TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM MODELİ: TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, İLİŞKİ NİTELİĞİ, YÜKLEME TARZLARI

Sezen GÜLEÇ

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2020

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM MODELİ: TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, İLİŞKİ NİTELİĞİ, YÜKLEME TARZLARI

Sezen GÜLEÇ

Danışman: **Doç. Dr. Mehmet BİLGİN**
Jüri Üyesi: **Prof. Dr. Meral ATICI**
Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi M. Sencer ÖZSEZER**
Jüri Üyesi: **Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ**
Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Sema Bengi GÜRKAN**

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2020

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Meral ATICI

Üye: Dr. Öğr. Üyesi M. Sencer ÖZSEZER

Üye: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sema Bengi GÜRKAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…./…./2020

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2020

Sezen GÜLEÇ

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE DOYUM MODELİ: TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, İLİŞKİ NİTELİĞİ, YÜKLEME TARZLARI

Sezen GÜLEÇ

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
Mart 2020, 118 sayfa

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkiler, önerilen Romantik İlişkilerde Doyum modeli çerçevesinde incelenmiştir. Ayrıca araştırmada, İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Türk örneklemine uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçek uyarlama çalışması için 105'i erkek, 136'sı kadın toplam 241; Romantik ilişkilerde Doyum Modeli'nin test edilmesi için 584 kadın, 473 erkek olmak üzere toplam 1057 kişi çalışmaya katılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin uyarlama çalışmalarında, ölçeğin orijinalinde olduğu gibi, özerklik, yeterlik, ilişkili olma olmak üzere 3 faktör ve 9 maddeden oluşan, 7'li Likert tipinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Romantik İlişkilerde Doyum Modeli testine göre; Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Romantik İlişkilerde Doyumu yordamaktadır. Ayrıca Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Romantik İlişki Doyumu ilişkisine; Nedensellik-Sorumluluk Yükleme Tarzları, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği aracılık etmektedir. Nedensellik-Sorumluluk Yükleme Tarzları, Romantik İlişkilerde Doyumu yordamaktadır. Nedensellik- Sorumluluk Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum ilişkisinde, İlişki Niteliği ve Bilinçli Farkındalık aracılık etmektedir. Bilinçli Farkındalık Romantik İlişkilerde Doyumu yordamaktadır. Bilinçli Farkındalık ve Romantik ilişki Doyumu ilişkisinde, İlişki Niteliği I.Yapısal Model için aracılık etmekte, II.Yapısal Model için aracı etkisi anlamlı bulunmamaktadır.

Anahtar kelimeler: Romantik ilişki doyumu, temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları.

ABSTRACT

SATISFACTION MODEL IN ROMANTIC RELATIONS: BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, MINDFULNESS, RELATIONSHIP QUALITY, ATTRIBUTION STYLES

Sezen GÜLEÇ

Ph. D. Thesis, Department of Educational Science
Supervisor: Associate Prof. Mehmet BİLGİN
March 2020, 118 pages

In this study, relationships between romantic relationship satisfaction and basic psychological needs, mindfulness, relationship quality and attribution styles in university students were investigated within the framework of the proposed Satisfaction in Romantic Relationships Model. In addition, adaptation of Basic Psychological Needs Scale in Relationships to Turkish sample were conducted. For the scale adaptation study, 105 males and 136 females total 241; a total of 1057 people, 584 females and 473 males, participated in the study to test the Satisfaction Model in Romantic Relationships.

According to the results of the study, in the adaptation studies of the Basic Psychological Needs Scale in Relationships, it was concluded that the scale was a valid and reliable 7-point Likert type consisting of 3 factors and 9 items, namely autonomy, competence and relevance. According to the Satisfaction Model in Romantic Relationships test; Basic Psychological Needs predict Satisfaction in Romantic Relationships. In addition, for the relationship between Basic Psychological Needs and Romantic Relationship Satisfaction; Causality-Responsibility Attribution Styles, Mindfulness and Relationship Quality are mediated. For the relationship between Causality-Responsibility Attribution and Satisfaction in Romantic Relationships; Relationship Quality and Mindfulness are mediated. Mindfulness predicts Satisfaction in Romantic Relationships. For the relationship between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction, Relationship Quality is mediated for the Structural Model I, and the mediator effect for the Structural Model II is not significant.

Keywords: Romantic relationship satisfaction, basic psychological needs, mindfulness, relationship quality, causality-responsibility attribution.

ÖN SÖZ

Doktora eğitimime başladığım günden itibaren hem akademik, hem de kişisel gelişimime önemli katkılar sağlayan, öğrencisi olduğum için gurur duyduğum kıymetli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet BİLGİN'e teşekkürü borç bilirim.

Ders süreci ve tez izleme komitesinde tecrübelerinden yararlanma fırsatı bulduğum değerli hocam Prof. Dr. Meral ATICI'ya, Dr. Öğr. Üyesi M. Sencer ÖZSEZER'e teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde değerli görüşleri ile tezimi daha nitelikli hale getirmeme katkı sağlayan, yapıcı eleştirileri ile gelişimimi destekleyen değerli hocalarım Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Sema Bengi GÜRKAN'a teşekkür ederim.

Doktora eğitimim boyunca aldığım derslerde, bilgilerini benimle cömertçe paylaşan değerli hocalarım Prof. Dr. S. Sonay GÜÇRAY, Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER ve Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK'e teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde, yorgun düştüğüm zamanlarda beni motive etmek ve ihtiyacım olan konularda destek olmak için çabalayan, sevgili Selçuk Yasin YILDIZ'a teşekkür ediyorum.

İçinde dünyaya geldiğim için çok şanslı hissettiğim sevgili ailem; beni daima destekleyen babacığım Bünyamin GÜLEÇ'e, sarmalayan anneciğim Saniye GÜLEÇ'e ve kucaklayan ablacığım Selen GÜLEÇ BARAN'a çok teşekkür ederim. Hayatımıza gelişleri ile neşe kaynağımız olan, yaşamıma teyzelik rolünü de ekleyerek yüreğimde bambaşka sevgi yolları açan, canımın içi yeğenlerim Aras Mert ve Çağan Mete'ye varlıkları için sonsuz teşekkürler.

Ve son olarak, kadının bu topraklarda kendi adıyla var olabilmesini sağlayan, Cumhuriyetimizin kurucusu, ulu önder Mustafa Kemal ATATÜRK'e; kendi ayakları üzerinde durabilen, mücadeleci ve güçlü olan bütün kadınlar adına, kendi sözüyle teşekkür etmek istiyorum.

"ÖZGÜRLÜK VE BAĞIMSIZLIK BENİM KARAKTERİMDİR!"

Bu tez çalışması, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından, 10530 numaralı proje olarak desteklenmiştir

.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET iv
ABSTRACT v
ÖN SÖZ vi
KISALTMALAR x
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 3
1.3. Araştırmanın Önemi 5
1.4. Sınırlılıklar 7
1.5. Tanımlar 8

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Romantik İlişkilerde Doyum 9
2.2. Öz Belirleme Kuramı (Self Determination Theory) 10
2.2.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı 12
2.2.2. Organizmik İçselleşme Kuramı 13
2.2.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı 15
2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı 16
2.2.4.1. Özerklik İhtiyacı 16
2.2.4.2. Yeterlik İhtiyacı 17
2.2.4.3. İlişkili Olma İhtiyacı 17
2.2.5. Hedef İçerik Kuramı 18
2.2.6. İlişki Motivasyonu Kuramı 19
2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 20

2.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapi 21
2.3.2. Gestalt Terapi 22
2.3.3. Psikodinamik Terapi 22
2.3.4. İnsancıl (Hümanistik) Terapi 23
2.3.5 Varoluşçu Terapi 23
2.4. İlişki Niteliği (Quality of Relationship) 24
2.5. Yükleme Tarzları (Attribution Styles) 25
2.5.1. Heider'in Yükleme Kuramı 25
2.5.2. Jones ve Davis'in Uyuşan Çıkarımlar Teorisi 26
2.5.3. Kelley'in Küp Kuramı 26
2.6. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Yükleme Tarzları İlişkisi 27
2.7. Bilinçli Farkındalık ile İlişki Niteliği ve Romantik İlişkilerde Doyum İlişkisi 34
2.8. İlişki Niteliği ile Romantik İlişkilerde Doyum İlişkisi 37
2.9. Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum, İlişki Niteliği ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi 38

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 42
3.2. Örneklem 42
3.3. Veri Toplama Araçları 44
3.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) 44
3.3.2. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (İTPİÖ) 45
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 48
3.3.4. İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ) 49
3.3.5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ) 49
3.6. Verilerin Çözümlenmesi 50

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Romantik İlişkilerde Doyum Modeli Değişkenlerine İlişkin Bulgular 52

4.2. Romantik İlişkilerde Doyum Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular 54
4.2.1. Hipotez I-II-V: Romantik İlişkilerde Doyumun Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Nedensellik Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği ile Açıklanmasına İlişkin Bulgular 56
4.2.2. Hipotez III-IV-V: Romantik İlişkilerde Doyumun Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sorumluluk Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği ile Açıklanmasına İlişkin Bulgular 62

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Romantik İlişkilerde Doyumun; Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Yükleme Tarzları, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği İle Direkt Olarak Yordanmasına İlişkin Tartışma 69
5.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum Arasındaki İlişkide; Yükleme Tarzları, Bilinçli Farkındalık Ve İlişki Niteliği'nin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma 72
5.3. Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum Arasındaki İlişkide; Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği'nin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma 74
5.4. Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişkilerde Doyum Arasındaki İlişkide; İlişki Niteliği'nin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma 76

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Araştırmanın Sonuçları 78
6.2. Öneriler 79
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler 79
6.2.2. Psikolojik Danışman ve Uygulayıcılara Öneriler 80

KAYNAKÇA 82
EKLER 105
ÖZGEÇMİŞ 118

KISALTMALAR

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği

İTPİÖ: İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

İYÖ: İlişkilerde Yükleme Ölçeği

İNÖ: İlişki Niteliği Ölçeği

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. İkinci Örneklemin Özellikleri 43
Tablo 2. İTPİÖ Ölçme Modeli Uyum İndeksleri 47
Tablo 3. İTPİÖ Maddelerine Ait Faktör Yük Değerleri 47
Tablo 4. Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler 52
Tablo 5. Modelde Yer Alan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler 53
Tablo 6. Araştırma Değişkenlerine Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları 55
Tablo 7. I.Yapısal Modele İlişkin Uyum İndeksi Değerleri 57
Tablo 8. I.Yapısal Modele İlişki t Değerleri ve Yol Katsayıları 59
Tablo 9. I.Yapısal Modelde Sınanan Aracılık Etkilerine İlişkin Sobel Testi Puanları 61
Tablo 10. II. Yapısal Modele İlişkin Uyum İndeksi Değerleri 63
Tablo 11. II. Yapısal Modele İlişki t Değerleri ve Yol Katsayıları 64
Tablo 12. II. Yapısal Modelde Sınanan Aracılık Etkilerine İlişkin Sobel Testi Puanları 67

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Hipotez model 4
Şekil 2. İTPİÖ'ye ilişkin ölçme modeli 46
Şekil 3. I. Yapısal model 56
Şekil 4. I. Yapısal model: standardize edilmiş yol katsayıları 58
Şekil 5. II. Yapısal model 62
Şekil 6. II.Yapısal model: standardize edilmiş yol katsayıları 64

EKLER LİSTESİ

Sayfa

EK 1. İlişki Doyumu Ölçeği (Örnek Maddeler) 105
EK 2. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Örnek Maddeler) 107
EK 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Örnek Maddeler) 111
EK 4. İlişki Niteliği Ölçeği (Örnek Maddeler) 113
EK 5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği (Örnek Maddeler) 115

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın problemi açıklanmıştır. Daha sonra ise; araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem

İlişki, insanoğlunun varoluşundan bu yana var olan ve devam eden bir süreçtir. Bireyler yaşamlarını devam ettirebilmek için diğer insanlara ihtiyaç duymaktadırlar. İnsanın doğasını anlama üzerine çalışmalar yapan birçok bilim insanı da, kişiler arası ilişkilerin önemine vurgu yapmaktadır.

Maslow'un, insanın temel ihtiyaçlarına yönelik oluşturduğu hiyerarşide, fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacının sonrasında ait olma ve sevgi ihtiyacının bulunduğu görülmektedir (Maslow ve Lewis, 1987). Adler, "sosyal ilgi" kavramını ileri sürerek bireylerin diğer insanlardan ayrı değerlendirilemeyeceğini ifade etmektedir (Adler, 2000). Sullivan, geliştirdiği Kişiler Arası İlişkiler Kuramı'nda, sağlıklı bir kişiliğin oluşması için sağlıklı kişiler arası ilişkilerin gerekliliği üzerinde durmuştur. Benzer biçimde, kişilik kuramcılarından Horney, insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramamayı nevrozla ilişkilendirmektedir (Akt. Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Glasser (1992), sevgi ve ait olmaya temel psikolojik ihtiyaçlar içerisinde yer vermekte ve psikolojik problemler ile insanlarla iyi ilişkiler içinde olmama arasında bağlantı kurmaktadır. Erikson, (1968), sağlıklı kişilik gelişimi için yaşamın her döneminde bireylerin çözmeleri gereken karmaşalardan bahsetmiştir. Genç yetişkinlik dönemindeki karmaşa ise yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak ifade edilmektedir. Bu dönemde bireylerin daha üretken olabilmesi için, kimliği yitirme korkusuyla yakınlık kurmaktan kaçınmak yerine, uzlaşmayı ve bağlılığı içeren gerçek yakınlık kurabilmeleri gerekmektedir. Gerçek yakınlık, sevilen bir partner ile güven duygusunun paylaşımını içermektedir.

Gelişim döneminin bir görevi olarak, genç yetişkinlikte birey, karşı cins ile yakınlık kurmaya yönelmektedir. Bu dönemde bireyin ailesine olan bağlılığı azalırken, arkadaşlarına ve romantik partnerine olan bağlılığı artmaktadır (Seifert ve Hoffnung, 1997). Duygusal ilişkiler ve eş seçimine yönelik bir adım niteliğinde olabilen romantik ilişkiler, bu dönemin en önemli yaşam alanlarından biridir (Arnett, 1997). Genç yetişkinlikte sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin yaşama uyum sağlayıcı davranışlar

geliştirebilmelerini kolaylaştırıcı bir etkendir (Furjman ve Schaffer, 2003). Bu anlamda, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerini doyum sağlayabilecekleri şekilde düzenlemeleri en temel ihtiyaçlarıdır (Küçükarslan ve Gizir, 2013).

Yakınlık kurulan bir partnerle olan ilişkinin niteliği, bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Çünkü, bireylerin yaşamlarında destek almayı umdukları kişilerden ne kadar destek aldıklarıyla ilgili algıları, ilişkinin niteliğini belirlemektedir ve bireylerin destek almayı umdukları kişilerin başında ise romantik partnerleri gelmektedir (Pierce, Sarason ve Sarason, 1991). Bireylerin romantik partnerleri tarafından algıladıkları desteğin yeterli düzeyde olması, romantik ilişkilerinden sağladıkları doyumu da olumlu yönde etkilemektedir (Cramer, 2002; Çağ, 2011; Lawrence, Bunde, Barry, Brock, Sullivan, Pasch, White, Dowd ve Adams, 2008).

Öz Belirleme Kuramı, bireylerin doğuştan iyi olmaya eğilimli olduklarını ifade etmekte ve sosyal alanda kişilik gelişimini vurgulamaktadır. Kurama göre birey, kişiliğinin farklı bölümlerini bütünleştirmeye çaba sarf eder ve bu bütünleşme için temel psikolojik ihtiyaçların doyumu gereklidir. Bu ihtiyaçlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklindedir. Özerklik ihtiyacı, kendi davranışını belirleme ve bu davranışların sorumluluğunu alma; yeterlik ihtiyacı, kişinin bir eylemi gerçekleştirebileceğine dair algısı; ilişkili olma ihtiyacı ise, insanlarla yakın ilişkiler kurarak bir topluluğa ait olma olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; 2000). Romantik ilişkilerde partnerlerin, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu noktasında birbirlerini desteklemeleri, ilişkideki yakınlığı güçlendirmektedir (Legault, 2017). Psikolojik ihtiyaçların doyumu, romantik ilişkinin kalitesini (Eşici, 2014), niteliğini ve ilişkiden alınan doyumu etkilemektedir (Galliher, Welsh, Rostosky ve Kawaguchi, 1998; Glasser, 2003).

İlişkiyi etkileyen unsurlardan biri de, kişilerin ilişkilerindeki yükleme tarzlarıdır. Yükleme, bir olaya neyin/kimin neden olduğuna ya da olaydan kimin sorumlu olduğuna ilişkin çıkarsamalarımızı ifade etmektedir. İkili ilişkilerde kişinin olumsuz yüklemeler yapması, partneri hakkında olumsuz düşünmesine neden olur. Bu durum ise çatışmaları artırmakta, uzlaşmayı engellemekte ve ilişki doyumunu düşürmektedir (Fincham ve Bradbury, 1993). Yükleme tarzlarına temel psikolojik ihtiyaçlar açısından bakıldığında ise, ihtiyaç doyumu yüksek düzeyde olan bireylerin, seçimlerini özerk bir biçimde yapmaları nedeniyle, seçimlerinin sorumluluğunu almaları beklenmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Ayrıca bireylerin, ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağladıklarında, partnerleriyle ilgili olumsuz yüklemeler yapmaktan kaçınacakları düşünülmektedir.

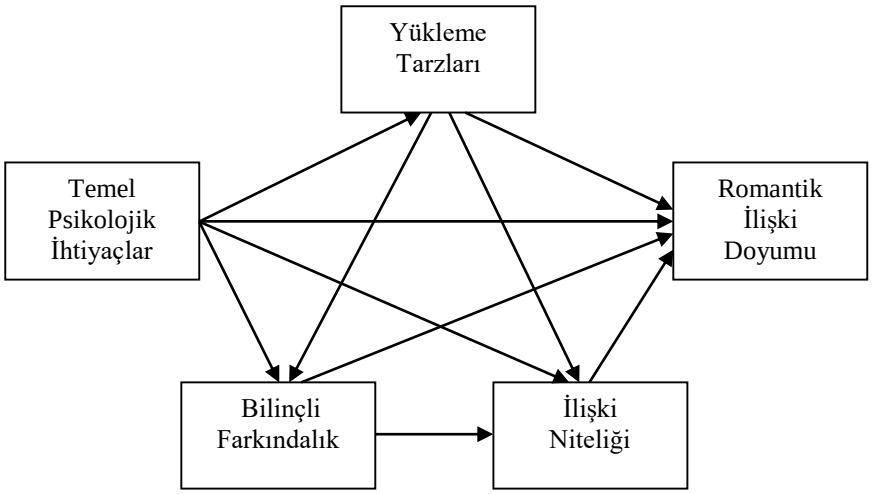
İlişkilerle ilgili problemlerin, "şimdi"den daha çok "geçmiş" ve "gelecek"le ilgili olduğu görülmektedir. İçinde bulunulan ana, yargılamadan kabullenici bir şekilde dikkati yönlendirmek olarak tanımlanan bilinçli farkındalık, yakın ilişkileri olumlu olarak etkilemektedir. Bilinçli farkındalık aracılığıyla kişinin kendisinin ve partnerinin olumlu yönlerine dikkatini yönlendirerek, misilleme ve yargılama yapmadan daha yapıcı, affedici cevaplar vermesi sağlanabilmektedir. Bilinçli farkındalığa temel psikolojik ihtiyaçlar açısından bakıldığında, yeterlik (Martin, Byrd, Wooster ve Kulik, 2017) ve özerklik (Karabacak ve Demir, 2017) ihtiyaçları ile olumlu ilişkiler içerisinde olduğu ve içsel motivasyonun bilinçli farkındalığı yordadığı (Levesque ve Brown, 2007) görülmektedir. Ayrıca, özerklik ihtiyacı karşılanan bireylerin bilinçli farkındalık becerilerinin yüksek olduğu; bilinçli farkındalık becerisi yüksek olan bireylerin ise özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumunun daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Chang, Huang ve Lin, 2015; Ryan, Guardia, Solky-Butzel, Chirkov ve Kim, 2005).

Romantik ilişkilerin, bireylerin mutluluğu ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Demir ve Weitekamp, 2007). Bunun bir nedeni, bireylerin zamanlarının önemli bir bölümünü romantik partnerleriyle geçiriyor olmaları (Collins ve Laursen, 2004) olabilir.

Yukarıda ifade edilen bilgiler ışığında romantik ilişkilerde doyumun; temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları ile teorik olarak ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın problemini, üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkilerin açıklanması oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkileri bir model çerçevesinde incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın hipotez modeli Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Hipotez model

Hipotez modelde bağımlı değişken (endogen) romantik ilişki doyumu, bağımsız değişkenler (exogen) ise temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzlarıdır. Modelde bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları aynı zamanda aracı (mediator) değişken olarak belirlenmiştir.

Yükleme tarzları, nedensellik ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır ve bu alt boyutlar ayrı iki model ile ele alınmıştır. Şekil 1'de de görüldüğü üzere, araştırmada sınanan hipotezler şöyledir:

1. Hipotez: Temel psikolojik ihtiyaçlar, romantik ilişkilerde doyumu direkt olarak; nedensellik yükleme tarzı, bilinçli farkındalık ve ilişki niteliği aracılığıyla endirekt olarak yordar.
2. Hipotez: Nedensellik yükleme tarzı romantik ilişkilerde doyumu direkt olarak; ilişki niteliği ve bilinçli farkındalık aracılığıyla endirekt olarak yordar.
3. Hipotez: Temel psikolojik ihtiyaçlar romantik ilişkilerde doyumu direkt olarak; sorumluluk yükleme tarzı, bilinçli farkındalık ve ilişki niteliği aracılığıyla endirekt olarak yordar.
4. Hipotez: Sorumluluk yükleme tarzı romantik ilişkilerde doyumu direkt olarak; ilişki niteliği ve bilinçli farkındalık aracılığıyla endirekt olarak yordar.
5. Hipotez: Bilinçli farkındalık romantik ilişkilerde doyumu direkt olarak; ilişki niteliği aracılığıyla endirekt olarak yordar.

1.3. Araştırmanın Önemi

Doğan (2012)' a göre romantik ilişkiler, insan yaşamının oldukça önemli ve vazgeçilmez bir parçasıdır. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte, romantik partnerler merkezi figürler haline gelmektedir. Bu nedenle romantik ilişkiler, mutluluk ve yaşam doyumu için oldukça önemlidir. Genç yetişkinler için romantik ilişkilerin, yaşamdaki istikrarı sağlamak ve yetişkinliğe geçişi kolaylaştırmak adına önemli bir bileşen ve kaynaktır (Auslander ve Rosenthal, 2010). Romantik ilişkisi bulunmamakla karşılaştırıldığında, romantik bir ilişki içinde olmanın, daha fazla benlik saygısı ve genel refah duygusu gibi ruh sağlığına önemli faydalar sağladığı; buna ek olarak, romantik ilişkilerdeki bireylerin partnerlerinden duygusal ve araçsal destek alma olasılıklarının çevrelerindeki diğer bireylerden daha fazla olduğu (Soons ve Liefbroer, 2008) göz önünde bulundurulduğunda, özellikle üniversite dönemindeki romantik ilişkilerden doyum sağlamanın önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Nitekim, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerine, destek almak amacıyla, başvuran üniversite öğrencilerinin en önemli başvuru konusu, romantik ilişkilerindeki zorluklardır (Doğan, 2007).

Romantik ilişkilerin, üniversite öğrencilerinde; kendine özgü bir kimlik geliştirme, ilişki becerileri ve yakınlık kurma, cinsel dürtülerin sağlıklı bir şekilde kontrol edilmesini sağlama gibi işlevleri bulunmaktadır (Collins, Welsh ve Furman, 2009; Feldman ve Gowen, 1998). Bireyin gelişimine fırsat veren sağlıklı romantik ilişkiler, psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Doğan, 2012; Furjman ve Schaffer, 2003; Hendrick ve Hendrick, 2002).

Romantik ilişki kurabilmenin, genç yetişkinlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden biri olduğu düşünülmektedir (Conger, Cui, Bryant ve Elder, 2000). Bu dönemde iyi romantik ilişki kurulamaması, bireyin sadece gelişimini engellemekle kalmamakta (Erikson, 1968), aynı zamanda yaşam boyu iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001). Böylece, romantik ilişkiler kısa ve uzun dönemde bireyin uyumu etkilemektedir (Lehnart, Neyer ve Eccles, 2010; Schulenberg, Bryant ve O'Malley, 2004) ve romantik ilişkilerin temellerine, bu ilişkileri etkileyen bileşenlere odaklanmak önem kazanmaktadır (Rauer, Pettit, Lansford, Bates ve Dodge, 2013). Bu araştırmada da, üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları arasındaki ilişkiler bir model çerçevesinde incelenmiştir. Bu ilişkilerin model çerçevesinde incelenmesi, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin ortaya konmasına

olanak sağlamıştır. Ayrıca incelemede model kullanımı, araştırma probleminin tek seferde ve daha kapsamlı olarak ele alınmasını (Anderson ve Gerbing, 1988) mümkün hale getirmiştir.

