.org/10.1177/0265407507079245>
- Kaplan, İ. ve Erdem, A. (2022). Yaşam doyumu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir Z kuşağı çalışması. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri*, 8(15), 77-96.
- Kara, F. M. (2015). *Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerinde etkisinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karaman, H. B. ve Arslan, C. (2023). Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(70): 3348-3356. <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.69189>
- Karamehmetoğlu Çemberci, M (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kasser, V. M. ve Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954. doi: 10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x
- Kaynak Malatyalı, M. ve Büyükşahin Sunal, A. (2020). Evli çiftlerde bağlanma boyutları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik gücünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85), 65-78.
- Kelley, H. H. ve Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.
- Kenrick, D. T., Giskevicius, V., Neuberg, S. L. ve Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 292–314. <https://doi.org/10.1177/1745691610369469>
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321-342.
- Kim, J. J., Visserman, M., ve Impett, E. A. (2019). Power in close intimate relationships. C. R. Agnew ve J. J. Harman (Ed.), *Advances in personal relationships: Power in close relationships* (s. 192–224) içinde. Cambridge University Press.

- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., Clifford, C. E., Knapp, D. J. ve Fincham, F. D. (2015). The role of pessimistic attributions in the association between anxious attachment and relationship satisfaction. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 64(4), 547–562. <https://doi.org/10.1111/fare.12130>
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling* (2. Baskı). Guilford Press.
- Koç, M. (2015). Ailenin karşıladığı temel psikolojik ihtiyaçlar. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 54-73.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow’s hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>
- Kormas, C., Karamali, G. ve Anagnostopoulos, F. (2014). Attachment anxiety, basic psychological needs satisfaction and depressive symptoms in university students: A mediation analysis approach. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p1>
- Körner, R., Overall, N. C., Chang, V. T., Hammond, M. D., Sasaki, E., Schütz, A. ve Zverling, E. (2025). The relational nature of attachment and power: Attachment avoidance and withdrawal limit partners’ power. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/01461672251333165>
- Kuncewicz, D., Kuncewicz, D., Mroziński, B. ve Stawska, M. (2021). A combination of insecure attachment patterns in a relationship and its quality: The role of relationship length. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 648–667. <https://doi.org/10.1177/0265407520969896>
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Lawrance, K. A. ve Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267–285.
- Lawrence, T. I., Yelderman, L. A., McField, A. ve Allen, L. (2021). The mediating role of commitment and relationship satisfaction on socioeconomic-status and stability. *Journal of Family Strengths*, 20(1) , 1-21.
- Lee, J. A. (1973). *Colours of love: An exploration of the ways of loving*. New Press.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Li, L. (2017). *Effects of couple’s empathy on relationship satisfaction: Adult romantic attachment as a mediator*. [Yüksek lisans tezi]. Brandeis University.

- Li, T. ve Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Litwack, L. (2007). Basic needs: A retrospective. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 28-30.
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C. ve Feres-Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal of Personal Relationships*, 15(1), 3-19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
- Madey, S. F. ve Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research*, 7(2), 76-84.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (s. 121-160) içinde. University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- Maisel, N. C. ve Karney, B. R. (2012). Socioeconomic status moderates associations among stressful events, mental health, and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 654-660. <https://doi.org/10.1037/a0028901>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row Publishers.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2.baskı). Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking.
- Mayseless, O. (1991). Adult attachment patterns and courtshio violence. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 40(1), 21-28. <https://doi.org/10.2307/585654>
- Mendez, L. (2023). A systematic review on anxious attachment and relationship satisfaction [Yayımlanmamış doktora tezi]. Pepperdine Üniversitesi.
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review*, 8(2), 193-210.
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00010>