Araştırma değişkenleri ile ilişkili olarak; romantik ilişkilerde doyumun belirleyicisi olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu Karamehmetoğlu Çemberci (2019); Dönerce Aksoy (2018), obsesif-kompulsif bozukluk tanısı alan hastaların romantik ilişkilerindeki doyum ile ilişki niteliğini; Satıcı (2018) mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü; Erus (2019), evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zeka ile evlilik uyumunun aracı rolünü; Akgün Boylu (2018), evli bireylerin evlilik doyumu, bilinçli farkındalık ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi; Deniz (2017), bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu ilişkisini; Kara (2016) ve Albayrak (2015) ise üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ayrıca, evli olmayan bireylerin romantik ilişkilerinde doyum ile yükleme tarzlarını inceleyen (Bauerle, Amirkhan ve Hupka, 2002; Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006; Tanyeri, 2016) çok az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışma dışında, alan yazında araştırma değişkenlerinin birlikte çalışıldığı bir başka çalışmaya rastlanmamıştır.

İlgili alan yazın incelendiğinde romantik ilişkilerin ayrıca; güven (Holmes ve Rempel, 1989), affetme (McCulluogh ve ark., 1998; Tunç, 2015), erken dönem uyumsuz şemalar (Eşici, 2014; Beştav Arıca, 2014; Vatansever, 2019; Göllü, 2019); çocuk yetiştirme stilleri (Sümer ve Güngör, 1999; Karatatar, 2018), yalnızlık, benlik (Odacı, 1994; Çürükvelioğlu, 2012; Doğaner, 2014; Ulutaş, 2017), çocukluk örseleyici yaşantıları (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006), bağlanma stilleri (Wieselquist, Rusbult, Foster ve Agnew, 1999; Erözkan, 2004; Yücesan, 2016; Elmas, 2017; Soğancı, 2017; Muslu, 2018; Toksöz, 2018; Gümüşsoy Uçak, 2019), kıskançlık (Demirtaş ve Dönmez, 2006; Ökten, 2016; Sümer, 2017), cinsiyet-cinsiyetçilik (Curun, 2001; Çelen Demirtaş, 2010), iletişim şekilleri (Bakırezen, 2019), duygu düzenleme (Tani, Raffagnino ve Pascuzzi, 2015; Karataş, 2019), akılcı olmayan inançlar (Saraç, 2013; Öcal Yüceol, 2016), çatışma çözme tepkileri (Gürcan, 2015; Telli, 2019) gibi değişkenlerle birlikte çalışıldığı görülmektedir.

İlgili alan yazına bakıldığında, romantik ilişkilerin daha çok evli bireyler üzerinden incelendiği gözlemlenmektedir. Özellikle evli olmayan bireylerin romantik ilişkilerindeki doyum konusunda Türkiye'de çalışma sayısının sınırlı olduğu, bu çalışmaların da daha çok son yıllarda gerçekleştirildiği gözlemlenmiştir. Türkiye'de evli olmayan bireylerin romantik ilişkilerindeki doyumu inceleyen beş doktora tezine

rastlanmıştır. Bu tezlerin üç tanesi 2017 yılı ve sonrasında yazılmıştır. Üçok (2019), yatırımlar ve bağlılık arasındaki ilişkide, ilişki doyumunun aracı rolünü; Satıcı (2018), mükemmeliyetçilik ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide, duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü; Dinçer (2017), iki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli çerçevesinde romantik ilişki ve yaşam doyumunu incelemiştir. Ek olarak, Eğeci (2010) ilişki doyumunu artırmaya yönelik sinematerapi uygulamalarını; Sarı (2008) ise, akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sayısındaki sınırlılık göz önünde bulundurulduğunda, evli olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki doyumlarını etkileyen faktörlerin, alan yazında aydınlatılmaya ihtiyaç duyulan konulardan biri olduğu görülmektedir.

Bireyler evlenecekleri kişileri, daha çok üniversite döneminde tanıştıkları ve romantik ilişki içinde oldukları kişilerden seçme eğilimindedirler (Glenn ve Marquardt, 2001). Ayrıca, üniversite döneminde yaşanan romantik ilişkiler, yetişkinlik döneminde yaşanacak romantik ilişkilerin niteliğini de etkilemektedir (Furman, 2002). Bu nedenle, genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde doyumu açıklayan farklı değişkenlerin ortaya çıkarılmasının, evlilik öncesinde partneri tanımak vb. konularla ilgili çalışmalara veri sağlayarak, aile ve çift danışmanlığı alanına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerini etkileyen bileşenlerin ayrıntılı bir şekilde araştırılması ile bu ilişkilerden sağladıkları doyumun incelenmesi, anlamlı ve gerekli bulunmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma kapsamında toplanacak verilerden elde edilecek sonuçlar, katılımcıların yaş aralığındaki kişilere genellenebilecektir.
2. Bu araştırmada edilecek sonuçlar, bu araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü yapı ile sınırlı olacaktır.
3. Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde geliştirilen ve araştırmacı tarafından Türk örneklemine uyarlanan İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, dayandığı kuramda olduğu gibi 3 temel psikolojik ihtiyaca yöneliktir. Bu nedenle, ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu 3 boyutta ölçülebilecektir.

1.5. Tanımlar

Romantik İlişki Doyumu: Romantik ilişki doyumu, bireylerin yaşamış oldukları ilişkiye yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını, ilişkilerinden memnun olma durumlarını ifade etmektedir. İlişkiye yönelik olumlu değerlendirmeler, ilişki doyumunu meyadana getirmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993; Hendrick, 1988; Fincham, Hall ve Beach, 2006).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Öz Belirleme Kuramına göre, bireylerin doğuştan sahip olduğu temel psikolojik ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olmadır. Özerklik, bireyin davranışlarını kendisinin seçtiğini ve kontrol ettiğine dair algısı; yeterlik, bir işi başarıyla yerine getirebileceğine ilişkin algısı ve performansı; ilişkili olma ise çevresiyle anlamlı ilişkiler kurabilmesi anlamına gelmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi, bireyin kendisiyle bütünleşebilmesini etkilemektedir (Deci ve Ryan, 1985; 1987; 2000).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini şu anda olmakta olanlara yargılamaksızın ve kabullenerek odaklaması; yaşamını otomatikleşmekten uzaklaştırarak, günlük hayatta yaşananlara duyarlı olması ve farklı bir bakış açısıyla bakması olarak tanımlanmıştır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat Zinn, 1994; Siegel, 2010). Germer, Siegel ve Fulton (2005)'a göre bilinçli farkında olmak (mindfulness) canlı ve zinde olmak demektir, iyi oluşumuzu artıran bir unsurdur.

İlişki Niteliği: İlişkinin taraflarının algıladığı ilişki özellikleri olarak tanımlanabilmektedir. İlişki niteliği; ilişkide algılanan sosyal destek, ilişkideki çatışma ve çelişki, ilişkide olumlu olma, güvende ve önemli hissetme gibi özellikleri kapsamaktadır (Özabacı, 2011).

Yükleme Tarzları: Yükleme, belirli bir olayın ortaya çıkma nedenleri ile ilgili yapılan bir çıkarsama ya da yargı olarak da tanımlanabilmektedir (Dönmez, 2009). Yükleme, insanların olaylara getirdikleri nedensel açıklamaları ve neden diye başlayan soruları cevaplandırırken kullandıkları bilgileri kapsamaktadır (Kelley, 1973). Yüklemeler genel boyutta ele alındıklarında, nedensellik ve sorumluluk olmak üzere iki yükleme tarzı bulunmaktadır. Nedensellik yükleme tarzının kapsadığı boyutlar odak, istikrar, genellik iken; sorumluluk yükleme tarzının kapsadığı boyutlar kasıt, güdü ve suçlama şeklindedir (Fincham ve Bradbury, 1992).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırma değişkenlerine ve araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkine dair kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Romantik İlişkilerde Doyum

Romantik ilişkiler; yaşam boyu yalnız olmama, bağlılık, yakınlık, destek vb. ihtiyaçları karşılamaktadır. Ancak çiftlerden bazıları için bu olumlu deneyimler zamanla bozulmaktadır ve ilişki doyumunun azalması, ilişkide son dönemlere girildiğini işaret etmektedir (Fincham, Rogge ve Beach, 2018). İlişki doyumu, azaldığı takdirde ilişkinin sonlanmasına yol aan bir faktör olarak görülmektedir (Jacobson, McDonald, Follette ve Berley, 1985). Romantik ilişkiler yolunda gitmediğinde, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açmak gibi önemli sorunlara neden olabilmektedir. Beklendiği gibi ilişki doyumu, ilişki sıkıntısını hafifletmek için tasarlanmış müdahaleleri değerlendirmek için değerli bir ölçüt olabilir (Fincham, Rogge ve Beach, 2018).

Romantik ilişkilerde doyumun incelenmesi ilk olarak, evlilik ilişkisindeki doyumun incelenmesi şeklinde gerçekleşmiştir. Terman ve meslektaşları (1938) "Evlilik Mutluluğunda Psikolojik Faktörler" adlı kitaplarında, evlilik doyumunu belirleyen faktörleri tanımlamak için 1133 çift ile yaptıkları çalışmadan söz etmektedirler. Burgess ve Cottrell (1939) benzer bir şekilde 526 çiftin “Evlilikte Başarı veya Başarısızlığı Tahmin Etme” de kullanılacak bir anket çalışması gerçekleştirmiştir. Fincham, Rogge ve Beach (2018)’a göre her iki kitap da klasik metinler ve evlilik memnuniyeti ile ilişkili değişkenleri tanımlamak amacıyla daha sonraki araştırmalar için taslak olmuştur.

Başlangıçta araştırmacılar, çoğunlukla sosyologlar, 1960'ların sonlarında ve 1970'lerde evlilik doyumunun merkezinin bireyin davranışları olduğuna odaklanmakta ve demografik değişkenlerle ilişkisini araştırmaya büyük önem vermekteydiler. Ardından 1980’lerde, evlilik doyumunun sadece davranışlarla açıklanmasının sınırlılıkları fark edilmiştir ve davranış ile evlilik doyumu ilişkisine düşüncelerin ve duyguların aracılık edebileceği düşünülmüştür (Ogolsky, Lloyd ve Cate, 2013).

2.2. Öz Belirleme Kuramı (Self Determination Theory)

Öz Belirleme Kuramı, sosyal çevre bağlamında insanların bireysel etkileşimleriyle ilgilenen bir kişilik ve motivasyon kuramıdır. Öz Belirleme Kuramı içsel ve dışsal motivasyon ile bu motivasyonların; sosyal-bilişsel gelişim, kişilik gelişimi ve farklı alanlarda, bireyleri nasıl etkilediğini tanımlamaktadır (Legaut, 2017).

Öz Belirleme Kuramında sosyal alanda bireyin kişilik oluşumu öne çıkmaktadır. Bireylerin doğuştan psikolojik olarak iyi olmaya eğilimli oldukları, karşılaştıkları engellerin üstesinden gelmeye gayret gösterdikleri ifade edilmektedir. Ancak öz belirleme davranışı sadece doğuştan var olan özellikler ile açıklanamamaktadır. Bireyin kapasitesini kullanabilmesi ve kişiliğinin farklı bölümleri ile bütünleşme sağlayabilmesi için sosyal ortamlara ihtiyaç duyulmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz Belirleme Kuramı'na göre, insanlar özünde bütünleşme ve gelişme eğilimindedirler. Diğer bir deyişle, kendilerini; yeni deneyimlere uyum sağlayarak, ihtiyaçlarını, isteklerini, ilgilerini belirleyerek ve diğerleriyle bağlantı kurarak anlamaya çalışırlar. Bu eğilimin gerçekleşmesi için en önemli nokta, temel psikolojik ihtiyaçların doyumudur (Cihangir-Çankaya, 2005; Legault, 2017). Temel psikolojik ihtiyaçlar Öz Belirleme Kuramında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklinde açıklanmaktadır. Bu ihtiyaçların doyurulması ve buna bağlı olarak gelişme eğiliminin gerçekleştirilmesi için çevre desteği gerekmektedir (Deci ve Ryan, 1985; Deci ve Ryan, 2000). Çevre tarafından özerkliği desteklenen bireyler; yeni deneyimlere açık, öğrenmeye ve gelişime istekli ve aktif kişiler olurken, çevre tarafından engellenen bireyler; yaşam becerileri konusunda isteksiz, gelişime kapalı ve pasif kişiler olmaktadırlar (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik olarak öz belirleme başlarda bir kişilik kuramı, daha sonralarda ise motivasyon (güdülenme) kuramı olarak adlandırılmıştır. Kişilik kuramlarında da ilk zamanlarda, davranışlardaki bireysel farklılıkların açıklanması ve betimlenmesi tartışma konusu olmuştur. Daha sonraları ise psikolojide, davranışların içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklanıp kaynaklanmayacağı tartışılmaya başlanmıştır. Süreç içinde kişilik kuramcıları, içsel ve dışsal faktörlerin insan davranışını nasıl etkilediği konusunda fikirler öne sürmüşlerdir. Bu fikirler motivasyon çalışmalarını ortaya çıkarmış ve motivasyon çalışmaları, insan davranışının ya da eylemlerinin neden yapıldığını etkileyen dışsal faktörlere karşı içsel faktörlere odaklanmıştır. Motivasyon teorileri, içsel süreçler ve davranışı çevresel olarak düzenleyen mekanizmalar arasındaki oranı açıklamak üzere hipotezler geliştirilmiştir. White (1959), çeşitli insan davranışlarını güdüleyen içsel enerji

kaynaklarını önerdiği etkili motivasyon teorisini ortaya koymuştur. Devamında Deci ve Ryan (1985) White'ın çalışmasının üzerine inşa ettikleri ve öz belirlemenin merkezi olduğunu öne sürdükleri içsel motivasyon teorisini önermiştir (Aktaran Wehmeyer, 1999).

Motivasyon, kısaca bir amaca ulaşmak niyetiyle davranışı harekete geçiren ve sürdüren güç olarak tanımlanabilir. Motivasyon, davranışı çok farklı nedenlerle yönlendirebilmektedir. Örneğin, insan, iç kaynaklı nedenlerle (davranışı değerli bulma) hareket edebildiği gibi, bir dış gücün (patronu istediği için) baskısı dolayısıyla da davranışta bulunabilmektedir. İçsel motivasyon ve dışsal motivasyon arasında ayrım, Öz Belirleme Kuramı'nın temel odak konularından biridir. Motivasyon kavramına çok boyutlu açıdan yaklaşan kuram, bir kişiyi harekete geçiren iç ve dış sebepleri ele alarak motivasyon kavramını çeşitlendirmiştir (Kındap, 2011).

İçsel motivasyon, kişinin bir davranışı, haz ve doyum sağladığından dolayı gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani kişi, bir davranışı; haz alma, davranışa değer verme ve davranışı önemli bulma gibi nedenlerden gerçekleştirmektedir. İnsanlar içsel bir motivasyon eğilimiyle dünyaya gelseler dahi, bu eğilimi sürdürebilmeleri için destekleyici koşullara ihtiyaçları vardır. Bundan dolayı, Öz Belirleme Kuramı içsel motivasyonun nedenleri ile ilgilenmemekte; doğuştan gelen bu eğilimin ortaya çıkmasına, sürdürülmesine, azalmasına ya da ortadan kalkmasına neden olan koşulları incelemektedir. Öz Belirleme Kuramına göre kişinin çevresi, içsel motivasyonu kolaylaştıran veya zayıflatan etkenlerle doludur. Diğer bir deyişle, eğer koşullar izin verirse içsel motivasyonun gelişeceği düşünülmektedir (Kındap, 2011).

Dışsal motivasyon kişinin bir davranışı, o davranışın belirli bir sonucunu elde etmek için gerçekleştirmesidir ve bir etkinliğin sadece haz almak amacıyla yapılmasını kapsayan içsel motivasyonun karşıt bir ifadesidir. Dışsal motivasyonun özerk olduğuna katılmayan bazı yaklaşımların aksine, Öz Belirleme Kuramı davranışı düzenlemenin ne derece özerk bir şekilde yapıldığına bağlı olarak dışsal bir motivasyonun harekete geçirdiği davranıştaki hakimiyet hissinin farklılaşabileceğini savunmaktadır (Ryan ve Connell, 1989). Örneğin, ödevlerini önemli bilgileri elde etmek amacıyla yapan öğrenciler ile sadece ebeveyn kontrolü yüzünden yapan öğrencilerin hepsi dışsal bir motivasyon ile ödevlerini yapmaktadırlar. Her iki durumda da gerçekleştirilen davranıştan haz ve doyum almak yerine fayda sağlamak öne çıkmaktadır. Ancak, ilk durumda kişinin bireysel tercihi söz konusuyken, diğerinde dışsal bir düzenleme, yani,

itaat ve baskı vardır. Her iki davranışta da amaç aynıyken, özerklik düzeyinde farklılık vardır. (Kındap, 2011).

Kuram, dışsal motivasyonla gerçekleştirilen davranışların düzenlenmesini özerklik düzeyine göre dört çeşide ayırmıştır. Bunlar; dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşimle düzenleme ve özümsenmiş düzenlemedir. Kurama göre davranışın nedeni, ilk iki düzenlemede dışsal faktörlerden kaynaklanmakta, son iki düzenlemede ise kişinin içinden gelmekte ve buna bağlı olarak kişinin kendini düzenleme şekli değişmektedir. Dışsal motivasyonun farklı türleri incelenmiş ve sonucunda Öz-Belirleme Kuramının alt kuramlarından biri olan Organizmik Bütünleşme Kuramı geliştirilmiştir (Deci ve Ryan, 1985). Bu türler Organizmik Bütünleşme Kuramı başlığı altında kısaca açıklanmıştır.

Öz Belirleme Kuramı, iş (Fernet, 2013); ilişkiler (La Guardia ve Patrick, 2008); eğitim (Reeve ve Lee, 2014); sağlık (Russell ve Bray, 2010); spor (Pelletier, Fortier, Vallerand ve Briere, 2001) gibi farklı yaşam alanlarında insan davranışını değerlendirmek için altı mini teoriyi birleştirmektedir. Bütün bu teorilerin temelinde yatan düşünce, büyümek ve gelişmek için tüm bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını, yani özerklik (özgür ve kendini yönettiğini hissetme ihtiyacı), yeterlik (etkili olduğunu hissetme ihtiyacı) ve ilişkili olma (diğerleriyle yakın ilişkiler kurma ihtiyacı) ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştığıdır (Legaut, 2017). Bahsedilen mini teoriler şu şekildedir: Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Organizmik İçselleşme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Temel Psikolojik ihtiyaçlar Kuramı, Hedef İçerik Kuramı ve İlişki Motivasyonu Kuramı.

2.2.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Bilişsel Değerlendirme Kuramı, içsel ve dışsal olayların içsel motivasyonu nasıl etkilediği sorusuna yanıt aramaktadır. İçsel motivasyon, bir aktivitede bir davranışı, nedenleri ya da sonuçlarından bir haz ve çıkar elde etmenin dışında, bir görev gibi görerek yapmayı ifade etmektedir. İçsel motivasyon, herhangi bir müdahale olmadan doğal olarak gerçekleşir. İnsanlar içsel olarak motive olduklarında, bir etkinliğin sonunda ne alacaklarıyla ya da neyi önlemiş olacaklarıyla ilgilemezler. Bilakis, bu insanlar doğaları gereği kendi içlerinde doyum sağlamak için davranırlar. Aksine dışsal motive olmuş insanlar, bir davranışı yaparken sonuçlarıyla ve sonucunda elde edecekleriyle yakından ilgilenirler (Legault, 2017).

Bu kurama göre içsel motivasyon her bireyde doğuştan mevcuttur. Ancak bireyde var olan bu potansiyelin aktif hale gelmesi ya da pasif olarak kalması sosyal çevre ile ilişkilidir. Sosyal çevre, bireyin yeterlik duygusunu desteklediği takdirde içsel motivasyon artmaktadır. İçsel motivasyon bireylerin özerklik ve yeterlik algısını etkileyen dış olayların, kişilerarası ilişkilerin ve iç eğilimlerin derecesine bağlı olarak zayıflatılabilmekte ya da güçlendirilebilmektedir. Bunlar kimi zaman partnerden gelen bir övgü, yergi ya da ödüller ve cezalandırıcılar olabilir (Ryan ve Deci, 2000; Legault, 2017).

Bu kuram, öncelikle deneyimlenen geri bildirim, iletişim ve ödül gibi kavramları merkezine alarak bir olay sırasında yeterlik duygusunu destekleyerek içsel motivasyonun nasıl arttığını tartışmaktadır. Örneğin, bir kişinin gerçekleştirdiği bir eyleme ilişkin olumlu geribildirimler olumsuzlara göre daha fazla içsel motivasyonu ortaya çıkarmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Dışsal, kişiler arası ve içsel şartlar bireylerin özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumunu kolaylaştırdığında, içsel motivasyon artmaktadır. Tersine, kişinin kontrol eden olaylar tarafından özerkliği engellenirse ya da yeterlik algısı zayıflatılırsa, içsel motivasyon düşecektir. Örneğin, son teslim tarihi (Amabile, DeLong ve Lepper, 1976) ya da gözetim altında olma (Plant ve Ryan, 1985), iç motivasyonu düşürecektir. Benzer şekilde, kişiler arası ilişkileri birey bilgilendirme ya da kontrol amaçlı olarak algıladığında da içsel motivasyon olumsuz etkilenebilir. Örneğin olumlu geribildirimlerin genel olarak bilgilendirici olarak algılanmasına rağmen, bir baskı yolu olarak kullanılırsa kontrol edici olarak algılanabilir (Ryan, 1982).

Bireyin kendi algıları, duyguları, bilişleri gibi içsel süreçlerinde de kontrol edilme hissi yaşanabilir. Örneğin, birey bir etkinliği kendini değerli hissetmenin ya da kişiliğini ve değerli olduğunu göstermenin bir yolu olarak gördüğü için yapıyorsa, bu davranışın tamamen kontrol edilmiş bir davranış olduğu söylenebilir (Plant ve Ryan, 1985).

Özetle Bilişsel Değerlendirme Kuramı, dışsal zorlayıcılar, kişiler arası ilişkilerin iklimi ve içsel olaylar gibi bağlamların, bireyin kontrol altında hissetme derecesini ve içsel motivasyonunu etkilediğini iddia etmektedir (Legault, 2017).

2.2.2. Organizmik İçselleşme Kuramı

Organizmik İçselleşme Kuramı, Bilişsel Değerlendirme kuramının aksine, bireylerin doğası gereği eğlenceli ve menfaat sağlamayan davranışları yerine getirme

motivasyonu olmadığını ifade etmektedir. Yapmak için dışsal bir neden olmadıkça, bir faaliyetin gerçekleştirilmesi muhtemel değildir (Legault, 2017).

Bu mini teori dışsal motivasyonun gelişim sürecine odaklanmaktadır. Birçok yaklaşım dışsal motivasyonun özerk olmamasına değinmektedir. Organizmik bütünleşme alt kuramında, dışsal motivasyonun iradelilik hissine göre farklılaşan bir miktar özerkliğe sahip olduğu ifade edilmektedir (Ryan ve Connell, 1989). İçsel motivasyona sahip olmayan kişilerin davranışını nasıl harekete geçirdiği, sürdürdüğü, bu durumlarınının öznel iyi oluşlarını nasıl etkilediği organizmik bütünleşme kuramının çıkış sorusudur (Özer, 2009). Bu bağlamda kuram, dışsal motivasyonun türlerini şu şekilde açıklamıştır:

- *Dışsal olarak düzenlenme*: Dışsal olarak motive edilen davranışlarda özerklik en az düzeydedir ve davranışlar dış faktörler ile düzenlenir. Bu durumda davranışlar ödüller, kısıtlar ve diğerlerinin beklentileri gibi dış faktörler yoluyla kontrol edilmektedir. Dolayısıyla, bu davranışlar kazanılabilecek ödülleri elde etmek, kişileri memnun etmek ya da dışsal istekleri yerine getirmek için gerçekleştirilmektedir (Kındap, 2011; Ryan ve Deci, 2000). Kişi, sadece çevresinin istekleri doğrultusunda, isteksizce kendisine dayatılan davranışı, ödül ve ceza nedeniyle yapmaktadır (Özer, 2009).
- *İçe yansıtılmış düzenleme*: İçe yansıtma, bir davranış düzenlemenin tam anlamıyla olmasa da kısmen içselleştirilmesi demektir. Ancak, birey, motivasyonunu tamamen kendisine ait olarak algılamaz. İçe yansıtılmış düzenlemede bireyin davranışları suçluluk, utanma, kaygıdan kaçınma ya da sosyal beğeni gibi duygulardan etkilendiği için, itki bireyin kendisinden de kaynaklanabilmektedir (Kındap, 2011; Ryan ve Deci, 2000). O hâlde kavramsal çerçeveden bakıldığında, içe yansıtılmış düzenlemeyle kişinin etkinliğe katılmaya çabalamakta olduğu söylenebilir (Özer, 2009).
- *Özdeşimsel düzenleme*: Dışsal motivasyonun daha özerk bir biçimidir. Özdeşim, bir davranışın bilinçli bir şekilde değerli bulunarak gerçekleştirilmesidir. Bu sebeple, davranış istenilerek gerçekleştirilir ve sahiplenilir. Bir davranışta bulunulurken, diğerlerinin davranış hakkındaki düşünceleri önemli olmaksızın bireyin davranışı seçerek ve özerk bir biçimde gerçekleştirmesi esas alınır. Örneğin, bir çocuk ödevlerini yeni şeyler öğrenmek için yaptığında davranışlarını özdeşimsel olarak düzenlemektedir (Deci ve Ryan, 2000; Kındap, 2011).

- *Özümsenmiş düzenleme*: Son olarak, en özerk dışsal motivasyondur. Özümsenmiş düzenleme, özdeşimsel düzenlemede sahip olunan değerlerin benlikle tamamen bütünleştirilmesi durumudur. Özdeşim yoluyla edinilen değerler, kişinin diğer değerleri ve ihtiyaçları ile aynı doğrultuda olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Özümsenmiş düzenlemede dışsallık dikkate alınmaya devam edilmekte, birey davranışı içsel doyum almaktan ziyade, istediği sonuçlara ulaşmak amacıyla gerçekleştirmektedir (Kındap, 2011; Ryan, Deci, Grolnick ve LaGuardia, 2006).

2.2.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı

Bilişsel Değerlendirme Kuramı ve Organizmik İçselleşme Kuramı genellikle, sosyal bağlamın bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını etkileyerek içsel ve dışsal motivasyonunu nasıl etkilediğine odaklanırken, Nedensellik Yönelimi Kuramı daha çok bireyin içsel kaynaklarıyla ilgilenmektedir. Kurama göre, motivasyon kişilik seviyesinde biçimlenir ve zamanla gelişir. Nedensellik Yönelimi Kuramı; özerk deneyimlerin özerk nedensellik yönelimine ya da özerk etkinliklerin yapısına göre şekillendiğini ifade eder ki, bireylerin davranışlarını kendi ilgilerine ve değerlerine göre düzenlemeye eğilimli oldukları ve bunun da içsel motivasyonun ya dışsal motivasyonun özerk bir şeklini temellendirdiğini öne sürmektedir. Tersine kontrollü bir yönelim, çevredeki denetim ve istemlere doğru bakma eğilimindedir ve davranışlarını beklentiler, istekler ve diğer dışsal sonuçlara göre düzenleme eğilimindedir (Legault, 2017).

Bu mini teori, bireylerin davranışlarında daha özerk olmayı istemeleri ile bu özerkliklerini destekleyecek çevreye odaklanmaları ile ilgilidir (Cihangir-Çankaya, 2005). Birey, öz belirleyici davranışta bulunurken en başta kendi ihtiyaçlarını tamamlamaya ve daha sonra da amaçlarını gerçekleştirmeye odaklanmaktadır. Bu durumda birey, karşılaştığı durumlarda ihtiyaçları ve amaçlarına yönelik olarak davranışlarını seçmektedir. Birey, kendi deneyimleri ile çevreden edindiği bilgiyi ihtiyaçları ve amaçları arasında köprü gibi kullanmaktadır ve böylece, amaçlarına giden yolları değerlendirerek davranışına karar vermektedir (Deci ve Ryan, 1985; Özer, 2009).

Teoriye göre, özerklik yönelimi öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile (Deci ve Ryan, 1985) iyi oluşla, temel psikolojik ihtiyaçların doyumuyla, pozitif sosyal etkileşimlerle günlük aktivitelerde özerk davranma ile ilişkilidir (Weinstein, Ryan,

DeHaan, Przybylski, Legate ve Ryan 2012). Aksine kontrollü bir yönelim, özbilinçle ve dıştan baskı hissetme eğilimiyle ilişkilidir (Deci ve Ryan, 1985).

2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Öz Belirleme Kuramına göre insanların sağlıklı bir gelişim ve ilerleme kaydedebilmeleri için evrensel olarak üç temel ihtiyaçları söz konusudur. Bu ihtiyaçlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacıdır. Kişinin çevresiyle bütünleşmesi ve iyi olması, bu ihtiyaçlarının doyum düzeyi ile ilişkilidir (Cihangir-Çankaya, 2009; Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000).

2.2.4.1. Özerklik İhtiyacı

Özerklik kişinin kendi davranışlarını başlatması ve seçim yapması şeklinde ifade edilmektedir (Andersen, 2000; Akt.Cihangir-Çankaya, 2005; Williams ve ark., 1996). Öz Belirleme Kuramı kapsamında özerklik, genel ifadeyle, kendi davranışlarına karar verme ve kendi kendini yönetmeye karşılık gelmektedir (Deci ve Ryan, 1987).

Özerklik kavramı, ampirik sonuçlarla açıklanmasına rağmen teorik bir kavramdır. Özerklik, kişinin kendi eylemlerini, o eylem ile ortaya çıkan duyguları ile birlikte içsel olarak onaylamasını ifade etmektedir. Özerk eylemler birer seçimdir; burada seçim kelimesi bilişsel bir kavram olarak kullanılmamaktadır. Bu kavramla; eylemle bütünleşmiş çarpıcı bir duyguya bağlı organizmik bir kavramdan ziyade, davranışsal seçenekler arasından karar verme kastedilmektedir. Daha özerk davranış, yapılan eylemi tüm benliğiyle uygun bulmak ve eylemin sorumluluğunu almaktır (Deci ve Ryan, 1987).

Özerk davranış, kişinin özgür seçimleri ile yönlendiğinden kişi, tam olarak fonksiyonda bulunmakta ve yaşama dahil olarak iyi oluşunu gerçekleştirmektedir. Özerkliğin engellenmesi kişinin çevresinden uzaklaşarak hasta olmasına yol açmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik, duygusal, davranışsal ve değerlerde olmak üzere üç şekilde incelenmektedir:

Duygusal özerklik, hedef ve seçimlerine güvenme duygusu olarak tanımlanmaktadır. Ergenin anne babasından ve akranlarından bağımsız davrandığı algısını içermektedir. (Noom, Dekovic ve Meeus, 2001). Duygusal özerklik yakın ilişkilerin olduğu ailelerde daha iyi gelişmektedir (Steinberg, 1993; Akt.Cihangir-Çankaya, 2005).

Davranışsal özerklik, hedeflerine ulaşmada strateji geliştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Gelişimsel süreçte öncelikli olarak ergenlerin bağımsız karar verebilme yeterlikleri üzerine odaklanılmaktadır (Zimmer Gembeck ve Collins, 2003). Davranışsal özerklik, bireylerin davranışlarını kontrol etmeye başlamasıyla meydana gelmektedir. Gerektiğinde yardım istemek ve iş birliği yapmak bu kapsamda ele alınır (Steinberg, 1993; Akt.Cihangir-Çankaya, 2005).

Değerlerde özerklik, bireyin çevresel etkenlerden olabildiğince sıyrılarak kendi değerleri doğrultusunda yaşamasıdır (Ryan ve Lynch, 1989). Değerlerde özerklik, ergenlerin ahlaki, kültürel ve ideolojik konularda düşünmeleri, kendi görüşlerini oluşturmalarını ifade etmektedir. (Steinberg, 1993; Akt.Cihangir-Çankaya, 2005).

2.2.4.2. Yeterlik İhtiyacı

Yeterlik ihtiyacı, bireylerin var olan potansiyellerini başa çıkması gereken bir durumla karşılaştığında devreye sokması anlamına gelmektedir. Yeterlik ihtiyacı, öğrenmek için gerekli olan enerjiyi kapsamaktadır. Yeterlik, öz-belirleme kuramı kapsamında, kişinin bir işi yapabileceğine inanması, işi yapabilmek için yeteneklerini geliştirmesi, yaptığı işten tatmin olması ve sonunda işi başarılı bir şekilde yaptığına ilişkin algısıdır (Deci ve Ryan, 1985; Levesque ve ark., 2004).

Yeterlik, bir işi yapabilmek için gereken güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanma şeklinde betimlenmektedir. Bir işi başarıyla tamamlamak için gerekli beceriye sahip olmak kadar o işi yapmaya yetenekli olduğuna inanmak da önemlidir. İstenilen sonuçlara ulaşma ve görevleri yerine getirmeyi içerir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Yeterlik ihtiyacı, bireyin arzuladığı kazanımları elde ettiği deneyimler yardımıyla gelişme göstermektedir. Bireyin yeterliklerini davranışları aracılığıyla ortaya koyması sonucu kendini işlevsel hissetmesi yeterlik olarak tanımlanmaktadır (Çikrıkci, 2015; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2008).

2.2.4.3. İlişkili Olma İhtiyacı

İlişkili olma ihtiyacı, diğerleriyle ilişki kurmanın önemini vurgulamaktadır. Ancak kişi ilişkide bulunurken özerkliğini zayıflatmamalı, aksine özerkliğini destekleyecek ilişkiler kurarak kendi bütünleşmesini sağlamaya çalışmalıdır. Çünkü

ilişkili olunan çevre ile özerklik arasındaki sınırı kabullenen ve kabul ettiren kişi öz belirleyici davranmaktadır (Özer, 2009).

Öz Belirleme Kuramına göre, ilişkili olma diğer insanlarla yakın ilişkiler kurarak içinde yaşadığı toplulukla bağlantılı olma ve ait olma duygularının bir bütünüdür. İlişkili olma ihtiyacı önemli olduğundan, bireyler diğer insanları anlamaya, tanımaya ya da sevmeye karşı yüksek düzeyde motive olmaktadırlar. Dolayısıyla, ilişkili olma ihtiyacının doyurulması için bireyin diğer insanların yaşamlarında önemli bir yer edindiğini hissetmesi gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2006; Ryan ve Deci, 2008; Akt. Çikrıkci, 2015).

İlişkili olma ihtiyacı karşılıklı saygı, özen ve insanlara duyulan güveni gerektirmekte, aynı zamanda duyarlık, sıcaklık ve duygusal kabulü kapsamaktadır (Andersen, 2000; Baumeister ve Leary, 1995; Akt.Cihangir Çankaya, 2005).

2.2.5. Hedef İçerik Kuramı

Hedef İçerik Kuramı, büyük hedeflerin ve değerler olarak anılan hedeflerin içeriğiyle ilgilidir. Değerler vasıtasıyla Öz Belirleme Kuramına entegre olan Hedef İçerik Kuramı, özel durumlarda temel psikolojik ihtiyaçların altında yatan değerler sistemini araştırmaktadır (Kasser ve Ryan, 1996). Yani içsel değerler/büyük hedefler, temel psikolojik ihtiyaçlardan meydana gelmiştir. Dolayısıyla içsel değerlerin peşinde olma ve onları elde etme, bu ihtiyaçları doyuma ulaştırmak içindir. İçsel değerler/büyük hedefler yakın ilişkileri, kişisel gelişimi ve bir topluluğa katkı yapmayı içerir. Dışsal değerler/büyük hedefler, dışsal onaylama ve öz değerine kanıt elde etmeye yöneliktir; birey finansal başarı, şöhret, iyi bir görünüm gibi hedeflerin peşindedir. Dışsal değerler/büyük hedefler, temel psikolojik ihtiyaçlar zamanla ihmal edildiğinde, yerine başka ihtiyaçlar oluşturmaya meyillidir. Belirgin ihtiyaçlar bireylere yatıştırıcı bir alternatif sağlayabilir. Dışsal hedefler bazen oldukça motive edici olabilmektedirler; ancak direkt olarak psikolojik ihtiyaçların doyurulmasına katkı sağlamamaktadırlar (Sheldon ve Kasser, 2008).

Hedef İçerik Kuramına göre, içsel ve dışsal değerlerin motivasyondaki rolü çok önemlidir; çünkü bu değerler biçimlendirir, yol gösterir, özel davranış ve deneyimleri organize eder. Değerler kararları, tercihleri ve bu değerlerle ilgili eylemleri koordine etmektedir. Örneğin finansal anlamda yüksek bir konumda bulunan bir birey, benzer ürünler satın alacak ve dostlarını benzer olarak seçecek, görüştüğü arkadaşlarını ve romantik partnerini zenginlik değerine göre belirleyecektir. Yakın ilişkilere dair güçlü

değerlere sahip bir birey tam tersine, diğerleriyle terbiye, samimiyet açısından ilişkiler kurmaya motive olacaktır ve zamanını anlamlı ilişkiler kurmaya harcayacaktır. İçsel değerler, ihtiyaçların doyumuna dışsal değerlerden daha fazla olanak sağlar, hatta içsel değerlerin iyi oluşla ilişkili olması sürpriz olmaz. Örneğin hedefi daha fazla içsel memnuniyet duymak olan bireylerin, finansal başarıyı hedef edinmişlere oranla daha üretken oldukları, daha az kaygı, daha az narsisizm, daha az depresyon hissettikleri ve daha az fiziksel semptom yaşadıkları bulunmuştur (Kasser ve Ryan 1996).

2.2.6. İlişki Motivasyonu Kuramı

Öz Belirleme Kuramının ilk beş mini teorisinin de bireylerin ihtiyaç doyumu, içsel motivasyonu ve iyi oluşunun desteklemede sosyal bağları çoğunlukla karşılıklı olmayan, tek yönlü bir biçimde ele almasına rağmen, önemli diğerlerinin (ebeveyn, öğretmen, yönetici vs.) tavırları, bireyin psikolojik ihtiyaçları üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratabilir. İlişki motivasyonu kuramı, yakın ilişkilerde eşler arasındaki dinamiği tanımlamadaki boşluğu doldurmaktadır (Legault, 2017).

İlişki motivasyonu kuramı, ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması için yakın ve anlamlı ilişkiyi sürdürmenin, ilişki ihtiyaçlarını yerine getirmenin tek başına yeterli olmadığını; optimal yakın bir ilişkide her partnerin diğerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını desteklemesi gerektiğini ifade etmektedir (Legault, 2017).

Öz Belirleme Kuramına göre, özellikle de İlişki Motivasyonu Kuramına göre, tüm insanlar sevildiğini, ilgilenildiğini hissetmek gibi temel bir ihtiyaca sahiptir. İnsanlar kendilerine değer veren, onların ihtiyaç ve isteklerine duyarlılık gösteren kişilerle ilişkilerini ilerletmek isterler. İnsanlar ayrıca ilişkilerinde özel hissetmek, partnerlerinin kendilerini anladığını bilmek isterler. İlişki Motivasyonu Kuramı ilişkide bu ihtiyaçlara dayanırken, birinci ilkesi üst düzeyde ilişki doyumu için, ilişkide özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının yerine getirilmesi gerektiğidir. Örneğin, temel psikolojik ihtiyaçların her birinin ilişki kalitesi, güvenli bağlanma, etkili çatışma yönetimi ve tam bir öznel iyi oluş gibi önemli ilişki bileşenlerine katkı sağladığı bulunmuştur. İnsanlar ilişkilerinde daha fazla ihtiyaç doyumu deneyimlediklerinde, ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamaktadırlar (Deci ve Ryan 2014; La Guardia ve Patrick 2008; Patrick ve ark. 2007).

İlişki Motivasyonu Kuramının bir diğer ana noktası, bireyler ilişkilerinde daha özerk bir biçimde motive edildiklerinde, ilişkilerini daha doyurucu yaşayacaklardır. Böylelikle, bireyler kontrol edici nedenlerden ziyade (çünkü kendilerini ilişkide kalmak zorunda hissederler) özerk nedenlerle (çünkü ilişkilerini önemli ve anlamlı hissederler)

ilişkilerini sürdürdüklerinde, daha fazla ilişki doyumu, daha iyi günlük ilişki faaliyetleri ve tam bir iyi oluş gösterirler (Deci ve Ryan, 2014).

Son olarak, İlişki Motivasyonu Kuramına göre insanlar yakın ilişkilerinde karşılıklılık istemektedirler. Bu nedenle bireyler, ihtiyaçlarının desteklenmesi konusunda partnerlerinden yarar sağlamakla kalmayıp kendileri de partnelerine bu konuda yarar sağlarlar (Deci ve ark., 2006). Özetle İlişki Motivasyonu Kuramına göre, partnerler arasındaki optimal düzeyde yakın ilişkiler karmaşıktır, sıcaklık ve bağlılıktan daha fazlasını gerektirmektedir.

2.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini o anda olmakta olanlara yargılamaksızın ve kabullenerek odaklaması olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat Zinn, 1994). Siegel (2010), bilinçli farkındalığı, yaşamı otomatikleşmekten uzaklaştırmak, günlük hayatta yaşananlara duyarlı olmak ve farklı bir bakış açısıyla bakmak olarak tanımlamıştır.

Germer, Siegel ve Fulton (2005)'a göre bilinçli olarak farkında olmak (mindfulness) canlı ve uyanık olmak demektir ve iyi oluşumuzu artıran bir unsurdur. Bizler ise düşüncelerimizi nadir olarak şu anda olana bilinçli bir şekilde yönlendiririz. Bu, umursamama /dalgınlık olarak adlandırılmaktadır (mindlessness). Bilinçli farkındalık, dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm benliğimizle ve kabullenici bir şekilde yaşadığımız ana yönlendirmektir.

Bilinçli farkındalığın iki önemli bileşeni bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, dikkatin öz düzenlemesi yoluyla anlık yaşantılara odaklanılması ve olayların farkına varılmasıdır; ikincisi ise anlık yaşantılara oryantasyon durumu ve bu durumun temel unsurları olan merak, yaşantılara açıklık ve kabuldür (Bishop ve ark., 2004).Bu unsurlar bilinçli farkındalık için oldukça önemlidir, çünkü bireyin anda kalması, geçmiş ve gelecek düşüncelerinden sıyrılması ile mümkün olmaktadır (Kabat Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık anlarının bazı ortak yönleri bulunmaktadır. Germer, Siegel ve Fulton (2005)'a göre bilinçli farkındalık anları;

1. Kavramsal olmama: Bilinçli farkındalık, düşünce süreçlerinden geçmeksizin oluşan farkındalıktır.
2. Şimdi odaklı olma: Bilinçli farkındalık, daima şimdiki ana yöneliktir. Yaşadıklarımız ile ilgili düşüncelerimiz, şu andan sonraki adımdır.

3. Yargılayıcı olmama: Yaşadıklarımızın olduğundan farklı gelişmesini istiyorsak, farkındalık doğal bir biçimde oluşmaz.
4. Maksatlı olma: Bilinçli farkındalık, belirli bir yöne odaklanmış dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiye yeniden odaklamak, bilinçli farkındalığın zamanla devamlı hale gelmesini sağlar.
5. Katılımcı gözlemini gerektirme: Bilinçli farkındalık, olaylara dahil olarak zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.
6. Sözel olmama: Kelimelerden önce zihinde oluştuğundan dolayı, bilinçli farkındalık sözün ötesindedir.
7. Keşfe dayalı olma: Bilinçli farkındalık, algının derinliklerini araştırır.
8. Özgürleştirici olma: Bilinçli farkındalık, koşullanılmış kederlenmeden uzaklaşmayı sağlar.

Alan yazında bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalara bakıldığında; bilinçli farkındalık düzeyi fazla olan bireylerin daha çok uyumlu başa çıkma stratejilerini kullandıkları, kaçıngan başa çıkma stratejilerini daha az ve stres veren yaşantılarla başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009), bilinçli farkındalık ile iyi oluşun (Falkenström, 2010) ve psikolojik uyumun pozitif yönde ilişkili olduğu (Lykins ve Baer, 2009), genel anksiyete bozukluğu bulunan bireylerin, düşük düzeyde bilinçli farkındalık ve öz anlayışa sahip oldukları (Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo, ve Menin, 2009), bilinçli farkındalığın öz düzenleme davranışı ile olumlu duygusal durumları yordadığı (Brown ve Ryan, 2003) görülmektedir.

Bireylerin iç görü kazanmasını sağlamak amacıyla bilinçli farkındalık ile psikoanaliz, bilişsel davranışçı terapi, gestalt terapi, varoluşçu terapi, insancıl(hümanistik) terapi birlikte kullanılmaktadır.

2.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Budizm ve bilişsel terapiler benzer olarak "dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz" düşüncesi ile öznel gerçekliği savunmaktadırlar. Ayrıca, Budizm ve bilişsel yaklaşımlar, düşüncenin ortaya çıkışı, bazı istekleri anlamlandırma ve bu isteklerle başa çıkma konusunda zihinlerini eğitmelerinde insanlara yol gösterirler (Gilbert, 2005). Bilişsel davranışçı terapiler ile bütünleşme, değişim temelli yaklaşımlardan ziyade bilinçli-farkındalık ve kabul temelli müdahaleler şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Campos, 2002;

Roemer ve Orsillo, 2002). Bilinçli farkındalıkta, düşünceler rasyonel ya da irrasyonel olarak değerlendirilmez ve değiştirilme amacı yoktur. Aksine onları gözlemlemeleri, mücadele ya da müdahale etmeden kabul etmeleri ve gitmelerini izlemeleri teşvik edilir. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapilerde, belirtilere karşı rahat ve tarafsız olan, duygular ve düşüncelerin geçici olduğunu hissettiren bir tutum sergilenir (Baer, 2003).

Bilinçli farkındalık; yeme bozukluklarından (Kristeller ve Hallett, 1999) madde bağımlılığına (Marlatt, 2002), genel anksiyete bozukluğu tedavisinden (Roemer ve Orsillo, 2002) depresyon (Martell, Addis ve Jakopson, 2001), borderline kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme tedavilerine birçok psikolojik bozuklukta bilişsel davranışçı terapiyle bütünleşerek destek sağlamaktadır.

2.3.2. Gestalt Terapi

Bilinçli farkındalıkta olduğu gibi Gestalt yaklaşımı da, o ana çaba gerektiren, kontrol etmeye yönelik olan dikkatin dışında, rahatlatılmış bir dikkatle, yargılamadan, ilgi ve merakla odaklanmanın önemini savunmaktadır (Brown ve ark., 2007).

Gestalt kuramının temel amaçlarından biri bireylerin farkındalık düzeylerini artırmaktır. Farkındalık kavramı, bireyin kendine sorduğu "Şu anda ne yaşıyorum?" sorusunun cevabı olarak değerlendirilebilmektedir. Gestalt'in kuramının savunucularından olan Fritz Perls'e göre, "Geçmiş geride kalmıştır. Gelecek ise henüz var olmamıştır. Önemli olan şu andır." Bu durumda geçmişe takılı kalmak doğru değildir. Farkındalık, anda kalarak esnek olmayı sağlar ve alternatifleri artırır (Demir, 2014).

2.3.3. Psikodinamik Terapi

Carl Gustav Jung döneminden bu yana psikodinamik kuramcıların, Budist psikolojiyi önemsedikleri görülmektedir. Budist ve psikodinamik ekolün zihnin çalışma şeklini keşfetmeye yönelik bir ilgiye sahip oldukları söylenebilir (Johanson ve Dapa, 2006). Benzer şekilde, psikodinamik psikoterapide geliştirilmesi istenen, bireyin kendisi ve diğerlerinin zihinsel durumu ile ilgili düşünebilmesi, bilinçli farkındalık becerilerinden biridir (Özyeşil, 2011). Öte yandan, bilinçli farkındalık ve psikanalizin iç gözlemi kullanmaları, farkındalık ve kabulün değişim için gerekliliği konusuna vurgu yapmaları, uygulamalarda bilinçdışı süreçleri önemsemeleri ortak yönleri arasında sayılabilmektedir (Fulton ve Siegel, 2005; Özyeşil, 2011).

2.3.4. İnsancıl (Hümanistik) Terapi

Budist psikoloji ve insancıl yaklaşımın ortak bir yönü, bireyin doğuştan var olan kapasitesini işlevsel hale getirmesinin önemini vurgulamasıdır. İki yaklaşımda şu ana, farkındalığa, kararların sorumluluğunu almaya ve kaygıyla başa çıkabilmeye yoğunlaşmaktadır (Shahrokh ve Hales, 2003).

Hümanistik yaklaşımı benimseyen terapistler, psikolojik belirtileri azaltmak yerine kabullenici bir terapi ortamı yaratarak bireylerin farkındalıklarını geliştirmeye odaklanmaktadır. Nitekim farkındalığın değişim için en önemli koşul olduğunu düşünmektedirler. Hümanistik yaklaşımla birlikte akla gelen en önemli isimlerden biri olan Carl Rogers, bireyin terapi ortamında yargılanmadan dinlenildiğini ve kabul edildiğini hissetmesinin var olan potansiyelini kullanması için önemli olduğunu ifade etmektedir (Dryden ve Still, 2006). Rogers'a göre potansiyelini optimum düzeyde kullanan bireyin özelliklerinden biri, farkındalıklarını yaşantılarıyla bütünleştirmesidir (Brown ve ark., 2007).

Bilinçli farkındalık uygulamasının, insancıl terapilerin felsefesiyle ortak bir diğer yönü de hastalık, yaşlılık, ölüm gibi varoluşsal durumlarla bireyin bu durumları anlamlandırması ve tepkileri konularına eğilmesidir (Germer, 2004).

2.3.5 Varoluşçu Terapi

Varoluşçu kuramın öne sürdüğü, bireyin var olan temel kaygı ve çatışmalarının içeriğini oluşturan ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık (Yalom, 2001) Budist felsefenin "Beş Anımsama" (Hanh, 1998) kavramı ile ilişkili sayılabilir. Budist felsefeye göre Beş Anımsama'nın her gün tekrarlanması önerilmektedir. Bunlar:

1. Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın yolu yoktur.
2. Doğamda hasta olmak var ve hasta olmaktan kaçmanın yolu yoktur.
3. Doğamda ölmek var ve ölümden kaçmanın yolu yoktur.
4. Benim için değerli olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişmek vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.
5. Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam.