- Mihalcea, A., Iliescu, D. ve Dinca, M. (2013). The influence of the educational level on couple relationships. *Social and Behavioral Sciences*, 78(2013), 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.247>
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I. ve Recio, P. (2017). Attachment insecurities, life satisfaction, and relationship satisfaction from a dyadic perspective: The role of positive and negative affect. *European Journal of Social Psychology*, 47(3), 337–347. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2276>
- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I., Alonso-Arbiol, I. ve Recio, P. (2016). Long-term partners' relationship satisfaction and their perceptions of each other's attachment insecurities. *Personal Relationships*, 23(1), 11–27. <https://doi.org/10.1111/pere.12117>
- Molero, F., Shaver, P. R., Ferrer, E., Cuadrado, I. ve Alonso-Arbiol, I. (2011). Attachment insecurities and interpersonal processes in Spanish couples: A dyadic approach. *Personal Relationships*, 18, 617–629. doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01325.x
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31–37. <https://doi.org/10.2307/584918>
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press.
- Murray, H. A. (1953). *Explorations in Personality. Fifth Printing*. Oxford University Press.
- Murray, S. L., Holmes, J. G. ve Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- Nanu, E. D. ve Nijloveanu, D. M. (2015). Attachment and parenting styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203, 199–204. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.282>
- Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation: A critique. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(3), 89–112. <https://doi.org/10.1177/0022167891313010>
- Neyer, F. J. ve Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18, 279-299. <https://doi.org/10.1002/per.519>
- Novak, J. R., Sandberg, J. G., ve Davis, S. Y. (2017). The role of attachment behaviors in the link between relationship satisfaction and depression in clinical couples: Implications for clinical practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 352–363. <https://doi.org/10.1111/jmft.12201>

- O'Rourke, N., Psych, R. ve Hatcher, L. (2013). *A step-by-step approach to using SAS for factor analysis and structural equation modeling*. SAS Institute.
- Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Özer, M. ve Müezziz, E. E. (2024). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(4), 1871–1880.
- Patoo, M., Haghighat, F. ve Hassanabadi, H. R. (2014). A study of the role of marital relationship quality in predicting subjective well-being and happiness of university students. *Journal of Woman and Family Studies*, 2(1), 7-24. doi: 10.22051/jwfs.2014.1513
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.
- Perrone-McGovern, K. M., Boo, J. N. ve Vannatter, A. (2012). Marital and life satisfaction among gifted adults. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 34(1), 46–52. <https://doi.org/10.1080/02783193.2012.627552>
- Peterson, A.V. (2000). Choice Theory and reality therapy. *TCA Journal*, 28(1), 41-49.
- Phillips, A. ve You, D. (2018). The impact of attachment style pairings on romantic relationship satisfaction. *Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations and Identity*, 11, 31–39.
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K. ve Rosenheck, R. A. (1999). The effects of marital dissolution and marital quality on health and health service use among women. *Medical Care*, 37(9), 858–873. <https://doi.org/10.1097/00005650-199909000-00003>
- Rice, K. G. ve Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238–250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Roberson, P.N.E., Lenger, K.A. ve Olmstead, S.B. (2018). Examining how romantic relationship quality influences individual psychological distress over time for men and women. *Journal of Adult Development*, 25, 259–269. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9290-4>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M. ve McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187
- Rosand, G.M. B., Slining, K., Eberhard-Gran, M., Roysamb, E. ve Tams, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*, 12, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-66>

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204. <https://doi.org/10.1177/026540759301000202>
- Rusbult, C. E. ve Martz, J. M. (1995). Remaining in an abusive relationship: An investment model analysis of nonvoluntary dependence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(6), 558–571. <https://doi.org/10.1177/0146167295216002>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Ruvolo, A. P. ve Fabian, L. A. (1999). Two of a kind: Perceptions of own and partner's attachment characteristics. *Personal Relationships*, 6 (1), 57-79. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00211.x>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319–338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryckman, R. M. (2013). *Theories of personality* (10. Baskı). Cengage Learning.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222.
- Sadikaj, G., Moskowitz, D. S., ve Zuroff, D. C. (2015). Felt security in daily interactions as a mediator of the effect of attachment on relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 29(2), 187-200.
- Saffrey, C., Bartholomew, K., Scharfe, E., Henderson, A. J. Z. Koopman, R. (2003). Self- and partner-perceptions of interpersonal problems and relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 117–139. <https://doi.org/10.1177/0265407503020001191>
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204–216.