Bu beş anımsama; var oluşsal durumlar olan yaşlanma, hastalanma, terk edilme ve ölüme dair korkularımızı kabullenmemizi ve onları yaşamımızın bir parçası olarak görmemizi sağlar. Bunlar aslında şu anı yaşamamızı ve yaşamın mucizelerinin farkında olmamızı sağlamaya yönelik ifadelerdir. Yaşamın mucizelerinin farkına varmak kadar ölüm gerçeğinni de, yani yaşamın sonlanacağı gerçeğinin de farkındalığına erişen birey, yaşamına anlam katmaya çalışarak her anını daha güzel değerlendirmek isteyecektir (Demir, 2014).

2.4. İlişki Niteliği (Quality of Relationship)

Kişiler arası ilişkiler özellikle son yıllarda oldukça fazla çalışılmaya başlanmıştır. İlişkiler ve ilişkilerin niteliği; antropolojiden sosyolojiye, davranışsal tıptan psikolojiye birçok disiplinin de çalışma konusu haline gelmiştir. İlişki niteliği, ilişkilerde sosyal desteğin öneminin altını çizmektedir (Pierce, Sarason, Sarason, Slky-Butzel ve Nogle, 1997).

İlişki niteliği kavramı, üç bileşen yardımıyla daha iyi anlaşılabilmektedir. Bu bileşenler; ilişkideki destek, çatışma ve derinliktir (Pierce ve ark., 1990: Akt. Pierce ve ark., 1997). İlişkinin niteliği, bireyin ilişkisinde bu üç bileşeni nasıl algıladığıyla belirlenmektedir (Pierce ve ark., 1997). Destek, ilişkide algılanan desteği; çatışma, ilişkideki çatışma ve çelişki kaynağını; derinlik ise ilişkide güvende, değerli ve önemli olmayı ifade etmektedir (Özabacı, 2011).

İlişki niteliği, teorik sosyal destek modelinden hareketle ortaya atılmış bir kavramdır. Teorik sosyal destek modeli, bireyin içsel, kişiler arası ve sosyal bağlamdaki ilişkileri üzerine çalışmaktadır. Kişisel özelliklerin önemi göz ardı edilmeyerek, kişiler arası ilişkilerde bireylerin destek alıp vermelerinin önemli bir ihtiyaç olduğu söylenebilir (Pierce ve ark., 1997).

Bireyler özel ilişkilerinde destek almayı ummaktadırlar ve ilişkilerinde potansiyel olarak destek alışverişinde bulunmayı beklemektedirler. Çünkü ilişkiler desteği, çatışmayı ve derinliği içinde barındıran bir kaynak olarak düşünülebilir. Destekleyici ilişkiler ise, birbirinin ihtiyaçlarına duyarlı olan bireylerden oluşabilmektedir. Sosyal destekle ilgili bir çalışma, destekleyici ilişkilerin hiç çatışma yaşanmayan ilişkiler olmadığını ortaya koymaktadır. Bunun yerine hem destekleyici hem de destekleyici olmayan ilişkilerin stres, öfke ve ikircikli duyguları barındırabileceği, bu durumlarda ise destekleme çabasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Pierce ve ark., 1991).

İlişki niteliği; yetişkin-çocuk ilişkisi, eş ilişkisi, romantik partner ilişkisi gibi farklı tarzda kişiler arası ilişkiler için kullanılan bir kavramdır (Aseron, Sarason ve Sarason, 1992; Pierce ve ark., 1991). Bu araştırma kapsamında, romantik ilişkilerdeki nitelik incelenmiştir.

2.5. Yükleme Tarzları (Attribution Styles)

Bireylerin kendi düşüncelerini, diğerlerinin düşüncelerini ve olayları nasıl algıladığı ve algılamalarının sonucunda da ne tür davranışlar sergilediği konusu, sosyal psikolojinin temel konuları arasındadır. İnsanlar davranışı algılayarak ve diğerleri hakkında çıkarsamalarda bulunarak dünyayı anlamlandırmaya çalışırlar. Yükleme en yalın haliyle, kendilerinin ve başkalarının davranışlarının altındaki nedenleri anlamak için harcadıkları çabayı ifade etmektedir. İnsanlar, genellikle olayları pasif bir şekilde gözlemlemekten ziyade etrafta meydana gelen olayları ve davranışları aktif bir şekilde araştırarak gözlemlemektedir. Bu gözlemler sonucunda, kendileri ve diğerlerinin davranışları hakkında ilgili yüklemeler yapmaktadırlar (Arık, 1996).

Yükleme, belirli bir olayın ortaya çıkma nedenleri ile ilgili yapılan bir çıkarsama ya da yargı olarak da tanımlanabilmektedir (Dönmez, 2009). Kelley'e (1973) göre Yükleme Kuramı, insanların bir olayla ilgili olarak nedensel açıklamaları nasıl gerçekleştirdikleri ve neden diye başlayan soruları nasıl cevaplandırdıklarını açıklamaya çalışan bir kuramdır. Yükleme Kuramına göre, insanlar olaylardan bilgiler elde ederek nedensel anlamlar çıkarmaya çalışmakta ve neden sorularını bu bilgileri kullanarak cevaplandırmaktadırlar. Yüklemeye ilişkin bazı kuram ve görüşler aşağıda açıklanacaktır.

2.5.1. Heider'in Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı ilk olarak Fritz Heider tarafından ortaya atılmıştır (Cüceloğlu, 1997). Heider (1958)'e göre insanlarda iki temel güdü bulunmaktadır. Bu güdüler, içinde bulunduğumuz dünyayla ilgili tutarlı bir görüş oluşturma ve çevreyi kontrol etme güdüleridir. Bunlar, insanların nasıl davranacakları öngörülebildiğinde doyuma ulaşmaktadır. Heider, bütün insanların başka insanların davranışlarının arkasındaki nedensel açıklamaları anlamak için çaba sarf ettiklerini ifade etmektedir. Çevrede olanları tahmin edebilmek, kontrol edebilmek ve tutarlı bir dünya görüşü oluşturabilmek için

diğer insanların içsel süreçlerini ve eğilimlerini açıklamaya yönelik bir kanı oluşturmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003).

Heider'e göre bireyler bir olay karşısında iki farklı şekilde yükleme yaparlar. Olayın rastlantısal olduğu düşünülüyorsa suçlayacak ya da sorumlu tutulacak kimse bulunmamaktadır, dolayısıyla kişi olayın nedenini kişisel olmayan (dışsal) nedenlere atfedecektir. Eğer olayın kasıtlı olarak yapıldığı ve bu olayın bir sorumlusu olduğu düşünülüyorsa, birey kişisel sebeplere (içsel) yükelemelerde bulunacaktır (Kağıtçıbaşı, 2008).

Bir kişinin başka bir kişiyi darp etme olayında; nedensellik yükleme boyutunu ifade eden soru "kim vurdu?" sorusudur, sorumluluk yükleme boyutunu ifade eden soru ise "kasıtlı mı istemeyerek mi vurdu?" sorusudur (Hewston, 1994). Sorumluluğun belirlenmesi noktasında Heider (1958) iki unsurdan bahsetmektedir: birincisi, davranışı yapan kişinin davranışının ne kadar amaçlı olduğu; ikincisi ise; davranışın meydana gelmesinde çevresel faktörlerin ne derecede etkili olduğudur.

2.5.2. Jones ve Davis'in Uyuşan Çıkarımlar Teorisi

Uyuşan Çıkarımlar Teorisi'ne göre kişilerin kişilik özellikleri çıkarsamalar yaparken önemli bir rol oynar. Bir davranış değerlendirilirken, davranışı gerçekleştiren bireylerin kişilik özellikleri dikkate alınmaktadır. Yani kişilerin karar verme şekilleri incelenirken, o kişilerin kişilik özellikleri ve eğilimleri üzerine odaklanmaktadır (Jones ve Davis, 1965).

Teoriye göre yükleme sürecinin temel amacı, uyuşan çıkarımlar yapmaktır. Uyuşan çıkarımlar yapmaktan kasıt, bir davranış ile davranışı oluşturan nedenin aynı ya da benzer kişilik özelliğini işaret etmesidir. Bir eylemin birden fazla nedeni olduğu durumlarda, kişinin diğerlerinden ziyade o nedeni seçme sebebi araştırılır. Bunun için de ortak olmayan faktörler incelenir (Jones ve Davis, 1965).

2.5.3. Kelley'in Küp Kuramı

Kelley, araştırmalarını Heider'in çalışmalarından yola çıkarak ve geliştirerek sürdürmüştür. Heider kuramında davranışlar üzerinde kişisel ve çevresel olmak üzere bahsettiği iki temel faktörün hangi durumlarda hangisinin oluşacağına ilişkin açıklama yapmamıştır. Kelley (1978) "küp" dediği kuramı; Heider'in kuramının tamamlayıcısı

niteliğinde, hangi durumlarda kişisel, hangi durumlarda çevresel yüklemeler yapıldığına ilişkin açıklamalar getirmiştir (Fiske ve Taylor, 1991).

Kelley'nin "birlikte değişme ilkesi" olarak adlandığı ilkeye göre; bir davranışın sebep ve sonuçlarının birlikte değişimi araştırılırken 3 farklı noktaya dikkat çekilir. Bunlardan birincisi; uyarıcı nesne, ikincisi; davranışı sergileyen kişiler ve üçüncüsü; karşılıklı inşa ettikleri etkileşimleri sonucu oluşan koşullardır. Özetle "sebep" ile herhangi birinin birlikte değişip değişmediği önemlidir. Birlikte değişim ilkesi gerçekleştiğinde "nedensellik yüklemeleri" yapılır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003). Bu nedensel yüklemelerin yapılmasında üç konu önem arz etmektedir;

1. Belirginlik (farklılık): Yapılan davranışın tek bir duruma ya da kişiye mi yöneliktir yoksa diğer durum ya da kişilere de benzer davranışlar sergilenmekte midir?
2. Yaygınlık (fikir birliği): Diğerleri aynı durumla karşılaştıklarında benzer biçimde mi davranmaktadırlar?
3. Tutarlılık (zamanda ve durumlarda tutarlılık): Birey farklı zamanlarda ve durumlarda da aynı davranışı sergilemekte midir? Ya da her zaman ve durumda sergilediği standart bir davranış mıdır? (Kelley, 1973).

2.6. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Yükleme Tarzları İlişkisi

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile Romantik ilişkilerde doyum ilişkisine bakıldığında;

Romantik ilişkilerde, evlilik ilişkilerinde, iş ve arkadaşlık ilişkilerinde doyum sağlayan kişilerin, psikolojik ihtiyaçlarında da doyum sağlamış kişiler olmaları beklenmektedir. Psikolojik ihtiyaçların doyumu, ilişki yaşayan kişilerin birbirini anlaması ve ilişkilerinden uzun vadede doyum sağlayabilmeleri için gerekli görülmektedir (Glasser, 2003).

Bütün ilişkilerin kurulmasında öncelikle ait olma ihtiyacını doyurma amacı bulunduğu söylenebilir. İnsan doğası gereği, diğer insanlarla iletişim kurmaya, paylaşımda bulunmaya ve geri bildirim almaya ihtiyaç duymaktadır. Birey, diğer bireylerle ilişkiler kurarak kendi benliğini ve kimliğini inşa etmektedir (Galliher, Welsh, Rostosky ve Kawaguchi, 1998). Bu nedenle ilişkili olma ihtiyacı doyuma ulaşmış bir bireyin, romantik ilişkilerinin de doyum sağlayıcı olacağı düşünülebilir.

Bireyler romantik ilişki yaşayacakları partnerlerini kendileri seçiyor ve romantik ilişki içinde bireyler birbirlerinin tercihlerini saygı ile karşılıyorlarsa özerklik ihtiyacının karşıladıkları söylenebilir. Birbirlerini kontrol etmeye çalışan partnerlerin ilişkisinde çatışmalar yaşanacağı ve özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyinin düşük olacağı ön görülebilmektedir (Galliher ve ark.,1998). Bu doğrultuda özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyinin romantik ilişkilere olumlu yönde yansıyacağı düşünülmektedir.

Öz Belirleme Kuramı ilişkilerin dinamik doğasına odaklanmak, ilişkisel sonuçlar arasındaki nitel farklılıkların iyileştirilmesi de dâhil olmak üzere ilişki deneyimlerinde yeni keşifler için verimli bir zemin sunmaktadır. Bu bağlamda romantik ilişkilere Öz Belirleme Kuramı açısından bakıldığında, motivasyonun ilişkilerdeki rolü üzerine yapılan araştırmaların iki ana yaklaşım çerçevesinde şekillendiği görülmektedir. Bu yaklaşımlardan ilki, temel psikolojik ihtiyaçlar kavramına ve partnerlerin bu ihtiyaçların karşılanmasına nasıl destek olduğuna ya da zayıflattığına odaklanır. İkinci yaklaşım ise, ilişkilere veya ilişkisel faaliyetlere yönelik motivasyonel yönelimlerin ilişkilerdeki deneyimlerin nasıl sürdürülebileceğini veya dönüştürülebileceğini incelemektedir (La Guardia ve Patrick, 2008).

Leak ve Cooney (2001), genç yetişkinlikte öz belirleme, bağlanma stilleri ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 134 kadın, 75 erkek olmak üzere toplam 209 kişi katılmıştır. Çalışmada veriler; İlişkilerde Öz Belirleme ve Otantiklik Ölçeği, İlişkilerde Öz Belirleme ve Özerklik Ölçeği, İlişkilerde İçsel ve Dışsal Nedenler Ölçeği, İlişki Aracılığıyla Amaca Ulaşma Ölçeği, Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İyi Oluş ve Uyum Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanmanın ilişkilerde öz belirleme ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu, korkulu ve kaygılı bağlanma stillerinin ise kendini belirleme ile negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Ek olarak, ilişkilerde öz belirleme düzeyi ile güvenli bağlanma, psikolojik sağlık ve öznel iyi olma arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Beş Faktör Kişilik Modeli bağlamında, dışadönük kişilik özelliği ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır (Güleç, 2014). Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin güçlü sosyal ilişkilere sahip olması beklenmektedir. Buna paralel olarak, ilişkili olma ihtiyacının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının, romantik ilişkilerde de olumlu etki yaratacağı tahmin edilmektedir.

Knee ve ark. (2005)'nın dört aşamalı çalışmasında, Deci ve Ryan (1985, 2000) tarafından yapılandırılan özerklik, ilişkideki çatışmalara verilen tepkiler ve çatışma

sonrası memnuniyetsizlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya son bir aydır romantik ilişkisi bulunan 128 üniversite öğrencisi katılmıştır. Verilerin toplanmasında; Kişisel Özerklik Ölçeği, İlişki Özerkliği Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, birinci aşamadaki günlük veriler, karakter özerkliğinin ilişki özerkliğini ve çatışma sonrası ilişki doyumunu yordadığını göstermiştir. İkinci aşamada özerkliğin, çatışmada verilen tepkilerin daha anlamlı olması ve daha az savunmacı olmakla ilişkili olduğu görülmüştür. Üçüncü ve dördüncü aşamada, partnerlerden birinin ilişki özerkliğinin çatışma boyunca gözlemlenen ve rapor edilen davranışları yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Sonuç olarak ilişkide olmanın özerk nedenlerinin (hem kendi hem de partneri için), gözlemlenen ve rapor edilen çatışmaya verilen tepkileri ve hissedilen doyumu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde 3 ayrı çalışmayla araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, romantik ilişkisi bulunan toplam 1918 kişi oluşturmuştur. Veri toplamada; İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Özen liyi Oluş Ölçeği, Bağlanma Stilleri Ölçeği ve İlişki İyi Oluş Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları, kişinin kendiyle ve çevresiyle olan ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının öznel iyi oluşu yordadığını göstermiştir. Ayrıca "ilişkili olma" ihtiyacının ilişkilerin sonuçlarını tek başına güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerdeki temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının, kişinin öznel iyi oluşunu güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Ek olarak, ilişkilerinde psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğunu hisseden kişilerin, çatışmaları daha kolay çözebildikleri görülmüştür. Bunun sebebinin ise ilişkilerde özerkliğin desteklenme algısı ile içsel nedenler olduğu bulgular arasında yer almaktadır.

La Guardia ve Patrick (2008), romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu konu alan araştırmaları özetleyen bir derleme çalışması yapmışlardır. Çalışmada ifade edildiği şekliyle, insanlar romantik ilişkilerinde ne kadar fazla temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu elde ederse, o kadar fazla ilişkilerinden doyum almakta ve ilişkilerine bağlı kalmaktadır. Ayrıca Patrick, Knee, Canavello ve Lonsbary, (2007) tarafından yapılan çalışmada, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin özsaygılarının daha yüksek, daha zinde, daha pozitif duygulanıma sahip ve bütün yaşantılarında daha az negatif duygulanıma sahip oldukları saptanmıştır.

Knee ve ark. (2013), Öz Belirleme Kuramında kullanılan benlik kavramını incelemiş ve romantik ilişkilerde benliğin önemli ve yeni tarifinin, nasıl kendine özgü bir biçimde yapıldığını açıklamaya çalışmışlardır. Çalışmaya göre; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılıklı olarak destekleyen çiftler, ilişkiye daha fazla entegre olmakta, birbirlerine daha bağlı olmaktadır. Ayrıca bu kişiler ilişkilerinde daha az savunmacı, daha açık ve net, daha fazla kendi olduğu gibi doğal davranmaktadır. Aksi söz konusu olduğunda ise egoyu tehdit edici çatışmalar ve diğer olumsuz ilişki durumları yaşanabilmektedir.

Hadden, Rodriguez, Knee ve Porter (2014), ilişki özerkliğinin partnerle daha fazla ilgilenmek ile ilişkisi olup olmadığını test etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya, en az üç aylık romantik ilişkisi bulunan 166 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma için toplanan veriler; İlişki Özerkliği Ölçeği, Sorumluluk Ölçeği, Özsaygı Ölçeği ve Doyum Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, ilişki özerkliği daha az müdahaleci olma ve partnerin ihtiyaçlarına özen gösterme ile ilişkili bulunmuştur. Daha yüksek düzeyde ilişki özerkliği, fazla koruyucu olma ve hükmetme ile değil ilişkili bulunmamıştır.

Eşici (2014), üniversite öğrencilerinin bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçlarının romantik ilişki kalitesi ile ilişkilerini incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 461 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların doyumu romantik ilişki kalitesini olumlu yönde yordamakta; bunun yanı sıra psikolojik ihtiyaçların doyumunun romantik ilişki kalitesini açıklayan modelde en güçlü yordayıcıdır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile Bilinçli farkındalık ilişkisine bakıldığında;

Öz Belirleme Kuramında Brown ve Ryan (2003) tarafından farkındalık, bilinçli farkındalık olarak çalışılmıştır. Bilinçli farkındalık Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde, şu anda meydana gelmekte olanın açık ve kabullenici farkındalığı olarak tanımlanmaktadır.

Öz Belirleme Kuramı bilinçli farkındalığın özellikle bireyin ihtiyaçları, değerleri ve ilgileri ile tutarlı davranışları seçmesini kolaylaştırma konusunda değerli olduğunu ifade etmektedir (Deci ve Ryan 2000). İnsanların davranışları otomatikleştiğinde ve esnek olmadığında, ya da davranışlar seçimleri ve bilginin esnek kullanımını engelleyen duygusal süreçler tarafından kontrol edildiğinde, insanlarda öz belirleme söz konusu

olmamaktadır (Deci, 1980). Daha bilinçli ve tam farkındalığa sahip bir kişinin davranışlarının, daha özerk ve içsel olması olasıdır (Ryan, 1995). Bilinçli farkındalık, temel psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan istemlere dikkat çekerek davranışı bu ihtiyaçları karşılayacak şekilde düzenlemeye daha yatkın hale getirmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Yapılan araştırmalara göre, üç psikolojik ihtiyaçtan biri olan özerklik ihtiyacının desteklendiği durumlarda bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu ve bireylerin canlılık deneyimlemeye meyilli oldukları görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Nix, Ryan, Manly ve Deci, 1999) Alan yazın incelendiğinde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere 3 temel psikolojik ihtiyacın her biriyle bilinçli farkındalığın ilişkili olduğunu saptayan araştırmalara rastlanmıştır (Lung Ho, 2016; Martin ve ark., 2017; Özyeşil, 2012).

Ryan ve ark. (2008) çalışmalarında, bilinçli farkındalığı desteklemenin, temel psikolojik ihtiyaçları yerine getirmenin bir yolu olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin şu ana odaklanmaları, iç ve dış dünyalarının daha fazla farkında olmalarını sağlamaktadır. Bu da, bireylerin daha özerk olmasını, daha az kontrol edilmiş hissetmesini mümkün kılmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın yargılayıcı ve tepkisel olmaması, bireyin alışkanlıkları ve kontrol edilmiş davranışlarından sıyrılmasına yardımcı olmaktadır. Bireyler bilinçli farkındalık aracılığıyla, özerklik ihtiyaçlarını yerine getirebilirler.

Chang ve ark. (2014)'a göre, bilinçli farkındalık, bireyin kendine odaklanmasının yanı sıra, kendisi ve dış dünya arasındaki ilişkilerin de farkına varmasını sağlamaktadır. Bireyin savunmacı olmama ve diğerlerine odaklanmama durumu, ben ve onlar şeklinde bölmek yerine ben ve onların bütünleşmesine izin vermektedir. Böylece bireyin ilişkili olma ihtiyacı da yerine yetirilmiş olmaktadır. Son olarak bireyin o anda kalması, yaptığı işi yargılama ve hesaplamasından ziyade işinden zevk alması ve işini bitirebilmesine yardımcı olmaktadır. Bu konsantrasyon durumu, bireyin kaygılanmaksızın işinin gereklerini yerine getirmesi, işinde başarılı olmasını ve dolayısıyla da yeterlik ihtiyacını karşılamasını sağlamaktadır.

Ryback (2006) öz belirleme ve bilinçli farkındalığı, beyin araştırmaları ve hümanistik kuram çerçevesinde incelemiştir. Çalışmada, öz belirlemenin hümanistik kurama göre en önemli yapıtaşı olduğunu; çünkü hümanist değerlerin özünün, kendi kaderini tayin etmekle açıklanabileceğini ifade etmektedir. Çalışmaya göre, insan davranışını yalnızca fizyolojiyle açıklamak mümkün değildir. İnsan davranışlarının tek belirleyicisi olarak beyin fonksiyonlarını incelemek, öz belirleme değerlerine de

aykırıdır. İnsan davranışlarına özgür bir seçim olduğu bakış açısıyla yaklaştığımızda, devreye dikkatin nereye yoğunlaştığı girmektedir. Dikkati yoğunlaştırma ifadesi bilinçli farkındalığa işaret etmekte, farkındalık ise pozitif deneyimi daha özgürce seçmeyi mümkün kılmaktadır.

Levesque ve Brown (2007), çalışmalarında içsel motivasyon ve günlük davranış motivasyonu arasında bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya 58'i erkek, 25'i kadın 83 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri; Öz Belirleme Ölçeği, Özerklik Tutum Ölçeği, İstenilen Yanıtın Dengeli Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucuna göre, bilinçli farkındalığı daha yüksek olan bireyler daha özerk olarak motive olmuş davranışlar sergilemektedir. İçsel motivasyon, günlük davranış motivasyonunu bilinçli farkındalık aracılığıyla yordamaktadır.

Özyeşil (2012), Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik kültürler arası bir karşılaştırma yapmak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 209 Türk, 225 Amerikalı üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma verileri; Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda, Amerikalı üniversite öğrencilerinin hem bilinçli farkındalıklarının hem de psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyumunun Türk üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chang, Huang ve Lin (2014), daha önceki araştırmalarda ortaya konulan ancak tam anlamıyla anlaşılmayan bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamada temel mekanizmanın psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi olduğu iddiasını kanıtlamak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 475 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak üzere; Bilinçli Dikkat ve Fakındalık Ölçeği, Negatif- Pozitif Duygu Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık, iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki korelasyona bakılmış ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiye temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile İlişki niteliği ilişkisine bakıldığında;

Knee, Porter ve Rodriguez (2014), temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesinin romantik ilişkilerdeki çatışmaları düzenleme açısından önemli olduğunu ifade etmektedirler. İlişkisinde temel psikolojik ihtiyaçları desteklenen birey, yaşadığı çatışmada savunmacı olmaktan ziyade daha açık ve anlayışlı bir tavır sergilemekte, partnerine karşı daha destekleyici olmakta ve ilişkisine daha fazla yatırım yapmaktadır. Bu durumda temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, romantik ilişkide çatışmaları önleme ve ilişkiyi destekleme şeklinde bir role sahiptir. Anlaşmazlık ve çatışmalara daha yapıcı cevaplar vermeyi sağladığı gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, olumlu ilişkinin anlayışlı olmak gibi pek çok bileşeniyle ilişkilidir (Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez, 2013; La Guardia ve Patrick, 2008; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile Yükleme tarzları ilişkisine bakıldığında;

Öz Belirleme Kuramına göre özerk yönelimli bir birey, içsel motivasyonu teşvik eden faktörlere tepki verecektir. Kontrol yönelimli bireyler ise dış ödüller ve baskılarla yönlendirilir. Bu, diğer insanların etkilediği davranışlar ya da olaylar aracılığıyla olmaktadır. Yönelimler bireylerin yaşamlarının her alanında etkilidir. Benlik duygusu, bireyin yönelimlerinin verdiği yönergeleri takip etmektedir (Chettiar, 2016). Yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının bir miktar karşılanması, ancak özerklik ihtiyacının engellenmesi, güçlü bir kontrol nedensellik oryantasyonunun gelişmesiyle sonuçlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun engellendiği durumlar, kontrol nedensellik yönelimine neden olmakta ve iyi oluşu olumsuz olarak etkilemektedir. Dolayısıyla, üç psikolojik ihtiyacının doyumun sağlanması özerk nedensellik yönelimini teşvik etmekte ve iyi oluşu artırmaktadır. Kuramcılar, özerk nedensellik yönelimi için sadece özerklik ihtiyacının karşılanmasından ziyade, diğer ihtiyaçların da karşılanmasının önemine vurgu yapmaktadır. Özerk nedensellik yöneliminin yüksek düzeyde olması, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu kolaylaştırmaktadır. Kontrol nedensellik yönelimi, ihtiyaç doyumunun düşük düzeyde olmasıyla ilgilidir (Ryan ve Deci, 2017).