- Satıcı, B. ve Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Elementary Education Online*, 17(2), 1077-1095.
- Schaffer, H. R. ve Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1–77.
- Scheppingen, M. A., Denissen, J. J. A., Chung, J. M., Tambs, K. ve Bleidorn, W. (2018). Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 973–991. <https://doi.org/10.1037/pspp0000156>
- Schwartz, J. P., Lindley, L. D. ve Buboltz, W. C., Jr. (2007). Adult attachment orientations: Relation to affiliation motivation. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(3), 253–265. <https://doi.org/10.1080/09515070701308480>
- Segal, N. ve Fraley, R. C. (2016). Broadening the investment model: An intensive longitudinal study on attachment and perceived partner responsiveness in commitment dynamics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(5), 581–599. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407515584493>
- Selçuk, E., Günaydın, G. Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shackelford, T. K. ve Buss, D. M. (1997). Marital satisfaction in evolutionary psychological perspective. Satisfaction in close relationships (s. 7) içinde. The Guilford Press.
- Sharma, M. ve Kaushik, P. (2024). The relationship between attachment styles and relationship satisfaction among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 2349-3429.
- Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Ed.), *The psychology of love* (s. 68-99) içinde. New Haven, CT: Yale University Press.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M. ve Feeney, B. C. (2008). What's love got to do with it? Insecurity and anger in attachment relationships. Sunulan bildiri, Center for Children, Families, and the Law Conference, University of Virginia School of Law.
- Sillars, A. L. ve Scott, M. D. (1983). Interpersonal perception between intimates: An integrative review. *Human Communication Research*, 10(1), 153–176. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1983.tb00009.x>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

- Stroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Stroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A. ve Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood*. Guilford Press.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. ve Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1586–1608. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.6.1586>
- Sternberg, R. J. (2006). A duplex theory of love. R. J. Sternberg ve K. Weis (Ed.), *The new psychology of love* (pp. 193-199) içinde. Yale University Press.
- Strauss, C., Morry, M. M. ve Kito, M. (2012). Attachment styles and relationship quality: Actual, perceived, and ideal partner matching. *Personal Relationships*, 19(1), 14–36. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01333.x>
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.
- Till, B., Tran, U. S. ve Niederkrotenthaler, T. (2017). Relationship satisfaction and risk factors for suicide. *Crisis*, 38(1), 7–16. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000407>
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17–34.
- Topal, M.A., Aktaş, B.E., Basoglu, S. ve Harma, M. (2024). The mediator role of willingness to sacrifice in the association between socio-economic status and relationship satisfaction. *Current Psychology*, 43, 9480–9484.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum*, 3(9), 61–68.
- Türk, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bir belirleyicisi olarak temel psikolojik ihtiyaçlar. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 8(16), 141-151. <https://doi.org/10.31461/ybpd.1589503>

- Türk, E. G. ve Demirli Yıldız, A. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 97–109.
- Usta, M. (2019). Aile işlevselliğinin psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(2), 1-20.
- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vollmann, M., Sprang, S. ve van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3875-3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Vrticka, P. ve Vuilleumier, P. (2012). Neuroscience of human social interactions and adult attachment style. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-17.
- Wahba, M. A. ve Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15(2), 212–240.
- Waring, A., Kernes, J. L. ve Bui, N. H. (2023). The role of attachment anxiety, attachment avoidance, and grit on life satisfaction and relationship satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(5), 631–659. <https://doi.org/10.1177/0022167819844692>
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591–601. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591>
- White, J. K., Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1519–1530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.019>
- Wubbolding, R. (2011). *Reality Therapy: Theories and Procedures*. *The Journal of Individual Psychology*, 67(4), 364-382.
- Wubbolding, R. E. (2015). *Gerçeklik Terapisi* (E. E. Öksüz, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Xiong, L., Zhou, C., Yan, L., Zhao, P., Deng, M. ve Hu, Y. (2022). The impact of avoidant attachment on marital satisfaction of Chinese married people: Multiple mediating effect of spousal support and coping tendency. *Acta Psychologica*, 228, 103640. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103640>
- Yalçın, İ. ve Ersever, O. G. (2015). İlişki Geliştirme Programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 185–201.

- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyum ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Yılmaz, B. ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.
- Zhang, Y. ve Kim, S. (2022). An analysis of the structural relationships among parental attachment, basic psychological needs, career identity and depression of Chinese college students in Korea. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2511–2522. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S357837>
- Zhu, X., Wang, K., Chen, L., Cao, A., Chen, Q., Li, J. ve Qiu, J. (2018). Together means more happiness: Relationship status moderates the association between brain structure and life satisfaction. *Neuroscience*, 384, 406–416. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.05.018>

7. EKLER

7.1. EK 1: ETİK KURUL İZNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.05.2024-428853

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
5

KARAR SAYISI
2024/109

KARAR TARİHİ
25.04.2024

KARAR NO: 2024/109

Düzce Üniversitesi Enstitü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Gizem ESER'in, "**Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Partnerin Algılanan Bağlanma Stilinin İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisinde Temel İhtiyaçların Aracı Rolünün Araştırılması**" başlıklı çalışması Etik Kurulumuzca incelenmiş olup, ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

7.2. EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Romantik ilişkisi olan bireylerin bağlanma stilleri ve partnerin algılanan bağlanma stiline ilişkin ilişki doyumu üzerindeki etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün araştırılması konulu bir araştırma planlanmaktadır. Bu araştırma Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gizem ESER tarafından, Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR danışmanlığında yürütülmektedir.

İletişim Bilgileri: e-mail: gizemeser@icloud.com

Size iletilmiş olan ölçekleri doldurmak için **10-15 dakikanızı** ayırmanız yeterli olacaktır. Aynı zamanda vermiş olduğunuz cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır. Bu formlarda kesinlikle sizi ya da partnerinizi tanımlayacak herhangi bir kişisel bilgi istenmemiştir. Tamamen gönüllü olarak katılmanız beklenen bu süreçte sorulara vereceğiniz cevaplarda doğru ya da yanlışın olmadığını belirtmek isterim. Her ölçek için belirtilen açıklama kısımlarını dikkatlice okumanız ve sorulara kendinizi ve partnerinizi düşünerek en uygun cevabı vermeniz gerekmektedir.

Sizlerin vereceği içten ve samimi cevaplar, yapılacak olan çalışmanın güvenilir olmasını etkileyecek en önemli faktördür. Herhangi bir sorunuz veya öneriniz için yukarıda bulunan iletişim adresinden mail atarak ulaşabilirsiniz.

Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 25.04.2024 tarih ve 2024/109 sayılı karar ile bu araştırmanın gerçekleştirilmesinin etik açıdan uygun olduğunda karar verilmiştir.

Araştırmaya sunduğunuz katkıdan dolayı teşekkürler.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum

Evet () Hayır ()

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?

.....

3. Eğitim durumunuz?

☐ İlk veya Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

4. Yaşadığınız Şehir?

.....

5. Şu anda çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

6. Sosyoekonomik düzeyiniz nedir?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

7. Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Romantik ilişkinizin süresini ay veya yıl olarak belirtiniz.

.....

9. Aşağıdaki açıklamaları dikkatli okuyunuz ve sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

Açıklama 1: Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay buluyorum ve onlara bağlı olma ve onların bana bağlı olması konusunda rahatım. Sık sık terk edilmek ya da birinin bana çok yaklaşması konusunda endişelenmem.