Hagger, Sultan, Hardcastle ve Chatzisarantis (2015) tarafından yapılan çalışmada, özerk ya da kontrol nedensellik yöneliminde bireysel farklılıkların olup olmadığını ve yeterliği artıran olumlu geri bildirimlerin içsel motivasyon üzerinde katkısı ya da etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 12-15 yaş aralığındaki 220 öğrenci katılmıştır. Verilerin toplanmasında; Egzersiz Yapmada Özerklik Desteği Ölçeği, Eğitimde

Nedensellik Yönelimi Ölçeği, Planlı Davranış Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada, özerk ve kontrol nedensellik yönelimli katılımcıların, yeterliği artırıcı geri bildirimlerin olduğu ve geribildirimin olmadığı koşullar altında ilginç yapbozları yapmaları sağlanmıştır. Sonucu seçmeden önce yapbozun yapımı boyunca harcanan zaman, içsel motivasyonun seviyesine bağlı oluşturulmuştur. Özerk yönelimli katılımcıların yapboz üzerinde, geribildirim durumuna bakılmaksızın, kontrol yönelimlilerden daha uzun zaman harcadıkları bulunmuştur. Benzer şekilde, olumlu geribildirim nedensellik yönelimine bakılmaksızın, geribildirim verilmeyenlerle karşılaştırıldığında yapboz üzerinde harcanan zamanı artırmıştır.

Jerkovic, Rihtelic ve Kranzelic (2017), temel psikolojik ihtiyaçlar ve uyuşturucu kullanımı arasındaki ilişkide kontrol nedensellik yöneliminin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya 438 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri; Genel Nedensellik Yönelimi Ölçeği, Sorumluluk ve Nörotizm Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kontrol nedensellik yönelimi-özerklik ihtiyacının birlikte etkisi ve kontrol nedensellik yönelimi-ilişkili olma ihtiyacının birlikte etkisi, uyuşturucu kullanımında koruyucu faktörlerdir. Kontrol nedensellik yönelimi orta düzeyde ve düşük olan katılımcıların, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumu arttığında uyuşturucu tüketiminde azalma görülmüştür.

Deci ve Ryan (1985) Öz Belirleme Kuramında, özerk yönelimli davranışların, kişinin hedefleri doğrultusunda başlatılarak kendi seçimleriyle değiştirilebilir olduğunu ifade etmektedirler. Özerk davranan bireyler kendi seçimleri doğrultusunda hareket etmektedirler ve davranışlarının nedenini içsel kaynaklı olarak değerlendirme eğilimindedirler. Kontrol yönelimli davranışlar ise, ödül ve benzeri dışsal ya da ‘yapmalıyım’ ve ‘yapılmalı’ şeklinde içsel süreçlerle çevresel kaynaklı olarak sergilenebilir. Kontrol yönelimli bireyler genellikle dışsal bir kontrol arayışında olmalarının yanında, çevrelerini de kontrol edici olarak algılamaya meyillidirler.

2.7. Bilinçli Farkındalık ile İlişki Niteliği ve Romantik İlişkilerde Doyum İlişkisi

Bilinçli farkındalık ve Romantik ilişkilerde doyum ilişkisine bakıldığında;

Bilinçli farkındalığın ilişki boyutunda alan yazın taramasında, güvenli bağlanma ile pozitif yönde, kaygılı ve korkulu bağlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu (Karabacak ve Demir, 2016) görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalığın romantik ilişkilerde evlilik doyumunu (Wachs ve Cordova, 2007) ve ilişki doyumunu artırdığı

(Kozlowski, 2012), seks ve yaşam kalitesini yükselttiği (Lori ve ark., 2007) bulgusuna rastlanmıştır.

Bilinçli farkındalık, sağlıklı bir ilişki için gerekli olan pozitif duygulanım, öz saygı ve yaşam doyumu gibi potansiyel iç kaynaklar ile pozitif yönde ilişkili; negatif duygulanım, öfke-düşmanlık, kaygı, nörotisizm, depresif semptomlar ve stres ile ters yönde ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2004; Brown ve Ryan, 2003; Epstein ve Baucom, 2002).

Jones, Welton, Oliver ve Thoburn (2011) bilinçli farkındalık, eşe bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya 19 ile 66 yaş aralığındaki 104 evli birey katılmıştır. Verin toplanması ise; Beş Yönlü Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği Revize Formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, evlilik doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide eşe bağlanmanın aracılık etkisi bulunduğu görülmüştür. Bu bulgular, bilinçli farkındalık ile; eşlerin birbirlerine uyumlu olmaya, ilişkiyi olumlu yönde etkileyecek aktiviteler yapmaya ve olumlu duyguları artırmaya teşvik edilebileceğini, çift terapilerinde yarar sağlanabileceğini, ilişkilerin iyileştirilebileceğini ve eşe sağlıklı bağlanmaya yardımcı olunabileceğini göstermektedir.

Pepping, Davis ve O'Donovan (2013), duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla bağlanma ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; duygu düzenleme güçlüklerinin kaygılı bağlanma-bilinçli farkındalık ve kaçınmacı bağlanma-bilinçli farkındalık ilişkisine tam aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Janz, Pepping ve Halford (2015), kısa bir flört deneyiminde bilinçli farkındalığın fiziksel çekiciliğin etkilerinin yanı sıra ilk romantik çekiciliği yordayıp yordamadığı üzerine bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya 572 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında veriler; Beş Yönlü Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği Revize Formu ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği aracılığyla elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar, fiziksel çekiciliğin etkilerinin yanı sıra bilinçli farkındalığı yüksek olan erkeklerden daha fazla etkilenmiştir. Erkekler, fiziksel olarak çekici olan kadınlardan daha fazla etkilenmiştir, ancak ilk izlenimde kadınların bilinçli farkındalıkları erkekleri etkilememiştir.

Laurent, Hertz, Nelson ve Laurent (2016), romantik partnerin çatışma boyunca bilinçli farkındalığını korumasının (şu anda kalmasının), nöroendokrin stres tepkileri üzerindeki olumsuz partner davranışlarının etkilerini kontrol altına alınıp

alınamayacağını incelemeye yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya heteroseksüel 114 çift katılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler; Toronto Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İkili İlişkilerde Etkileşim Kodları Sistemi ve çiftlerin kortizol seviyelerinin ölçülmesi aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çatışma boyunca daha yüksek bilinçli farkındalık, olumsuz partner davranışı karşısında ya hızlı kortizol iyileşmesini sağlamakta ya da kortizolun olumsuz yönde ilerlemesini durdurmakta olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ile İlişki niteliği ilişkisine bakıldığında;

Fincham (2003), stresli çiftlerin çatışma esnasında tepkisel davrandıklarında ve istenmeyen cümlelere karşılık istenmeyen cevaplar verebildiklerini ifade etmektedir. Bu durumun çiftlerin problerini çözmelerini zorlaştıracak bir faktör olması muhtemeldir. Bilinçli farkındalık, stresle ve olumsuz duygulanımla negatif yönde ilişkilidir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, ilişkideki çatışma sırasında tepkisel davranışlarda bulunma olasılığı ve dolayısıyla da ilişkideki çatışma azalacaktır. Çatışmalar azaldığında ise ilişkinin niteliğinin yükseleceği öngörülmektedir.

Stresli olan çiftler birbirlerine karşı daha zorlayıcı davranışlarda bulunmakta (Raus ve ark., 1974), duygularını birbirlerine ifade etmekten kaçınmakta, birbirlerini destekleyici ifadeleri daha az kullanmaktadır (Fiore ve Swensen, 1977). Partnerlerin duygularını ifade etmekten kaçınmaları derinliği, destekleyici ifadeler kullanmaları ise algılanan sosyal desteği olumsuz etkileyebilecektir. Yine bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerine ve çevrelerindeki bireylere duyarlı ve empatik oldukları düşünüldüğünde; derinliği ve algılanan sosyal desteği azaltacak bu davranışları gerçekleştirme ihtimali de azalacaktır.

Karremans, Schellekens ve Kappen (2017), bilinçli farkındalığın romantik ilişkileri nasıl ve ne zaman etkilediğine ilişkin bir model oluşturmak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın romantik ilişkilere; dürtü farkındalığı, ilişkiyi tehdit eden tepkilerin farkında olma, seksüel motive olma, düşünceleri fark etme, affetme gibi konularda destek sağladığı ifade edilmiştir.

Özdoğan (2018) yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyinin, iyimserlik ve yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmaya, yaşları 20 ile 50 arasında değişen 565 yetişkin katılmıştır. Araştırma verileri; Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmanın sonucunda, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu, sosyal katılım düzeyi, gelir düzeyi ve evli olmak ile pozitif

yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin sosyal katılım düzeyi ve yaşam doyumunun da yüksek bulunması, bilinçli farkındalığın ilişki niteliğini oumlu yönde etkileyeceğini düşündürmektedir.

Bilinçli farkındalığın düşük olduğu durumlarda davranışlar otomatikleşmektedir, bu durumda birey tarafından fiziksel gerginlik hissedilmeyebilir (Brown ve Ryan, 2003). Bu durumun bireyin gerginlik yaşadığını fark etmeyerek, otomatik davranışlarla gerginliğini çevresine yansıtmasına neden olabileceği ve ilişkilerinin niteliğini olumsuz yönde etkileyebileceği tahmin edilmektedir. Oysa bilinçli farkındalık zihnin kendini gözlemlemesini ve bir düşünceyi uzaklaştırmaktansa onu fark etmeyi vurgulamaktadır (Hanh, 1987). Böylelikle birey davranışlarını da kontrol edebilecek ve ilişkilerini sağlıklı bir şekilde düzenleyebilecektir.

2.8. İlişki Niteliği ile Romantik İlişkilerde Doyum İlişkisi

İlişki niteliği ile Romantik ilişkilerde doyum ilişkisine bakıldığında;

Eğeci (2005), çatışmadan duyulan rahatsızlık, çatışma atıfları, algılanan çatışma davranışları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 58 çift katılmıştır. Çiftlerden elde edilen veriler; İlişki Çatışma Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Çatışma Davranışı Anketi aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadaki sonuçlara göre; çatışmadan duyulan rahatsızlığın yüksek olması, çatışma davranışlarının farklı olması ilişki doyumunu düşürmektedir. Ayrıca, çatışmadan rahatsızlık duyan ve çatışmada kendini/partnerini suçlama eğilimi gösteren bireylerin partnerlerinin ilişki doyumu daha düşük bulunmuştur.

Dehle, Larse ve Landers (2001), evli bireyler üzerinde ilişkideki algılanan desteğin, evlilik işlevselliği ve bireysel işlevsellik ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya 212 evli birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama işlemi; Yakın İlişkilerde Destek Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan desteğin evlilik kalitesi ve algılanan stres ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte algılanan desteğin düşük olmasının, eşlerin bağlılığını ve birbirlerine destek verme düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur.

Çağ (2011), eş desteği ile evlilik doyumu ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemi 448'i kadın, 363'ü erkek olmak üzere toplamda 811 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veriler; Evlilik Yaşam Ölçeği ve Eş Destek Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırma sonucunda algılanan eş desteğinin evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Özen (2006), çatışma çözme stilleri ve evli çiftlerin değer uyumlarının evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 140 kadın 140 erkek toplam 280 kişi katılmıştır. Çalışmadaki veriler; Schwartz Değerler Listesi, Çift Uyum Ölçeği, ve Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kullanılan olumsuz çatışma çözme stillerinin evlilik uyumunu negatif yönde yordamaktadır.

Cramer (2002) araştırmasında, romantik ilişki doyumu ile çatışma davranışları ilişkisinde çatışma sıklığının ve çatışma çözülme şeklinin etkisini incelemiştir. Araştırmaya 64 kadın 29 erkek toplam 93 kişi katılmıştır. Araştırma verileri; İlişki Doyumu Ölçeği ve Çatışma Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ilişki doyumu ile çatışma davranışları ve çatışmanın çözülme şekli anlamlı ilişkiler içindedir.

2.9. Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum, İlişki Niteliği ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Yükleme tarzları ile Romantik ilişkilerde doyum ilişkisine bakıldığında;

Flechter, Fincham ve Heron (1987), flört ilişkisinin gelişiminde yüklemelerin rolünü incelemişlerdir. Araştırmaya 100 kadın 31 erkek olmak üzere 131 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda beklenildiği gibi, ilişkilerin erken dönemlerinde önemli kararlarda değişiklik olduğunda ya da ilişki istikrarsız olarak algılandığında, yüklemeyle ilgili etkinlikler daha sık görülmektedir. İlişkilerinde daha yüksek mutluluk, bağlılık ve aşk olanlar, ilişkiyi daha fazla kişilerarası terimlerle tanımlama eğiliminde olmakta ve ilişkinin sürmesi için daha az dışsal yüklemeler yapmaktadırlar. Son olarak, ilişkinin sürdürülmesine yönelik nedensel yüklemeler ilişki mutluluğu ile ilişkilidir.

Fincham ve Bradbury (1992), evlilikte yüklemeleri değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada sorumluluk yüklemelerinin, uyarıcı davranışlara verilen öfke tepkileri ve partnerle problemin çözülmesi için bulunulan etkileşim boyunca kadın tarafından sergilenen öfke miktarı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ile evlilik doyumu, evlilikteki zorluklara ilişkin yüklemeler ve eşin davranışına ilişkin yüklemeler arasında ilişki bulunmaktadır. Ayrıca çiftlerin

tartışmaları boyunca ne kadar sert oldukları ile sorumluluk yüklemeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Günay (2007) evlilik çatışması, doyum, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 134 evli birey katılmıştır. Araştırmanın verileri; Evlilik Yaşamı Ölçeği, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Evlilik Çatışma Ölçeği ve Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ilişki doyumunu azaltmakta ve yüklemeler konusunda kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Durtschi, Fincham, Cui, Lorenz ve Conger(2011) evliliğin ilk yıllarında yükleme ve evlilik kalitesine ilişkin çalışma yapmışlardır. Araştırmaya 280 evli çift katılmıştır. Araştırmanınveri toplama aşamasında; İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Yakınlık Düşmanlık Ölçeği ve Evlilik Kalitesi Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, evliliğin ilk yıllarındaki sorumluluk yüklemeleri ile evlilik kalitesi ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, çiftin evliliğe iki yıl boyunca yakın ve düşmanca davranışlarının, yüklemeler ile evlilik kalitesi ilişkisinde aracılık ettiği görülmüştür.

Özer ve Cihan-Güngör (2012), çalışmalarında kişilik özellikleri, yükleme tarzları ve bağlanma stillerinin evlilik uyumunu yordama güçlerini incelemişlerdir. Araştırmaya 124 evli birey katılmıştır. Araştırmada; Evlilikte Uyum Ölçeği, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi aracılığıyla veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda, evlilik uyumu düşük kadınların daha az; evlilik uyumu yüksek erkeklerin daha fazla nedensel yüklemede bulundukları saptanmıştır. Sorumluluk yükleme tarzının ve deneyime açıklık kişilik özeliğinin, evlilik uyumu düşük erkeklerde daha yüksek; evlilik uyumu yüksek kadınlarda ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Bradbury ve ark. (2000), yakın ilişkilerde yüklemeler ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin alan yazındaki en güçlü ilişki olduğunu ifade etmektedirler. Çift ilişkisinde uyum, daha çok uzlaşma, amaç belirleme ve problem çözmeyi içeren bilişsel süreçlerle yakından ilişkilidir. Bu bilişsel süreçlerin yakın ilişkilerdeki uyuma etkisini açıklayan önemli kuramlardan birisi de yükleme kuramıdır (Özer ve Cihan Güngör, 2012). Alan yazın incelendiğinde, yüklemelerin çift uyumunu yordayıcı faktörlerden biri olduğunun birçok araştırma ile desteklendiği görülmektedir (Davey ve ark., 2001; Fincham ve Bradbury, 1990, 1992).

Yükleme tarzları ile İlişki niteliği ilişkisine bakıldığında;

Fincham, Bradbury, Arias, Bryne ve Karney (1997) yaptıkları çalışmada, evli bireyler arasındaki şiddet, evlilik doyumu ve yükleme tarzları ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 130 çift katılmıştır. Araştırma verileri toplanırken; İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evli bireyler arasındaki şiddet ile nedensellik-sorumluluk yüklemeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Atçeken (2014) tarafından yapılan çalışmada, ilişkilerde nedensellik-sorumululuk yüklemelerinin, bağlanmanın, eş benzerliğinin ve problem çözme becerilerinin eş desteğini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 374 evli birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında; İlişki Yükleme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Evlilikte Benzerlik Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği, Eş Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ilişkilerde yapılan nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arttıkça eş desteği düşmektedir; evli bireylerin ilişki yüklemelerinin, bağlanma stillerinin ve evlilikte problem çözme becerilerinin eş desteğinin alt boyutlarından birisi olan maddi yardım ve bilgi desteğinin önemli bir negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin ilişki yüklemelerinin, çiftlerin eş benzerliklerinin ve evlilikte problem çözme becerilerinin eş desteğinin alt boyutları olan sosyal ilgi desteğini, duygusal desteği ve takdir etme desteğini negatif yönde, önemli oranda yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kara (2013), evli bireylerin uyumları, eşlerinin davranışlarına yönelik yaptıkları nedensellik sorumluluk yükelmeleri, çatışma çözme stilleri ve eşlerinin duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişkileri açıklamak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 100 çift katılmıştır. Araştırma verileri; Çift Uyum Ölçeği, İlişki Yükleme Ölçeği, Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri ve Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre çatışma çözme stilleriyle çiftlerin uyumu, nedensellik-sorumluluk yükleme tarzları ile eşlerin mutluluk dışavurumu birlikte eş uyumu yordamaktadır.

Curun (2007), evli çiftlerin nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, iletişim çatışmaları ve cinsiyet rolü yönelimlerinin evlilik uyumuyla ilişkisini araştırmak üzere bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 102 evli çift katılmıştır. Çalışmaların verileri toplanırken; İlişki Yükleme Ölçeği, Çatışma İletişim Tarzları Ölçeği, Bem Cinsiyet Rolü Envanterini ve Evlilik İçin Karşılaştırma Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma

sonuçlarına göre, nedensellik-sorumluluk yükleme tarzları ile iletişim çatışmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Yükleme tarzları ile Bilinçli farkındalık ilişkisine bakıldığında;

Heartel (2016) tarafından özsaygı, düşmanca yükleme tarzı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri yol analizi ile incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmaya 190 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın veri toplama aşamasında; Bilinçli Dikkat ve Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Özdeğer Ölçeği, Belirsiz Düşmanca Niyetler Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmacı, düşmanca yükleme tarzının azalması ile bilinçli farkındalık düzeyinin artmasını; özsaygının azalması ile düşmanca yükleme tarzının artmasını ve özsaygının artması ile bilinçli farkındalık düzeyinin artmasını istatistiksel olarak ilişkili bulmuştur.

Kimmes, Durtschi ve Fincham (2017), romantik ilişkilerde yapılan yüklemelerde bilinçli farkındalığın rolünün anlaşılması amacıyla çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 542 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında; Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği Revize Formu, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Beş Yönlü Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Çift Doyum Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda, pozitif ve sevecen türde yüklemeler yapan partnerlerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, örneklemi, veri toplama araçları ile geçerlik-güvenirlik bilgileri ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzlarının, romantik ilişki doyumlarına etkilerinin araştırıldığı, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını incelemeye olanak tanımaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

3.2. Örneklem

Bu araştırmada iki farklı örneklem grubu bulunmaktadır. Birinci örneklem, İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Türk örneklemine uyarlanması çalışmasına katılmıştır. İkinci örneklem ise, araştırma kapsamında önerilen Romantik İlişkilerde Doyum Modeli'ni test etme aşamasında veri kaynağı olmuştur.

Birinci örneklem; 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören, araştırmaya katıldığı sırada bir romantik ilişki sürdürüyor olan, 105'i erkek, 136'sı kadın toplam 241 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 22 arasında değişmektedir, yaş ortalamaları 19.2'dir. Romantik ilişki süreleri ise, 5 ay ile 4 yıl arasında değişmektedir.

Araştırmanın *ikinci örneklemini;* 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Sivas ilinde bulunan Cumhuriyet Üniversitesi'nde farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören ve araştırmaya katıldığı sırada romantik ilişkisi bulunan 1057 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemin oluşturulmasında, seçkisiz örnekleme yöntemlerinden olan tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme, evrendeki alt grupların evrendeki ağırlıkları oranında temsil edilmesini amaçlar. Seçilen alt gruplar, basit yansız bir şekilde seçilir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Buna göre Tablo 1'de; örneklemin seçildiği Cumhuriyet Üniversite'sinin toplam öğrenci sayısı, araştırmaya katılan

fakültelerin öğrenci sayısı ve fakültedeki öğrenci sayılarının üniversitedeki öğrenci sayısına oranı doğrultusunda fakültelerden seçilen örneklem sayısına yer verilmiştir.

Veri toplama sürecinde ilk olarak, örneklemin seçileceğini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nin internet sitesinden fakültelerin öğrenci sayıları ile üniversitenin toplam öğrenci sayısına ulaşılmıştır. Daha sonra gerekli oran ve hesaplamalar yapılarak hangi fakülteden kaç tane veri toplanacağına karar verilmiştir. Veri toplamak için; öğrenci sayısı fazla olan fakültelerden Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Tıp Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi seçilmiştir. Belirlenen fakültelere farklı zamanlarda gidilerek, rastgele seçilen sınıflara uygulama yapılmıştır. Uygulama öncesinde araştırma ile ilgili gerekli etik açıklamalar yapılmış, gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlanmıştır. Veri toplama araçlarının bulunduğu formda, "romantik ilişkisi bulunup bulunmadığına ilişkin" katılım kriteri doğrultusunda bir kontrol maddesine yer verilmiştir. Toplanan veriler incelenerek, ilgili kritere uymayan veriler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Örneklemin özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

İkinci Örneklemin Özellikleri

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Fakülte	Eğitim Fakültesi	153	14.5
	Toplam öğrenci sayısı	2819	
	Fen Fakültesi	25	2.4
	Toplam öğrenci sayısı	1144	
	Mühendislik Fakültesi	418	39.4
	Toplam öğrenci sayısı	4816	
	Tıp Fakültesi	40	3.8
	Toplam öğrenci sayısı	1429	
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	421	39.9
	Toplam öğrenci sayısı	4666	
	Katılımcı Toplam Öğrenci Sayısı	1057	
	Üniversite Toplam Öğrenci Sayısı	51636	100
Cinsiyet	Kadın	584	55.3
	Erkek	473	44.7
Yaş	18	107	10.1
	19	129	12.2
	20	253	23.9
	21	321	30.3
	22	106	10.0
	23	58	5.5
	24	32	3.3
	25	21	1.9
	26	19	1.8
	27	11	1.0

(Tablo 1'in devamı)

İlişki Süresi	2-11 ay	134	12.6
	1 yıl	287	27.1
	2 yıl	239	22.6
	3 yıl	111	10.5
	4 yıl	185	17.7
	5 yıl	63	5.9
	6 yıl	26	2.5
	7 yıl	12	1.1

Tablo 1'de görüldüğü gibi, araştırmaya 584 kadın, 473 erkek öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 27 arasında değişmektedir, yaş ortalamaları 20.75'tir. Katılımcılar üniversitenin 5 ayrı fakültesinde öğrenim görmektedirler. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin içinde bulundukları romantik ilişkilerinin süresi 2 ay ile 7 yıl arasında değişmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan İlişki Doyumu Ölçeği, İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlişki Niteliği Ölçeği ve İlişkilerde Yükleme Ölçeği'ne ilişkin bilgiler aşağıda verilmektedir.

3.3.1. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, romantik ilişkilerde doyumu ölçmek üzere Hendrick(1988) tarafından geliştirilmiş, Curun (2001) tarafından, ölçeğin Türk örneklemine uyarlanma çalışması gerçekleştirilmiştir. İlişki Doyumu Ölçeği, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekte 7 madde bulunmaktadır ve ölçek 7'li Likert tipindedir. Ölçekte 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, romantik ilişki doyumunun yüksek düzeyde olduğunu işaret etmektedir.