Açıklama 2: Başkalarına yakın olmaktan biraz rahatsızım; onlara tamamen güvenmeyi, onlara güvenmeme izin vermeyi zor buluyorum. Biri çok yakınlaştığında gergin olurum ve çoğu zaman partnerim kendimi rahat hissettiğimden daha samimi olmamı ister.

Açıklama 3: Başkalarının benim istediğim kadar yakınlaşmak konusunda isteksiz olduklarını görüyorum. Partnerimin beni gerçekten sevmediğinden veya benimle kalmak istemeyeceğinden sık sık endişelenirim. Başka biriyle tamamen birleşmek istiyorum ve bu arzu bazen insanları korkutup kaçırıyor.

7.3. EK 3: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

Yönerge: Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11	İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın	1	2	3	4	5	6	7

	olmamayı tercih ederim.							
13	Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18	Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19	Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20	Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21	Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22	Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23	Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24	Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25	Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26	Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27	Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28	Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29	Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31	Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32	Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33	Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34	Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

35	Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36	Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7



7.4. EK 4: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II PARTNER ALGISI FORMU

Yönerge: Aşağıdaki maddeler partnerinizin romantik ilişkide hissettiği duygulara ilişkin algılarınızla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Her bir maddenin düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Kararsızım/ Tamamen
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1	Partnerim benim sevgimi kaybetmekten korkar.	1	2	3	4	5	6	7
2	Partnerim gerçekte ne hissettiğini bana göstermemeyi tercih eder.	1	2	3	4	5	6	7
3	Partnerim sıklıkla, benim artık onunla olmak istemeyeceğim korkusuna kapılır.	1	2	3	4	5	6	7
4	Partnerim özel duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmak konusunda kendini rahat hisseder.	1	2	3	4	5	6	7
5	Partnerim sıklıkla, benim onu gerçekten sevmediğim kaygısına kapılır.	1	2	3	4	5	6	7
6	Partnerim bana güvenip inanmak konusunda kendini rahat bırakmakta zorlanır.	1	2	3	4	5	6	7
7	Partnerim benim onu, kendisinin beni önemsedığı kadar önemsemeyeceğimden endişe duyar.	1	2	3	4	5	6	7
8	Partnerim bana yakın olma konusunda çok rahattır.	1	2	3	4	5	6	7
9	Partnerim sıklıkla, benim ona duyduğum hislerin kendisinin bana duyduğu hisler kadar güçlü olmasını ister.	1	2	3	4	5	6	7
10	Partnerim bana açılma konusunda kendisini rahat hissetmez.	1	2	3	4	5	6	7
11	Partnerim ilişkilerini kafasına çok takar.	1	2	3	4	5	6	7
12	Partnerim bana fazla yakın olmamayı tercih eder.	1	2	3	4	5	6	7
13	Partnerim kendisinden uzakta olduğumda, benim başka birine ilgi duyabileceğim	1	2	3	4	5	6	7

	korkusuna kapılır.							
14	Partnerim ben onunla çok yakın olmak istediğimde rahatsızlık duyar.	1	2	3	4	5	6	7
15	Partnerim bana duygularını gösterdiğinde, benim kendisi için aynı şeyleri hissetmeyeceğimden korkar.	1	2	3	4	5	6	7
16	Partnerim benimle kolayca yakınlaşabilir.	1	2	3	4	5	6	7
17	Partnerim benim onu terk edeceğimden pek endişe duymaz.	1	2	3	4	5	6	7
18	Bana yakınlaşmak partnerime zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19	Partnerime göre ben kendisinden şüphe etmesine neden olurum.	1	2	3	4	5	6	7
20	Partnerim genellikle, benimle sorunlarını ve kaygılarını tartışır.	1	2	3	4	5	6	7
21	Partnerim terk edilmekten pek korkmaz.	1	2	3	4	5	6	7
22	Zor zamanlarında, benden yardım istemek partnerime iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23	Partnerim benim, ona kendisinin istediği kadar yakınlaşmak istemediğimi düşünür.	1	2	3	4	5	6	7
24	Partnerim bana hemen hemen her şeyi anlatır.	1	2	3	4	5	6	7
25	Partnerime göre romantik ilişkide olduğu kişiler bazen kendisine olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26	Partnerim başından geçenleri benimle konuşur.	1	2	3	4	5	6	7
27	Partnerimin çok yakın olma arzusu bazen insanları (beni) korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28	Partnerim ben onunla çok yakınlaştığımda gergin hisseder.	1	2	3	4	5	6	7
29	Partnerim ben onu yakından tanıdıkça, “gerçek ben”inden hoşlanmayacağımdan korkar.	1	2	3	4	5	6	7
30	Partnerim bana güvenip inanma konusunda rahattır.	1	2	3	4	5	6	7
31	Partnerimin benden ihtiyaç duyduğu şefkat ve desteği görememek onu öfkelenendir.	1	2	3	4	5	6	7
32	Bana güvenip inanmak partnerim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33	Partnerim başka insanlara denk olamamaktan endişe duyar	1	2	3	4	5	6	7
34	Bana şefkat göstermek partnerim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35	Partnerime göre ben onu sadece kızgın olduğunda önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
36	Partnerime göre ben onu ve ihtiyaçlarını gerçekten anlarım.	1	2	3	4	5	6	7