Ölçeğin orijinalinde tek faktörlü bir yapı görülmekte ve faktör toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır. Ölçek maddeleri arasındaki korelasyon .57 ile .76 arasında değişmektedir. İkili İlişkilerde Uyum Ölçeği ile ölçüt geçerliği hesaplanmış ve İlişki Doyumu Ölçeği ile arasındaki korelasyon .80 bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe versiyonunda de tek faktörlü bir yapı gözlemlenmiştir ve faktör toplam varyansın %52'sini açıklamaktadır. Ölçek maddelerinin birbiri ile korelasyonu .56 ile .88 aralığında bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .86

bulunmuştur (Curun, 2001). Satıcı (2018)'nın yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .89; Özkan (2016)'nın yaptığı çalışmada ise .80 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada ikinci örneklemden toplanan veriler kullanılarak, İlişki Doyumu Ölçeği'nin tek faktörlü yapısı ile hesaplanan doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri şu şekildedir: CMIN/DF= 2.45; GFI=.99; CFI=99.1; RMSEA=.037. Uyum indeksi değerlerine bakıldığında, ölçeğin veriye iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Cronbach Alpha katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (İTPİÖ)

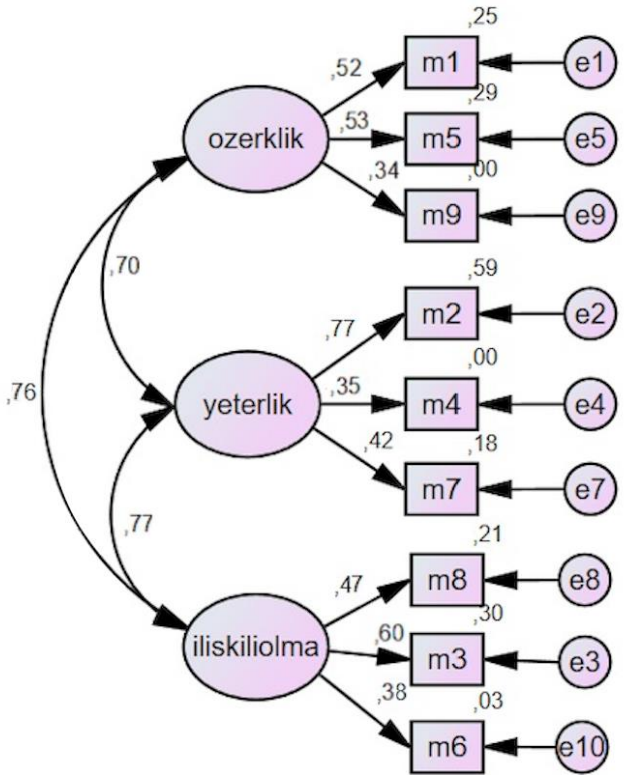
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği; genel, iş, fiziksel eğitim, kişiler arası ilişkiler olmak üzere birçok yaşam alanında bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilen ve bu alanlarda farklı versiyonları bulunan ölçekler dizinidir. Genel olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyini belirlemek amacıyla Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPİÖ) Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin bu genel versiyonunun uyarlanma çalışmasında; Cronbach Alpha değerleri, özerklik alt boyutu için .73, yeterlik alt boyutu için .61 ve ilişkili olma alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel Cronbach alpha katsayısı ise .76'dır (Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, 2003).

Bu çalışma kapsamında La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci (2000) tarafından geliştirilen kişiler arası ilişkiler versiyonu kullanılmıştır. Ölçek, temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik (3 madde), yeterlik (3 madde) ve ilişkili olma (3 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan ve 9 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin alt ölçeklerden aldıkları puanlar yükseldikçe o psikolojik ihtiyaca ilişkin daha fazla doyuma ulaştığı kabul edilmektedir. Ölçek 7 dereceli likert tipindedir. 4., 6. ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Karamehmetoğlu Çemberci(2019) tarafından kullanıldığı bir çalışmada, ilişkiler versiyonunun uyarlanması ile ilgili herhangi bir istatistiksel bilgiye yer verilmemiştir. İlişkilerde Temel Psikoloijk İhtiyaçlar Ölçeği'nin Türk örneklemine uyarlanması ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmada kullanılmak üzere, Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmasına karar verilmiştir.

İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Türk örneklemine uyarlanması için öncelikle La Guardia, Couchman ve Deci ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır (EK 3, 4 ve 5). Daha sonra ölçeğin çeviri çalışmaları yapılmıştır. Çeviri

çalışmalarında, alan bilgisi ve İngilizce dil yeterliği olan üç akademisyenden destek alınmıştır. Orijinal form ile karşılaştırılarak, çeviriler içinden en uygun maddelerin seçimi konusunda farklı iki psikolojik danışman akademisyenin de görüşleri alınmıştır. Bu işlemlerden sonra ölçeğin Türkçe formu oluşturulmuş ve İngilizce alanından iki akademisyene verilerek yeniden İngilizceye çevirmeleri istenmiş ve anlamların eşdeğer olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin dil geçerliği anlamında değerlendirilmesi için öncelikle Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Cumhuriyet Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören 187 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Uygulama sonuçlarına göre alınan geri bildirimler doğrultusunda, ölçeğin 6. maddesi olan "Partnerim/sevgilim ile birlikteyken ilişkimizde çok fazla mesafe algılarım." ifadesinin yeterince anlaşılmadığı görülmüştür. Ölçeğin ilgili maddesi "Partnerim/sevgilim ile birlikteyken ilişkimizin çok mesafeli olduğunu hissederim." şeklinde değiştirilerek ölçeğe son hali verilmiş ve uygulamaya geçilmiştir.

İlişkilerde Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 241 öğrenciye, gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Uygulama sonrasında, ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçeğe ait doğrulayıcı faktör analizi ölçme modeli Şekil 2'de, uyum indeksleri Tablo 2'de ve faktör yükleri Tablo 3'te görülmektedir.



Şekil 2. İTPİÖ'ye ilişkin ölçme modeli

Şekilde İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'ne ilişkin ölçme modeli verilmiştir. Ölçme modeline ilişkin uyum indeksi değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

İTPİÖ Ölçme Modeli Uyum İndeksleri

	$\chi 2$	$\chi 2/sd$	p	CFI	GFI	NFI	RMSEA
İTPİÖ Uyum İndeksleri	58,891	2,45	,000	,90	,97	,84	,065
İyi Uyum Ölçütleri*		$\chi 2$ /df<5		>,90	>,90	>,80	<,07

*Bryne (2011)

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, Tablo 2'de görüldüğü üzere $\chi 2$ /sd)=2.45, GFI= .97, CFI=.90, RMSEA=.065) olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre, verinin ölçeğe iyi uyum gösterdiği ve İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin yapı geçerliğinin desteklendiği söylenebilir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

İTPİÖ Maddelerine Ait Faktör Yük Değerleri

İTPİÖ Maddeler	Özerklik	Yeterlik	İlişkili Olma
M1	.52		
M5	.53		
M9	.34		
M2		.77	
M4		.35	
M7		.43	
M8			.47
M3			.60
M6			.38

Tablo 3 incelendiğinde İTPİÖ'nün özerklik alt boyutunda 3 madde bulunduğu ve faktör yüklerinin .34 ile .53 arasında değiştiği; yeterlik alt boyutunda 3 madde bulunduğu ve faktör yük değerlerinin .77 ile .35 arasında değiştiği ve son olarak ilişkili olma alt boyutunun da 3 madde bulunduğu ve faktör yüklerinin .60 ile .38 arasında değiştiği görülmektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi, daha önceden belirlenmiş olan ve kuramsal bir temeli olan yapıların doğruluğunu test etmek amacıyla yapılmaktadır (Özdamar, 2004; Schumacker ve Lomax, 2010). Deci ve Ryan (1985; 2000), temel psikolojik ihtiyaçların

özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklinde evrensel olduğunu, tüm insanların bu ihtiyaçlara doğuştan sahip olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlar, birçok çalışmaya temel olmuş olan Öz Belirleme Kuramı'na dayanmaktadır. Bu çalışmada da, Öz Belirleme Kuramına dayanan ve bu kuram çerçevesinde evrensel olduğu belirtilen İTPİÖ'nün mevcut yapısının Türk örneklemine uygunluğu sınandığından, direkt olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Öz Belirleme Kuramı'nın ilişki yönünü değinmek amacıyla ortaya çıkan İlişki Motivasyonu Kuramı, insanların ilişkilerinde daha fazla ihtiyaç doyumu deneyimlediklerinde, ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıklarını ileri sürmektedir. (Deci ve Ryan 2014; Patrick ve ark. 2007; La Guardia ve Patrick 2008). Kuramın başka bir iddiası ise, optimal yakın bir ilişki için her partnerin diğerinin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını desteklemesi gerektiğidir (Legault, 2017). Bu bilgiler doğrultusunda, İTPİÖ'nün ölçüt ölçek geçerliği İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ile sınanmıştır. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (Tutarel-Kışlak, 2002), evli olan ve evli olmayan bireylerin ilişkilerinin genel değerlendirmesini içermektedir. İTPİÖ ile İlişkilerde Mutluluk Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı .65 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirliğine ilişkin, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise .71 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nin Türkçeye uyarlamasını Özyeşil ve ark. (2011) gerçekleştirmiştir. BİFÖ 15 maddeli, 6 dereceli likert tipinde tek boyutlu bir ölçektir. BİFÖ'nün açımlayıcı faktör analizinde, faktör yük değerleri .27 ile .78 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde, uyum indeksleri (CMIN /sd =189.57/90, GFI; .92, CFI:.91, RMSEA:.058) şeklindedir. BİFÖ madde toplam korelasyonu sonucunda, ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki bulunmuştur. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasındadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Bektaş Öztaşkın (2013)'nın araştırmasında BİFÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı0,81; Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015)'in çalışmasında ölçeğin tutarlılık kat sayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışma için ikinci örneklemden toplanan veriler kullanılarak, BİFÖ'nün tek faktörlü doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum indeksleri şöyle bulunmuştur: CMIN/DF=4.44; GFI=.95; CFI=.80; RMSEA=.057. Uyum indeksi değerlerine bakıldığında, ölçeğin veriye uyum sağladığı söylenebilir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ise .69 bulunmuştur.

3.3.4. İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ)

İlişki Niteliği Ölçeği, Pierce, Sarason ve Sarason (1991) tarafından geliştirilmiş ve Özabacı (2011) tarafından Türk örneklemine uyarlaması yapılmıştır. Ölçek öncelikle araştırmacılar tarafından bireyin yakın ilişkide özel sosyal destek soru formu olarak geliştirilmiştir. Ölçek bu noktada ilişkinin sosyal destek yönünü ön plana çıkararak, bireylerin destek almayı umdukları kişilerden algıladıkları sosyal desteği tanımlamayı amaçlamaktadır.

Ölçek; sosyal destek, çatışma ve derinlik olmak üzere 3 faktörlü bir yapı göstermektedir. İlişki Niteliği Ölçeği 25 maddeli bir ölçek olup, 4'lü Likert tipindedir. Ölçeğin orijinal yapısında Cronbach Alpha değerleri .81(sosyal destek) ile .93(çatışma ve derinlik) aralığındadır. Test tekrar test güvenirliği .48 ile .79 arasında değişiklik göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmaların Cronbach Alpha katsayısı .85 bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu ulaşılan uyum indeksleri şu şekildedir: CMIN/DF=1.01; GFI=.90; CFI=.96; RMSEA=.045 (Özabacı, 2011).

Değerlendirmede ölçeğin hem üç alt boyutun ayrı puanlar vermesi, hem de toplam puan vermesi söz konusudur. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı üzerinden hesaplamalar yapılmıştır. Çalışma kapsamında, ikinci örneklemden toplanan veriler kullanılarak, ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum indeksleri şu şekilde bulunmuştur: CMIN/DF=4.72; GFI=.95; CFI=.80; RMSEA=.059. Uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu ve ölçeğin veriyle uyumlu olduğu yorumu yapılabilir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ise .62 bulunmuştur.

3.3.5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ)

İlişkilerde yükleme biçimlerini değerlendirmek amacıyla Fincham ve Bradbury (1992) tarafından geliştirilen İlişkilerde Yükleme Ölçeği (İYÖ), Tutarel Kışlak (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Nedensellik (odak, istikrarlılık, genellik) ve sorumluluk (kasıt, güdü, suçlama) olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 24 maddeden

oluşan İYÖ, 6 dereceli likert tipindedir. Ölçekte yükleme biçimleri, dört olumsuz hipotetik eş davranışı ile değerlendirilmekte ve her bir davranış için altı farklı ifade bulunmaktadır. İfadelerin üç tanesi nedensellik boyutunun alt ölçekleri olan istikrar, genellik, odak; diğer üçü ise sorumluluk boyutunun alt ölçekleri olan kasıt, güdü ve suçlama yüklemesine ilişkindir. Ölçeğin değerlendirme kısmında, hem nedensellik ve sorumluluk alt boyutlarına dair toplam puanlar; hem de nedensellik boyutları (istikrar, genellik, odak) ve sorumululuk boyutları (kasıt, güdü, suçlama) ayrı ayrı hesaplanarak puanlar elde edilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin Tutarel Kışlak (1999) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, her bir yükleme boyutundan elde edilen iç tutarlık katsayılarının .71 ile .91; test-tekrar test güvenirlik değerlerinin ise .56 ile .82 arasında değiştiği görülmektedir. Özer ve Cihan-Güngör (2012)'ün çalışmalarında İYÖ'nin güvenirlik (Cronbach alfa) katsayıları nedensellik alt boyutu için .84; sorumluluk alt boyutu için .92 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin orijinal formu, evli bireylere uygulanmaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Nitekim ölçek maddeleri "Eşiniz…" ifadesi kullanılarak yazılmıştır. Ancak, Whisman ve Allan (1996), Sümer ve Cozzarelli (2004) ve Yıldırım (2009) çalışmalarında, ölçeğin romantik ilişki yaşayan çiftlerde de partnerin davranışlarına yapılan yüklemeleri değerlendirmek için kullanmış, ölçek maddelerindeki "eşiniz" ifadesini "partneriniz" şeklinde değiştirmişlerdir. Sümer ve Cozzarelli (2004), ölçeğin güvenirliğini nedensel yükleme alt boyutu için r= .86, sorumluluk yüklemeleri için r= .92 şeklinde hesaplamışlardır. Bu çalışmada da ölçek, bu şekliyle kullanılmıştır.

Bu çalışma için, ölçeğin 6 faktörlü yapısı ile ikinci örneklemden toplanan veriler kullanılarak, doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum değerleri şöyle bulunmuştur: CMIN/DF=5.86; GFI=98; CFI=.87; RMSEA=.075. Uyum indekslerine bakıldığında kabul edilebilir değerler olduğu ve ölçeğin veriye uyum sağladığı söylenebilir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .60 olarak bulunmuştur.

3.6. Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon SPSS programında, yapısal eşitlik modelinin test edilmesi AMOS programında gerçekleştirilmiştir. Ayrıca test edilen modelde değişkenlerin aracılık etkisi incelenmiştir.

Baron ve Kenny (1986)'nin bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için gerekli olduğunu ifade ettiği bazı ölçütler bulunmaktadır. Bu ölçütler şu şekildedir:

1. Yordayıcı değişken ve yordanan değişken anlamlı bir ilişki içinde olmalıdır,
2. Yordayıcı değişken ve aracı değişkenler anlamlı bir ilişki içinde olmalıdır,
3. Aracı değişkenler ve yordanan değişken anlamlı bir ilişki içinde olmalıdır,
4. Aracı değişkenler ve yordayıcı değişken eş zamanlı olarak regresyon analizine alındığında, yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasındaki anlamlı ilişki azalmalı ya da tamamen yok olmalıdır.

Bu ölçütlerin yanı sıra, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki endirekt etkinin anlamlı olup olmadığının da belirlenmesi gerekir. Bunu gerçekleştirmek için kullanılan testlerden bir tanesi de Sobel testidir. Sobel testi, aracılık etkisini, ilgili değerlere ait standardize edilmemiş regresyon katsayıları ile standart hatalar yardımıyla hesaplamaktadır (Sobel, 1982). Bu araştırmada önerilen modeldeki aracılık etkilerini hesaplamak üzere Sobet testi kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında değişkenlerin ilk üç ölçütü (Baron ve Kenny, 1989) sağlayıp sağlamadığını belirlemek üzere; üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, bilinçli farkındalık düzeyleri, ilişkilerinin niteliği ve yükleme tarzları ile romantik ilişkilerinden sağladıkları doyum arasındaki ilişkiler korelasyon katsayıları ile tespit edilecektir. İkinci aşamada hipotez model test edilecektir. Üçüncü aşamada ise; temel psikolojik ihtiyaçların bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları aracılığıyla; yükleme tarzlarının ilişki niteliği ve bilinçli farkındalık aracılığıyla romantik ilişkilerde doyumu ne düzeyde açıkladığı tespit edilecektir. Modelde romantik ilişki doyumu bağımlı (endogen), temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları bağımsız (exogen) değişkenler olarak yer almaktadır. Bilinçli farkındalık, ilişki niteliği ve yükleme tarzları aynı zamanda aracı (mediator) değişken olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde; önerilen Romantik İlişkilerde Doyum Modeli'nin test edilmesine ilişkin bulgular sunulmuştur. Bulgular sunulurken sırayla; modelde yer alan gizil ve gösterge değişkenler tanıtılmış, bu değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler gösterilmiş, akabinde değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiş ve son olarak hipotez model test edilerek doğrudan etkiler, dolaylı etkiler ve toplam etkiler açıklanmıştır.

4.1. Romantik İlişkilerde Doyum Modeli Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında önerilen model; romantik ilişkilerde doyum, temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, yükleme tarzları ve ilişki niteliği değişkenlerini içermektedir. Bu doğrultuda, modelde yer alan gizil ve gösterge değişkenler Tablo 4'te görülmektedir. Gözlenen değişkenler veri toplama sürecinde doğrudan ölçülebilen değişkenleri; gizil değişkenler ise doğrudan ölçülemedikleri için gözlenen değişkenlere bağlanarak ölçülen değişkenleri ifade etmektedir (Raykov ve Marcoulides, 2006).

Tablo 4.

Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler

Gizil Değişkenler	Gösterge Değişkenler
	Romantik İlişki Doyumu
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Özerklik
	Yeterlik
	İlişkili Olma
	Bilinçli Farkındalık
Nedensellik Yükleme Tarzı	İstikrar
	Genellik
	Odak
Sorumluluk Yükleme Tarzı	Kasıt
	Güdü
	Suçlama
	İlişki Niteliği

Tablo 5.

Modelde Yer Alan Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	Ranj	Min.	Max.	x̄	ss	Çarpıklık	Basıklık
Özerklik	12,00	9,00	21,00	18,57	2,35	-1,234	1,119
Yeterlik	13,00	8,00	21,00	18,09	2,76	-1,127	,995
İlişkili Olma	13,00	8,00	21,00	18,42	2,41	-1,103	,997
Romantik İlişki Doyumu	37,00	12,00	49,00	40,40	6,41	-,983	,944
Bilinçli Farkındalık	21,00	66,00	87,00	76,93	4,45	,047	-,773
İlişki Niteliği	17,00	46,00	63,00	55,77	3,38	-,465	-,380
Kasıt	6,00	4,00	10,00	5,65	1,55	,876	,200
Güdü	8,00	4,00	12,00	6,31	1,69	,528	-,291
Suçlama	6,00	4,00	10,00	5,68	1,09	,383	-,190
İstikrar	8,00	4,00	12,00	6,89	1,81	,640	-,111
Genellik	12,00	4,00	16,00	9,03	2,13	-,338	-,036
Odak	8,00	4,00	12,00	7,66	1,61	,039	-,297

Tablo 5 incelendiğinde, özerklik değişkenine ait puanların 9 ile 21 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 18.57; standart sapmasının da 2.35 olduğu görülmüştür. Yeterlik değişkenine ait puanların 8 ile 21 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 18.09; standart sapmasının da 2.96 olduğu saptanmıştır. İlişkili Olma değişkenine ait puanların 8 ile 21 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 18.42; standart sapmasının da 2.41 olduğu tespit edilmiştir.

Romantik İlişki Doyumu değişkenine ait puanların 12 ile 49 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 40.40; standart sapmasının da 6.41 olduğu belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık değişkenine ait puanların 66 ile 87 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 76.93; standart sapmasının da 4.45 olduğu görülmüştür. İlişki Niteliği değişkenine ait puanların 46 ile 63 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 55.77; standart sapmasının da 3.38 olduğu bulunmuştur.

Kasıt değişkenine ait puanların 4 ile 10 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 5.65; standart sapmasının da 1.55 olduğu tespit edilmiştir. Güdü değişkenine ait puanların 4 ile 12 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 6.31; standart sapmasının da 1.69 olduğu saptanmıştır. Suçlama değişkenine ait puanların 4 ile 10 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 5.68; standart sapmasının da 1.09 olduğu bulunmuştur.

İstikrar değişkenine ait puanların 4 ile 12 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 6.89; standart sapmasının da 1.81 olduğu görülmüştür. Genellik değişkenine ait puanların 4 ile 16 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 9.03; standart sapmasının da 2.13 olduğu tespit edilmiştir. Son olarak Odak değişkenine ait

puanların 4 ile 12 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 7.66; standart sapmasının da 1.61 olduğu gözlenmiştir.

Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde çarpıklık katsayılarının .039 ile -1.234 arasında; basıklık katsayılarının ise -.036 ile 1.119 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durumda, çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilen değerler arasında olduğu (-10<basıklık<10; -3<çarpıklık <3) söylenebilir (Kline, 2011).

4.2. Romantik İlişkilerde Doyum Modelinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın amacını, romantik ilişki doyumunun; temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, yükleme tarzları ve ilişkinin niteliği tarafından yordanacağı varsayımı oluşturmaktadır. Bu varsayım doğrultusunda kurulan hipotezlerin test edilmesine ilişkin verilerin sunumu öncesinde, ön koşul olarak modelde yer alan değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini gösteren Tablo 6'da Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları sunulmuştur.

Tablo 6.

Araştırma Değişkenlerine Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Özerklik	Yeterlik	İlişkili Olma	Romantik İlişki Doyumu	Bilinçli Farkındalık	İlişki Niteliği	Kasıt	Güdü	Suçlama	İstikrar	Genellik	Odak
Özerklik	1											
Yeterlik	,362**	1										
İliskili Olma	,382**	,321**	1									
Romantik İlişki Doyumu	,159**	,062*	,090**	1								
Bilincli Farkındalık	,064*	,138**	,009	,278**	1							
İlişki Niteliği	,157**	,102**	,078*	,315**	,153**	1						
Kasıt	-,003	,075*	,012	-,084**	-,057	-,190**	1					
Güdü	-,070*	-,068*	-,033	-,155**	-,181**	-,240**	,280**	1				
Suclama	-,083**	,083**	-,085**	-,125**	-,053	-,085**	,162**	,174**	1			
İstikrar	,032	,006	,075*	-,139**	-,091**	-,183**	,116**	,217**	,092**	1		
Genellik	,053	,060*	,045	-,141**	-,017	-,155**	,195**	,226**	,110**	,299**	1	
Odak	-,072*	-,112**	-,003	,061*	-,078*	-,043	,046	,094**	,006	,030*	-,149**	

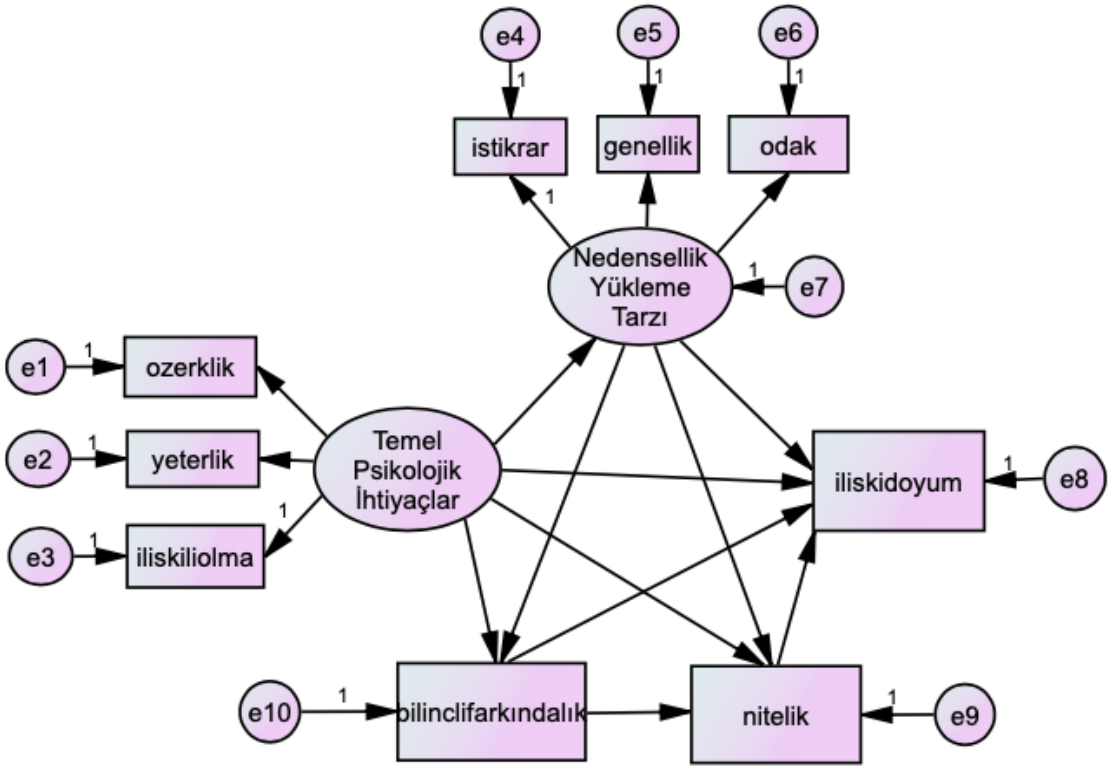
*p<.05, **p<.01

Tablo 6'ya bakıldığında, değişkenler arasındaki ilişkilerin .38 ile .03 arasında değiştiği görülmektedir. Temel Psikolojik İhtiyaçlar gizil değişkenini oluşturan gösterge değişkenler (Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma) arasındaki ilişkiler .32 ve .38 aralığındadır. Nedensellik Yükleme Tarzı gizil değişkeninin oluşturan gösterge değişkenler (İstikrar, Genellik ve Odak) arasındaki ilişkiler .03 ile .30; Sorumluluk Yükleme Tarzı gizil değişkenini oluşturan gösterge değişkenler (Kasıt, Güdü ve Suçlama) arasındaki ilişkiler .16 ile .28 aralığında seyretmektedir. Böylece, gösterge değişkenlerin tamamının istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler içinde olduğu saptanmıştır ($p<.05$; $p<.01$).