**7.5. EK 5: ROMANTİK İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
DOYUMU ÖLÇEĞİ**

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri okurken şu anda var olan ilişkinizi ele alınız. Maddeleri okuduktan sonra 1 ve 6 arasında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
1. İlişkimde partnerimin beni sevdiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimin zor zamanlarımda yanımda olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6
3. Partnerimle aramızdaki bağın güçlü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
4. Partnerimin de beni, onu özlediğim kadar özlediğini bilirim.	1	2	3	4	5	6
5. Partnerimle bir karar alacaksak ortak karar veririz.	1	2	3	4	5	6
6. İlişkimizle ilgili konularda partnerim benim fikrime değer verir.	1	2	3	4	5	6
7. İlişkimizle ilgili kararları partnerimle ortak şekilde alırız.	1	2	3	4	5	6
8. Partnerimle iletişimimizde kendimi eşit hissedirim.	1	2	3	4	5	6
9. Partnerimle geçirdiğim zaman dışında kendi hobilerimi rahatça yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
10. İlişkimde, beni ilgilendiren konularda alacağım kararlarda kendimi özgür hissedirim.	1	2	3	4	5	6
11. Partnerim dışında bir sosyal hayatım vardır.	1	2	3	4	5	6

12. Kişisel eşyalarımın partnerim tarafından kontrol edilmediğini bilirim.	1	2	3	4	5	6
13. Partnerimle birlikte yeni uğraşlar ediniriz.	1	2	3	4	5	6
14. Partnerimle birlikte serbest zamanlarımızda ortak keyifli aktivitelere katılırız.	1	2	3	4	5	6
15. Partnerimle birlikte sanatsal aktivitelere katılmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6
16. Partnerimle birlikte gülebileceğimiz birçok anımız vardır.	1	2	3	4	5	6

7.6. EK 6: İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyup 1’den (en düşük) 7’ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz işaretleyiniz.

	Düşük						Yüksek
	1	2	3	4	5	6	7
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
2. Genel olarak ilişkiniz sizin için ne kadar doyurucu?							
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?							
4. Ne kadar sıklıkla “keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim” diyorsunuz?							
5. İlişkiniz ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?							
6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?							
7. İlişkinizde ne kadar problemleriniz var?							

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Gizem ESER

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2025
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2022
Lise		Bolu Final Lisesi	2018

YAYINLAR

Eser, G. ve Güngör, A. (2025, Mart, 8-10). *Bağlanma stillerinin romantik ilişkide şiddet üzerindeki etkisinde güç algısı, güç doyumu ve sosyal ilginin aracı rolü* [Sözlü sunum].

2. Uluslararası Ege Sosyal, Beşeri, İdari ve Eğitim Bilimleri Kongresi, İzmir, Türkiye.