Ayrıca Romantik İlişkilerde Doyum değişkeninin de araştırmadaki diğer tüm değişkenlerle anlamlı ilişkiler içinde olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu bilgiler doğrultusunda, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin neden-sonuç-etki bağlamında incelemeye olanak sağlayan yapısal eşitlik modeli ile test edilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.1. Hipotez I-II-V: Romantik İlişkilerde Doyumun Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Nedensellik Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği ile Açıklanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 6'da sunulan, gösterge değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu doğrultusunda, araştırmanın I., II. ve V. Hipotezlerinin test edilmesi amacıyla ele alınan I. Yapısal Model, Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. I. Yapısal model

Şekil 3'te verilen yapısal modelde, gizil değişkenler elips, gösterge değişkenler dikdörtgen şeklinde çizilmiştir. Çizilmiş olan tek yönlü oklar, modelde varsayılan ilişkileri temsil etmektedir. "e"ler ise hata terimlerini ifade etmektedir. Şekil 3'te görüldüğü gibi Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve

Nedensellik Yükleme Tarzı, Romantik İlişki Doyumunu yordamaktadır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Nedensellik Yükleme Tarzı aracılık etmektedir. Ayrıca, Nedensellik Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği aracı role sahiptir. Önerilen I. Yapısal Modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 7'de sunulmuştur.

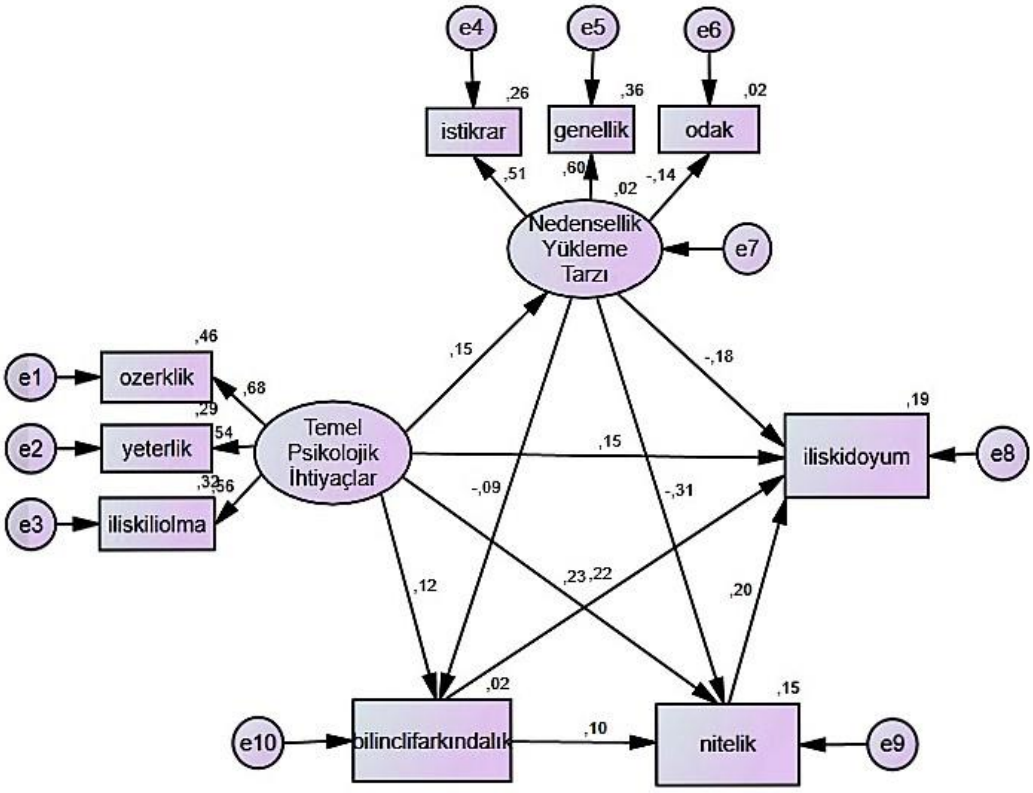
Tablo 7.

I.Yapısal Modele İlişkin Uyum İndeksi Değerleri

	$\chi 2$	$\chi 2/sd$	p	CFI	GFI	NFI	RMSEA
I.Yapısal Model Uyum Değerleri	73,172	3,66	,000	,94	,98	,92	,050
İyi Uyum Ölçütleri*		$\chi 2$ /df<5		>,90	>,90	>,80	<,07

* Bryne(2011).

Tablo 7 incelendiğinde; $\chi 2/sd$ değerinin 5'ten küçük olduğu ve verinin modele iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) .92; İyilik Uyum İndeksi (GFI) .98; Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) .90 ve Yaklaşık Hataların Karekökü (RMSEA) değeri .053 olarak bulunmuştur. Bütün uyum indekslerine bakıldığında, verinin modele mükemmel düzeyde uyum sağladığı yorumu yapılabilir. Modele ait standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. I. Yapısal model: standardize edilmiş yol katsayıları

I.Yapısal Model'e ait t değerleri, standardize edilmemiş yol katsayıları ve p anlamlılık düzeyleri Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8.

I.Yapısal Modele İlişki t Değerleri ve Yol Katsayıları

Değişkenler			Standardize Edilmemiş Katsayılar	Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p
Nedensellik Yükleme Tarzı	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-,101	-,148	-2,544	,011
Bilinçli Farkındalık	<---	Nedensellik Yükleme Tarzı	-,438	-,091	-1,984	,047
Bilinçli Farkındalık	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,407	,124	3,096	,002
İlişki Niteliği	<---	Bilinçli Farkındalık	,079	,105	3,350	,000
İlişki Niteliği	<---	Nedensellik Yükleme Tarzı	-1,132	-,311	-5,742	,000
İlişki Niteliği	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,573	,230	5,441	,000
İstikrar	<---	Nedensellik Yükleme Tarzı	1,000	,513		
Genellik	<---	Nedensellik Yükleme Tarzı	1,373	,597	5,909	,000
Odak	<---	Nedensellik Yükleme Tarzı	,244	,141	3,143	,002
İlişkili Olma	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1,000	,563		
Yeterlik	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1,102	,543	10,664	,000
Özerklik	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1,179	,681	10,432	,000
Romantik İlişki Doyumu	<---	Nedensellik Yükleme Tarzı	-1,270	-,184	-3,736	,000
Romantik İlişki Doyumu	<---	İlişki Niteliği	,380	,201	5,977	,000
Romantik İlişki Doyumu	<---	Bilinçli Farkındalık	,313	,218	7,491	,000
Romantik İlişki Doyumu	<---	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,702	,149	3,712	,000

Şekil 4 ve Tablo 8 birlikte değerlendirilerek, I.Yapısal Model'de saptanan direkt etkiler aşağıda açıklanmıştır.

Direkt Etkiler (Direct Effects)

Şekil 4 ile Tablo 8'e göre; Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma gösterge değişkenleri Temel Psikolojik İhtiyaçları yordamaktadır. Ayrıca İstikrar, Genellik ve Odak gösterge değişkenleri Nedensellik Yükleme Tarzı'nı yordamaktadır. Bunlara ek olarak Temel Psikolojik İhtiyaçlar Romantik İlişki Doyumu'nu, Bilinçli Farkındalık'ı, İlişki Niteliği'ni ve Nedensellik Yükleme Tarzı'nı; Bilinçli Farkındalık Romantik İlişki Doyumu'nu ve İlişki Niteliği'ni; İlişki Niteliği Romantik İlişki Doyumu'nu; Nedensellik

Yükleme Tarzı Romantik İlişki Doyumu'nu, Bilinçli Farkındalık'ı ve İlişki Niteliği'ni direkt olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar puanlarındaki bir birimlik artış, Romantik İlişki Doyumu'nda .70 (β=.15)'lik (t= 3.712, p=.000); Bilinçli Farkındalık'ta .41 (β =.12)'lik (t= 3.096, p=.002); İlişki Niteliği'nde .53 (β =.23)'lük (t= 5.441, p=.000) bir artışa ve buna karşın Nedensellik Yükleme Tarzı puanlarında -.10 (β = -.15)'lik (t= -2.544, p=.011) bir azalmaya yol açmaktadır.

Yine Şekil 4 ile Tablo 8 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık puanlarındaki bir birimlik artışın Romantik İlişki Doyumu'nda .31 (β=.22)'lik (t= 7.491, p=.000), İlişki Niteliği'nde .08 (β =.11)'lik (t= 3.350, p=.000)bir artışa sebep olduğu söylenebilir. İlişki Niteliği'ndeki bir birimlik artış ise, Romantik İlişki Doyumu'na .38 (β=.20)'lik (t= 5.977, p=.000) artış olarak yansımaktadır.

Şekil 4 ile Tablo 8, Nedensellik Yükleme Tarzı'ndaki bir birimlik artışın; Romantik İlişki Doyumu'nda -1.270 (β= -.18) (t= -3.736, p=.000), Bilinçli Farkındalık'ta -.44 (β = -.09) (t= -1.984, p=.047), İlişki Niteliği'nde -1.132 (β = -.31) (t= -5.742, p=.000) puanlık azalmaya sebep olduğunu göstermektedir.

Standardize edilmiş katsayılara bakıldığında, ilişkilerin düşük ve orta düzeylerde olduğu görülmektedir. I.Yapısal Model'de bulunan endirekt ve aracı etkiler aşağıda verilmiştir.

Endirekt ve Aracı Etkiler (Indirect and Mediator Effects)

Şekil 3 ve 4'te verilen I. Yapısal Model test edildiğinde; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Nedensellik Yükleme Tarzı'nın aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca Nedensellik Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği'nin aracılık rolü bulunmaktadır. Ek olarak Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, İlişki Niteliği aracı etkiye sahiptir.

Yapılan model testinde, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık .03 (β =.02)'lik; İlişki Niteliği .09 (β =.03)'lukve Nedensellik Yükleme Tarzı'nın -.58 (β = -.08)'lik endirekt etki gösterdiği tespit edilmiştir.

Nedensellik Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, Bilinçli Farkındalık -.04 (β = -.01) ve İlişki Niteliği -.04 (β = -.01) düzeyinde endirekt

etkiye sahiptir. Son olarak, Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, İlişki Niteliği'nin .03 (β =.02) puanlık endirekt etkisi bulunmaktadır.

Aracılık etki düzeylerini tespit etmek üzere yapılan Sobel Testi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9.

I. Yapısal Modelde Sınanan Aracılık Etkilerine İlişkin Sobel Testi Puanları

Değişkenler	Sobel Testi Puanları	Standart Hata	p
Tpi → Nyt → Rid	-2,14	,065	,03
Tpi → Bf → Rid	3,27	,044	,00
Tpiö→ İn → Rid	4,05	,058	,00
Nyt → Bf → Rid	-2,85	,068	,00
Nyt → İn → Rid	-4,09	,113	,00
Bf → İn → Rid	2,88	,010	,00

Tpi: Temel psikolojik ihtiyaçlar; Nyt: Nedensellik yükleme tarzı; Rid: Romantik ilişki doyumu; Bf: Bilinçli farkındalık; İn: İlişki niteliği

Tablo 9'a göre Sobel Testi puanları; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romatik İlişki Doyumu ilişkisinde Bilinçli Farkındalık için 3.27, p=.00;İlişki Niteliği için 4.05, p=.00ve Nedensellik Yükleme Tarzı için -2.14, p=.03 bulunmuştur.

Nedensellik Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu ilişkisinde Sobel Testi puanları Bilinçli Farkındalık için -2.85, p=.00 ve İlişki Niteliği için -4.09, p=.00 olarak belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide ise, İlişki Niteliği'nin Sobel Testi puanı 2.88, p=.00 şeklindedir.

Toplam Etkiler (Total Effect)

I.Yapısal Model testindeki toplam etkilere bakıldığında; Romantik İlişki Doyumu ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar'ın .87 (β =.19), Bilinçli Farkındalık'ın .34 (β =.24), İlişki Niteliği'nin .38 (β =.20) ve Nedensellik Yükleme Tarzı'nın -1.85 (β = -.27) yol katsayılarına sahip olduğu görülmüştür. Standardize edilmiş β katsayıları incelendiğinde Romantik İlişki Doyumu'nun yordayıcıları arasında önem sırası; Nedensellik Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar şeklinde yapılabilir.

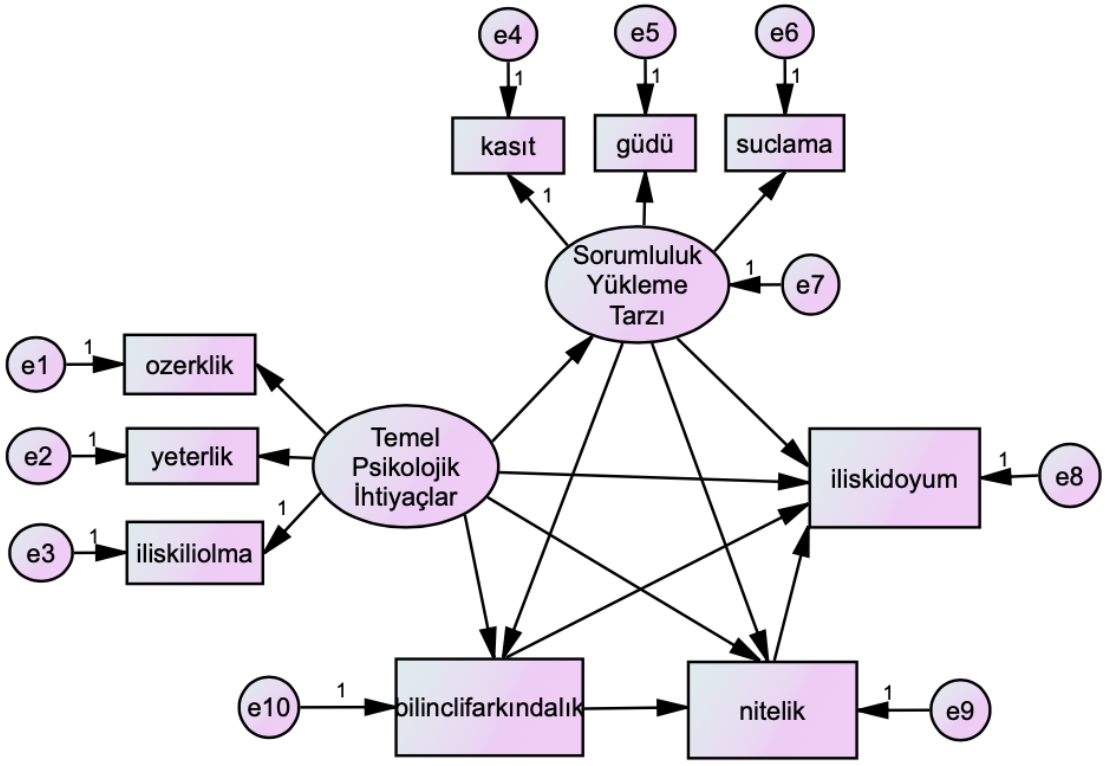
Romantik İlişki Doyumu'nun; Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Nedensellik Yükleme Tarzı tarafından yordanmasına ilişkin regresyon denklemi şu şekildedir;

$$R.İ.DOYUMU= .15*TPİ + .22*BF + .20*İN + (-).18*NYT \text{ , } R^2=.19$$

Regresyon denkleminden hareketle Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Nedensellik Yükleme Tarzı değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumu değişkenindeki varyansın %19'unu açıkladığı yorumu yapılabilir.

4.2.2. Hipotez III-IV-V: Romantik İlişkilerde Doyumun Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sorumluluk Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği ile Açıklanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 6'da sunulan, gösterge değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu doğrultusunda, araştırmanın III., IV. ve V. Hipotezlerinin test edilmesi amacıyla ele alınan II. Yapısal Model, Şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. II. Yapısal model

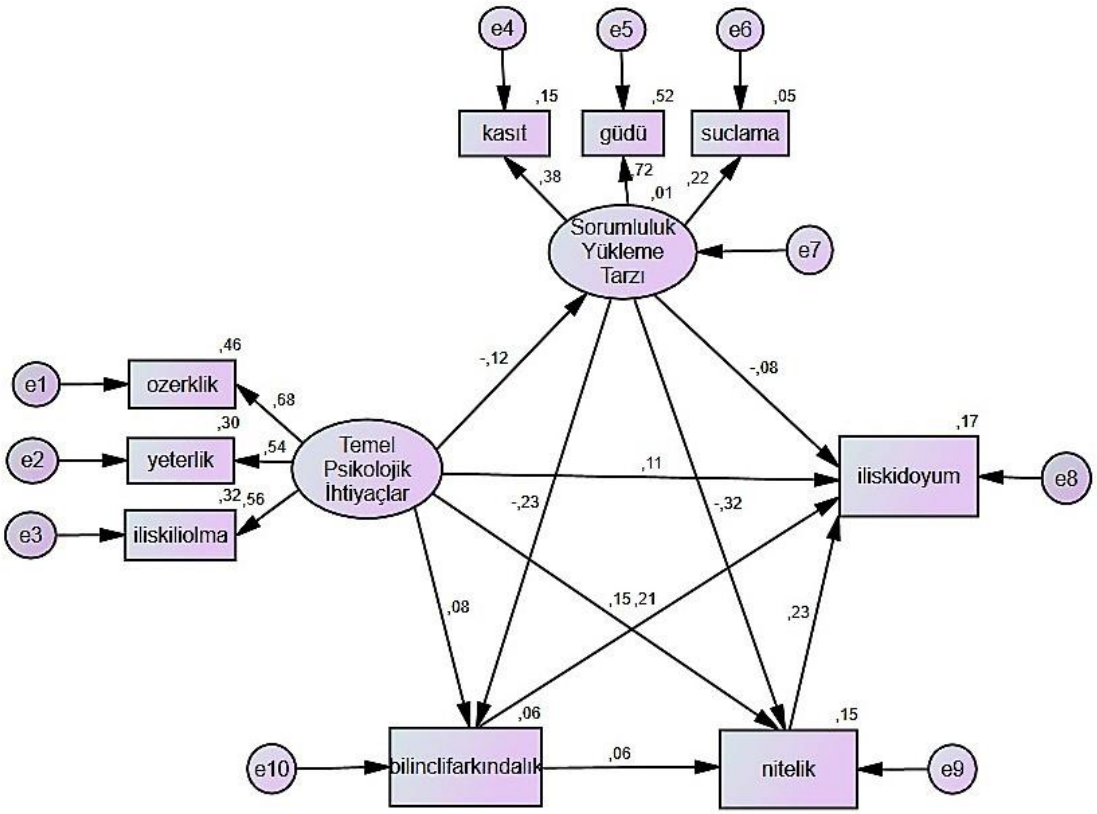
Şekil 5'te verilen yapısal modelde, gizil değişkenler elips, gösterge değişkenler dikdörtgen şeklinde çizilmiştir. Çizilmiş olan tek yönlü oklar, modelde varsayılan ilişkileri temsil etmektedir. "e"ler ise hata terimlerini ifade etmektedir. Şekil 5'te görüldüğü gibi Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Sorumluluk Yükleme Tarzı, Romantik İlişki Doyumunu yordamaktadır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Sorumluluk Yükleme Tarzı aracılık etmektedir. Ayrıca, Sorumluluk Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği aracı role sahiptir. Önerilen II. Yapısal Modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10.

II. Yapısal Modele İlişkin Uyum İndeksi Değerleri

	$\chi 2$	$\chi 2/sd$	p	CFI	GFI	NFI	RMSEA
II.Yapısal Model Uyum Değerleri	68,314	3,42	,000	,94	,99	,92	,048
İyi Uyum Ölçütleri*		$\chi 2$ /df<5		>,90	>,90	>,80	<,07

Tablo 10 incelendiğinde; $\chi 2/sd$ değerinin 5'ten küçük olduğu ve verinin modele iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) .94; İyilik Uyum İndeksi (GFI) .99; Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI) .92 ve Yaklaşık Hataların Karekökü (RMSEA) değeri .048 olarak bulunmuştur. Bütün uyum indekslerine bakıldığında, verinin modele mükemmel düzeyde uyum sağladığı yorumu yapılabilir. Modele ait standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. II. Yapısal model: standardize edilmiş yol katsayıları

II. Yapısal Model'e ait t değerleri, standardize edilmemiş yol katsayıları ve p anlamlılık düzeyleri Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

II. Yapısal Modele İlişki t Değerleri ve Yol Katsayıları

Değişkenler		Standardize Edilmemiş Katsayılar	Standardize Edilmiş Katsayılar	t	
Sorumluluk Yükleme Tarzı	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-,052	-,118	-2,168	030
Bilinçli Farkındalık	Sorumluluk Yükleme Tarzı	-1,696	-,227	-4,864	000
Bilinçli Farkındalık	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,276	,084	2,153	031
İlişki Niteliği	Bilinçli Farkındalık	,045	,059	1,808	,071
İlişki Niteliği	Sorumluluk Yükleme Tarzı	-1,841	-,324	-6,167	,000

Değişkenler			Standardize Edilmemiş Katsayılar	Standardize Edilmiş Katsayılar	t	
İlişki Niteliği	Temel İhtiyaçlar	Psikolojik	,377	,151	3,853	,000
Kasıt	Sorumluluk Tarzı	Yükleme	1,000	,382		
Güdü	Sorumluluk Tarzı	Yükleme	2,056	,722	5,868	,000
Suçlama	Sorumluluk Tarzı	Yükleme	,405	,222	4,903	,000
İlişkili Olma	Temel İhtiyaçlar	Psikolojik	1,000	,562		
Yeterlik	Temel İhtiyaçlar	Psikolojik	1,105	,543	10,580	,000
Özerklik	Temel İhtiyaçlar	Psikolojik	1,181	,682	10,215	,000
Romantik İlişki Doyumu	Sorumluluk Tarzı	Yükleme	-,902	-,084	-1,927	,049
Romantik İlişki Doyumu	İlişki Niteliği		,441	,232	7,140	,000
Romantik İlişki Doyumu	Bilinçli Farkındalık		,304	,211	7,077	,000
Romantik İlişki Doyumu	Temel İhtiyaçlar	Psikolojik	,501	,106	2,857	,004

Şekil 6 ve Tablo 11 birlikte değerlendirilerek, II.Yapısal Model'de saptanan direkt etkiler aşağıda açıklanmıştır.

Direkt Etkiler (Direct Effects)

Şekil 6 ile Tablo 11'e göre; Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma gösterge değişkenleri Temel Psikolojik İhtiyaçları yordamaktadır. Ayrıca Kasıt, Güdü ve Suçlama gösterge değişkenleri Sorumluluk Yükleme Tarzı'nı yordamaktadır. Bunlara ek olarak Temel Psikolojik İhtiyaçlar Romantik İlişki Doyumu'nu, Bilinçli Farkındalık'ı, İlişki Niteliği'ni ve Sorumluluk Yükleme Tarzı'nı; Bilinçli Farkındalık Romantik İlişki Doyumu'nu; İlişki Niteliği Romantik İlişki Doyumu'nu; Sorumluluk Yükleme Tarzı Romantik İlişki Doyumu'nu, Bilinçli Farkındalık'ı ve İlişki Niteliği'ni direkt olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bilinçli Farkındalık ile İlişki Niteliği arasındaki ilişki ise küçük bir farkla istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar puanlarındaki bir birimlik artış, Romantik İlişki Doyumu'nda .50 (β=.11)'lik (t= 2.857, p=.004); Bilinçli Farkındalık'ta .281 (β =.08)'lik

(t= 2.153, p=.031); İlişki Niteliği'nde .38 (β =.15)'lik(t= 3.853, p=.000) bir artışa ve buna karşın Sorumluluk Yükleme Tarzı puanlarında -.05 (β =-.11)'lik (t= -2.168, p=.030) bir azalmaya yol açmaktadır.

Yine Şekil 6 ile Tablo 11 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık puanlarındaki bir birimlik artışın Romantik İlişki Doyumu'nda .30 (β=.21)'lik (t= 7.077, p=.000) bir artışa sebep olduğu söylenebilir. İlişki Niteliği'ndeki bir birimlik artış ise, Romantik İlişki Doyumu'na .44 (β=.23)'lük (t= 7.140, p=.000)artış olarak yansımaktadır.

Şekil 6 ile Tablo 11, Sorumluluk Yükleme Tarzı'ndaki bir birimlik artışın; Romantik İlişki Doyumu'nda -.90 (β= -.08) (t= -1.927, p=.049), Bilinçli Farkındalık'ta -1.70 (β = -.23) (t= -4.864, p=.000), İlişki Niteliği'nde -1.84 (β = -.32) (t= -6.167, p=.000) puanlık azalmaya sebep olduğunu göstermektedir.

Standardize edilmiş katsayılara bakıldığında, ilişkilerin düşük ve orta düzeylerde olduğu görülmektedir. II.Yapısal Model'de bulunan endirekt ve aracı etkiler aşağıda verilmiştir.

Endirekt ve Aracı Etkiler (Indirect and Mediator Effects)

Şekil 5 ve 6'da verilen II. Yapısal Model test edildiğinde; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romatik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Sorumluluk Yükleme Tarzı'nın aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca Sorumluluk Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği'nin aracılık rolü bulunmaktadır. Buna karşın, Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, İlişki Niteliği aracı etki göstermemektedir.

Yapılan model testinde, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romatik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık .08 (β =.03)'lük; İlişki Niteliği .11 (β =.05)'likve Sorumluluk Yükleme Tarzı'nın -1.36 (β = -.13)'lik endirekt etki gösterdiği tespit edilmiştir.

Sorumluluk Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu arasındaki ilişkide, Bilinçli Farkındalık -.02 (β = -.01) ve İlişki Niteliği -.08 (β = -.01) düzeyinde endirekt etkiye sahiptir.

Aracılık etki düzeylerini tespit etmek üzere yapılan Sobel Testi sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12.

II. Yapısal Modelde Sınanan Aracılık Etkilerine İlişkin Sobel Testi Puanları

Değişkenler	Sobel Testi Puanları	Standart Hata	p
Tpiö → Syt → Rid	-1,44	,035	,05
Tpi → Bf → Rid	2,09	,041	,00
Tpiö → İn → Rid	3,39	,049	,00
Syt → Bf → Rid	-4,13	,131	,00
Syt → İn → Rid	-4,74	,183	,00

Tpi: Temel psikolojik ihtiyaçlar; Syt: Sorumluluk yükleme tarzı; Rid: Romantik ilişki doyumu; Bf: Bilinçli farkındalık; İn: İlişki niteliği

Tablo 12'ye göre Sobel Testi puanları; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romatik İlişki Doyumu ilişkisinde Bilinçli Farkındalık için 2.09, p=.00;İlişki Niteliği için 3.39, p=.00ve Sorumluluk Yükleme Tarzı için -1.44, p=.05 bulunmuştur.

Sorumluluk Yükleme Tarzı ile Romantik İlişki Doyumu ilişkisinde Sobel Testi puanları Bilinçli Farkındalık için -4.13, p=.00 ve İlişki Niteliği için -4.74, p=.00 olarak belirlenmiştir.

Toplam Etkiler (Total Effect)

II.Yapısal Model testindeki toplam etkilere bakıldığında; Romantik İlişki Doyumu ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar'ın .87 (β =.19), Bilinçli Farkındalık'ın .32 (β =.23), İlişki Niteliği'nin .44 (β =.23) ve Sorumluluk Yükleme Tarzı'nın -2.26 (β = -.21) yol katsayılarına sahip olduğu görülmüştür. Standardize edilmiş β katsayıları incelendiğinde Romantik İlişki Doyumu'nun yordayıcıları arasında önem sırası; İlişki Niteliği, Bilinçli Farkındalık, Sorumluluk Yükleme Tarzı ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar şeklinde yapılabilir.

Romantik İlişki Doyumu'nun; Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Sorumluluk Yükleme Tarzı tarafından yordanmasına ilişkin regresyon denklemi şu şekildedir;

$$R.İ.DOYUMU= .11*TPİ + .21*BF + .23*İN + (-).08*SYT \text{ , } R^2=.17$$

Regresyon denkleminden hareketle Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği ve Sorumluluk Yükleme Tarzı değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumu değişkenindeki varyansın %17'sini açıkladığı yorumu yapılabilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, Romantik İlişkilerde Doyum Modeli'nin test edilmesinden elde edilen bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Tartışma, araştırmanın hipotezleri doğrultusunda, direkt yordama durumu ve aracı etkiler olmak üzere ayrı bölümler halinde sunulmuştur.

5.1. Romantik İlişkilerde Doyumun; Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Yükleme Tarzları, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği İle Direkt Olarak Yordanmasına İlişkin Tartışma

Araştırmanın bulgularına göre, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Romantik İlişki Doyumu'nu pozitif yönde yordamaktadır. Yordama durumunun pozitif yönde olması, Temel Psikolojik İhtiyaçlar puanındaki artışın, Romantik İlişki Doyumu puanlarında da artış sağladığı anlamına gelmektedir. Buna göre, bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlar açısından sağladıkları doyumun, romantik ilişkilerinden sağladıkları doyumu da artacağı yorumu yapılabilir. Alan yazında yapılan çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Hadden ve ark., 2015; Eryılmaz ve Doğan, 2013; La Guardia ve Patrick, 2008; Di Dio, 2004; Knee, Lonsbary, Canevell ve Patrick, 2005).

Araştırmalar, özerk olan bireylerin ilişkilerinde diğerlerinin bakış açısını anlama, daha empatik ve dürüst olma konusunda yetenekli oldukları; bu sayede ilişki kurma, ilişkiyi devam ettirme anlamında da başarılı olduklarını göstermektedir (Hodgins ve Liebeskind, 2003; Hodgins, Liebeskind ve Schwartz, 1996).

Deci ve Ryan (2014), her ilişkide partnerlerin birbirlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamadıklarını, ancak çok yakın ilişkilerde bunun deneyimlendiğini saptamıştır. Başka bir deyişle temel psikolojik ihtiyaçların partnerler tarafından karşılanması, romantik ilişkideki yakınlığı artırmaktadır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesi, ilişkide daha iyi ikili işlevsellik ve daha fazla güven anlamına gelir ki, bu da en istenilen şekildeki romantik ilişkiyi karşılamaktadır. İşlevselliğin yanında, romantik bir ilişkide partnerlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve tutarlılıkları, ilişkiden duyulan memnuniyeti artırmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesi, ilişkide bağlılık ve tutarlılıkları teşvik etmektedir (Vallerand ve Bissonette, 1992; Williams, Grow, Freedman, Ryan, ve Deci, 1996).

Öz Belirleme Kuramı'na göre, özerk, yeterli ve ilişkili olma/sosyalleşme bireyin doğuştan getirdiği ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçları romantik ilişkilerinde desteklenen bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamaları ulaşılması beklenir (Knee ve ark., 2005). Alan yazında, bu bulguya karşıt bir bulgu elde eden herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da Yükleme Tarzları'nın Romantik İlişki Doyumunu negatif yönde yordadığıdır. Yordama durumunun negatif yönde olması, Yükleme Tarzları puanlarında meydana gelen artışın, Romantik İlişki Doyumu'nu düşüreceğini göstermektedir. Başka bir deyişle, Nedensellik Yükleme Tarzı açısından bakıldığında, bireylerin partnerlerinin olumsuz davranışları ile ilgili anlamlandırmalarının; partnerinin bu olumsuz davranışının değişmeyeceği, bu davranışın ilişkinin diğer yönleri için de geçerli olduğu ve yine bu davranışın partnerinin kendiyle ilgili (kişilik özellikleri vb.) bir nedene bağlı olduğu yönünde gerçekleştiğinde, Romantik İlişki Doyumu da düşmektedir. Alan yazında bu bulguya paralel bulgular elde eden pek çok araştırmaya rastlanmaktadır (Zuschlag, 1987; Flechter, Fincham, Cramer ve Heron, 1987; Fitzpatrick, Reis ve Vangelista, 2001; Johnson, 2014; Durtschi, Fincham, Cui, Lorenz ve Conger, 2011).

Sorumululuk Yükleme Tarzı açısından araştırma bulguları ise; bireylerin partnerlerinin olumsuz davranışlarıyla ilgili görüşlerinin, partnerlerinin bu olumsuz davranışı kasıtlı olarak yaptığı, bencilce nedenlerden dolayı yaptığı ya da bu davranışı sebebiyle suçlanmayı hak ettiği yönünde olması durumunda, Romantik İlişki Doyum'larının da düşeceği yönündedir. Alan yazında da bu bulgu doğrultusunda araştırma sonuçları görülmektedir (Zuschlag, 1987; Flechter, Fincham, Cramer ve Heron, 1987; Fitzpatrick, Reis ve Vangelista, 2001; Johnson, 2014; Durtschi, Fincham, Cui, Lorenz ve Conger, 2011).

Yükleme tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisi farklı kültürlerde incelenmiştir, bu nedenle kültürel bağlamdan çok evrensel bir nitelik kazandığı söylenebilir (Sabourin, Lussier, ve Wright, 1991). Evlilik kalitesi yükleme tarzlarına göre değerlendirildiğinde; depresyon (Fincham, Beach, ve Bradbury, 1989), olumsuz duygulanım (Karney, Bradbury, Fincham, ve Sullivan, 1994), ilişki şiddeti (Fincham, Bradbury, Arias, Byme, ve Karney, 1997) ve öfke (Senchak ve Leonard, 1993) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Evlilikte sıklıkla çalışılan yükleme tarzları, evli olmayan bireylerin romantik ilişkilerinde de çalışılmıştır ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Johnson, 2014).

Partnerlerin, birbirlerine yönelik davranışlarına ilişkin yaptıkları yüklemeler genelde ilişki kalitesiyle bağlantılıdır (Bradbury ve Fincham, 1990; Thompson ve Snyder, 1986), hatta yüklemeler ile ilişki kalitesi arasındaki ilişki, yakın ilişki alan yazınındaki en güçlü fenomenlerden biridir (Fincham, 2001). Özellikle, ilişkilerdeki olumsuz olayların etkisini vurgulayan ve olumlu olayların etkisini en aza indiren yüklemeler, daha düşük ilişki kalitesiyle bağlantılıdır. Bu doğrultuda, örneğin, olumsuz bir partner davranışı için sorumluluk yüklemek (örneğin, eve geç gelmek) kasıtlı, suçlayıcı ve bencil motivasyonu yansıtıyor olarak görmek (örn. eş ben merkezlidir) anlamına gelir ki, bu yüklemenin çatışmayı teşvik etme olasılığı daha yüksektir. Yoğun olarak problem yaşayan partnerler arasında sorumluluk yüklemenin, diğerlerine göre daha sık ortaya çıktığı söylenebilir. Çünkü klinik olarak desteğe başvuran evliliklerin işleyişinde sorumluluk yüklemenin daha belirgin olma eğiliminde olduğu ve bu eşlerin sorumluluk yükleme davranışına yatkın olduğu görülmektedir. (Davey, Fincham, Beach ve Brody, 2001).

Araştırmada Bilinçli Farkındalığın, Romantik İlişkilerde Doyumu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Yordama durumunun pozitif olması, Bilinçli Farkındalığa ilişkin puanların artışının, Romantik İlişkilerde Doyum puanlarında da artış sağlayacağı anlamına gelmektedir. Alan yazın incelendiğinde, bu bulguya paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Karabacak ve Demir, 2016; Wachs ve Cordova, 2007; Lori ve ark., 2007; Kozlowski, 2012; Jones ve ark., 2011; Brown ve Ryan, 2004; Brown ve Ryan, 2003; Epstein ve Baucom, 2002).

Gambrel ve Keeling (2010), ana odaklanma, iletişim ve empati becerilerini geliştirdiğinden, bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu artırmada kullanılabileceğini ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık ayrıca, ilişkide yapıcı tepkiler vermeyi sağlayarak romantik ilişki doyumunu yordamaktadır (Barnes ve ark., 2007). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, ilişkideki çatışma durumlarında otomatik tepkiler vermekten uzak olacağı varsayılarak romantik ilişki doyumunu olumlu yönde etkileyeceği beklenebilir.

Yapılan çalışmalarda evli bireylerde bilinçli farkındalığın, depresyon ve nörotisizm ile negatif ilişki içinde olduğu görülmüştür (Ülev, 2012; Deniz, 2017). Bu bağlamda, depresyon ve nötisizm düzeyinin, bilinçli farkındalık becerisi yoluyla azaltılmasının romantik ilişki doyumunu artıracağı düşünülmektedir. Wach ve Cardova (2007) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalığın duygusal becerileri artırma yoluyla da ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur.

İlişki Niteliği, araştırmada etkisi araştırılan ve Romantik İlişkilerde Doyum'un yordayıcı olarak bulunan bir başka değişkendir. Araştırma bulguları, ilişki niteliği'nin romantik ilişkilerde doyumu pozitif yönde yordadığını işaret etmektedir. Yordamanın pozitif yönde olması, ilişki niteliğindeki artışın, romantik ilişkilerde doyumda da artış sağlayacağını ifade etmektedir. İlişki niteliğinin yüksek olması, romantik ilişkide algılanan sosyal destek ve derinliğin (önemli ve güvende hissetme) yüksek düzeyde, çatışmanın ise düşük düzeyde olması anlamına gelmektedir (Özabacı, 2011). Bu doğrultuda alan yazında, paralel bulgular görülmektedir (Kirschbaum, Klauer, Flipp ve Hellhammer, 1995; Komproe, Rijken, Ros, Winnubst ve Hart, 1997; Yıldırım, 2004; Lawrence, 2008; Çağ, 2011; Darcan Ayer, 2016; Gökçe Yücel, 2013; Boldaz Telli, 2019).

İlişkiler üzerine yapılan çalışmalar, eşlerin birbirlerine sağladıkları desteğin ve ilişkide kendini önemli ve güvende hissetmenin, ilişki sonuçları üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu göstermektedir (Özabacı, 2011). Bu bilgilerden hareketle; sürdürdüğü ilişki içerisinde kendini değerli ve güvende hisseden, partnerinden yeterli düzeyde destek aldığını algılayan ve ilişkisinde çelişki ve çatışmanın yoğun olmadığını ifade eden bireylerin, romantik ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları söylenebilir.

5.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum Arasındaki İlişkide; Yükleme Tarzları, Bilinçli Farkındalık Ve İlişki Niteliği'nin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmada; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum ilişkisine Yükleme Tarzları'nın aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur. Alan yazına bakıldığında; Bradbury ve Fincham (1990) tarafından yapılan çalışmada stresli çiftlerin, olumlu olayları önemsiz olarak görmeyi, olumsuz olayları ise abartmayı içeren nedensellik ve sorumluluk yüklemelerini daha fazla yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçları desteklenmeyen bireylerin stres altında olacakları, bu durumda partnerlerinin davranışlarını olumsuz yüklemeler yaparak değerlendirme olasılıklarının artacağı, sonuç olarak da romantik ilişkilerindeki doyumlarının düşeceği yorumu yapılabilir.

Araştırma bulgularına göre; Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum arasındaki ilişkiye İlişki Niteliği aracılık etmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Knee ve ark. (2005), bireylerin romantik ilişkilerinde çatışmaya nasıl yaklaştıkları ve çatışmayı nasıl yönettiklerini anlamak için

temel psikolojik ihtiyaçların önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca Knee ve ark. (2005)'a göre, romantik ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçları, özellikle de özerklik ihtiyacı desteklenen bireyler, anlaşmazlık durumlarında daha az savunmacı davranmakta, daha fazla anlayışlı olmakta ve bu da ilişkiden daha fazla doyum elde etmelerini sağlamaktadır. Ek olarak, temel psikolojik ihtiyacının desteklenmesi, çatışmaya verdiği yanıt anlamında sadece bireyin kendisine değil partnerine de yararlar sağlamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesi ile partnerler, ilişkilerindeki çatışma durumlarında farkında olmadan daha ılımlı ve anlayışlı olmaktadır. Daha ılımlı olmayı ve anlayışı içeren ilişkilerin, çatışmadan uzak ve sosyal destek anlamında güçlü olduğu düşünülebilir.

Alan yazındaki çalışmalar, ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçları desteklenen bireylerin, duygusal olarak sıkıntılı oldukları dönemlerinde partnerlerine karşı daha açık olduklarını göstemektedir (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov ve Kim, 2005) ve bu açık olma durumu diğer partnere de yansımaktadır (Knee ve ark., 2005). Partnerlerin birbirlerine karşı daha açık olma durumlarının, ilişkide güveni ve paylaşımı da artıracağı düşünülmektedir. Güvenin ve paylaşımın fazla olduğu ilişkilerin ise, derinlik açısından daha yüksek düzeyde olacağı söylenebilir. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların ilişkideki niteliği artırma yoluyla doyumu da artıracağı ileri sürülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Romantik İlişkilerde Doyum arasındaki ilişkide Bilinçli Farkındalık'ın aracı rolü bulunmasıdır. Alan yazın bu bulguyu desteklemektedir. Brown ve Ryan'a (2003) göre, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile gerçekleşen özbelirleme davranışı ile bilinçli farkındalık arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Öz Belirleme Kuramında bilinçli farkındalık, benliğin ve çevrenin işleyişini duyarlı ve tam bir şekilde yansıtan şu ana dikkat etmek olarak tanımlanmaktadır (Hodgins ve Knee, 2002). Hodgins ve Knee (2002) 'e göre, bireyler otomatik tepkilerini kısıtlamalarından kurtulduklarında, bunun yerine davranışlarının şeklini ve yönünü belirlemek ve bilgiyi işlemek için, mevcut zamanda olanlara izin verdiklerinde özerk olabilirler. Burada bireyin davranışlarının otomatikleşmesine vurgu yapılmaktadır. Davranışları otomatikleşen bireylerin, özerk olduklarından ya da temel psikolojik ihtiyaçlarının desteklendiğinden söz etmek mümkün olmamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu desteklenen bireylerin, davranışları üzerinde daha fazla kontrol sahibi oldukları bilinmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bilinçli farkındalığın da, dikkati bilinçli olarak şu ana yönlendirmeyi ve tepkileri yönetmeyi kapsadığı

düşünüldüğünde, temel psikolojik ihtiyaçları desteklenen bireylerin bilinçli farkındalıklarının da daha yüksek düzeyde olacağı düşünülebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçları desteklenen birey öz düzenleyici yeteneklere sahiptir, hayatın kişisel günlük dramasına yakalanmaktan geri çekilip, sadece buna tanık olmaya kadar temel bakış açısını değiştirebilir (Shapiro ve ark., 2006). Başka bir deyişle, bireyin temel psikolojik ihtiyaçları karşılandığında, anda kalma ihtimali de artmaktadır ve olaylara üçüncü bir kişi gözüyle daha akılcı bir biçimde yaklaşabilmektedir. Bireylerin ilişkilerinde, olaylara bilinçli farkındalıkla birlikte daha akılcı yaklaşmakla kalmayarak, olaylara karşı daha yapıcı davrandıkları (Barnes ve ark., 2007), ifade edilmektedir ki bunun da romantik ilişki doyumunun arttığı (Wachs ve Cordova, 2007; Lori ve ark., 2007; Kozlowski, 2012) görülmektedir.

5.3. Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum Arasındaki İlişkide; Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği'nin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırma bulgularına göre; Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum arasındaki ilişkiye, Bilinçli Farkındalık aracılık etmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu bulgu doğrultusunda bilgilere rastlanmakatdır.

Bilgiyi İşleme Kuramı ile Öz Belirleme Kuramı, olumsuz yükleme tarzlarını anlamada, bilinçli farkındalığın bir faktör olabileceğini desteklemektedir. Her iki kurama göre, anda kalmanın ve dikkati o ana yönlendirmenin sosyal ilişkiler için önemli olduğu ifade edilmektedir. Geçmiş deneyimlere dayalı yeni durumları ayırt edebilen, deneyimlerle ilgili akılcı değerlendirmeler yapabilen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler olduğu görülmektedir (Brown, Ryan, ve Creswell, 2007). Bireylerin olumsuz yüklemeleri daha çok geçmiş olaylar üzerinden yaptıkları düşünüldüğünde, partnerlerinin yaptığı herhangi bir davranışı o anda kalarak değerlendirmek pek mümkün olmayacaktır. Yapılan olumsuz yüklemelerle birlikte tepkisel davranışlar gösterme olasılığı da artan partnerin, duygularını düzenlemesinin de zorlaşacağı tahmin edilmektedir. Bu durumda ilişkide istenmeyen tepkilerin verilmesinin kaçınılmaz olacağı, dolayısıyla da ilişkide doyumun azalacağı öngörülmektedir.

Olumsuz yüklemeler bireylerde ruminatif düşünceler ile ilişkilidir. Ruminatif düşünceler ise bireyin anda kalmasını engellemektedir ve saldırganca davranışlara yol açabilmektedir (Bishop ve ark., 2004; Shapiro ve ark., 2006). Bu durumun romantik ilişkilerde doyumu düşüreceği yorumu yapılabilir.

Araştırmalar negatif duyguların, bilinçli farkındalığı olumsuz etkilediğini göstermektedir (Mandal ve ark., 2012). Olumsuz yüklemelerin bireylerde olumsuz duygulara yol açtığı da bilinmektedir. Ayrıca bazı çalışma bulguları incelendiğinde; depresyonla bilinçli farkındalığın negatif (Ülev, 2012), yükleme tarzlarının pozitif ilişkilere(Fincham, Beach, ve Bradbury, 1989) sahip olduğu saptanmıştır. İlişkilerden geri çekilme, doyumun düşmesi ise depresyonun karakteristik belirtilerindendir.

Bu araştırmada; Yükleme Tarzları ile Romantik İlişkilerde Doyum arasındaki ilişkide, İlişki Niteliğinin aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu alan yazın ışığında değerlendirildiğinde, destekleyici başka bulgulara ulaşılmıştır.

Genel olarak, çatışmayı teşvik eden yüklemeler yapan kişilerin romantik partnerlerine olan güvenleri, hoşnutlukları ve olumlu duyguları olduğunu söyleme olasılıkları daha düşüktür (Fincham, Harold, ve Gano-Phillips, 2000). İlişkide yapılan çatışmayı teşvik edici olumsuz yüklemeler, sürekli negatif duyguların ve hatta aldatmanın bir nedeni olarak gösterilmektedir. Olumsuz yüklemeler yapan kişiler sadece kendi duygulanımlarının değil, sürekli negatif tepkiler vererek partnerlerinin negatif duygulanımının da yoğunlaşmasına sebep olabilmektedirler (Johnson, 2014). Negatif duygulanım ve partnerine güvenmeme durumunun hem partnerden algılanan sosyal desteği hem de ilişkide derinliği azaltacağı söylenebilir. Bu azalmanın ise ilişkiden duyulan memnuniyetteki azalmayı da beraberinde getireceği tahmin edilmektedir. Johnson (2014)'e göre daha çok çatışmayı teşvik eden yüklemeler yapan bireylerin, ilişkilerinde güveni ve derinliği yitirerek çatışma durumlarında ilişkilerini sürdürme olasılıkları daha düşük olacaktır.

Guerrero, Trost ve Yoshimura (2005) yaptıkları çalışmada, bireylerden romantik partnerleri hakkında düşünmelerini istedikten sonra olumsuz duygusal tepkiler yaşayan insanların partnerleriyle kavga etmeyi ya da kırıcı yorumlar yapmayı hayal etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bireylerin partnerleriyle ilgili olarak olumsuz yüklemeler yaptıkları, bu durumun ise ilişkilerinde çatışmayı artıracağını öngörmek zor olmamaktadır.

İncitici ilişkisel olaylar ile ilgili yapılan araştırmalar, çiftlerin daha güçlü duygusal tepkilere (kıskançlık ve öfke gibi) neden olan olayların, acı verici olayın çözümünü engellediğini ortaya koymaktadır (Feeney, 2009). Bu bulgu bizi, olumsuz yüklemeler yapan bireylerin, ilişkilerinde yaşadıkları çatışma durumunda sonra uzlaşmada ya da sorunlarını çözmekte zorlandıkları sonucuna ulaştırabilir.

Yükleme tarzları ile partnerlerin birbirlerine karşı sonraki davranışları arasındaki bağlantı için güçlü bir destek vardır. Çeşitli çalışmalar yükleme tarzları ve sonraki olumlu ve olumsuz davranışlar arasında bir ilişki saptamıştır. Örneğin Bradbury ve Fincham (1992), çatışmaya teşvik eden yükleme tarzlarının, düşük problem çözme becerisi ve negatif eş davranışlarıyla ilişkili bulmuşlardır. Bir başka çalışmada ise olumsuz yüklemeler yapan bireylerin, partnerleriyle olan sorunlarını çözmede daha az yetenekli oldukları bulunmuştur (Miller ve Bradbury, 1995). İlişkide yaşanabilecek çatışmaları çözüme kavuşturmak konusunda başarılı olmayan çiftlerin ilişkilerinin nileğinin düşeceği ve buna bağlı olarak ilişkilerinden sağladıkları doyumun azalacağı öngörülmektedir.

5.4. Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişkilerde Doyum Arasındaki İlişkide; İlişki Niteliği'nin Aracı Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmada; Bilinçli Farkındalık ile Romantik İlişkilerde doyum arasındaki ilişkide; İlişki Niteliği'nin aracı etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Alan yazın taramasında, bu bulgunun farklı bulgularla desteklendiği görülmektedir.

Hodgins ve Knee (2002), bilinçli farkındalığı daha yüksek olan bireylerin, çevrelerinden gelen geribildirimler doğrultusunda otomatik olarak bir tepki vermeden önce, farkındalık becerilerini kullanabildiklerini ifade etmektedirler. Bilinçli farkındalığı daha düşük olan kişilerin ise, çatışma durumlarında daha agresif tepkiler verebileceğini rapor etmişlerdir.

Bilinçli farkındalık; olayın kökeni, varsayımlar, beklentiler ve istekler olmaksızın, zihin ve bedenle birlikte doğrudan deneyime odaklanmaktadır. Örneğin koridorda arkadaşına gülümseyen bir kişinin, arkadaşı da ona gülümsemezse açıklaması şöyle olmaktadır "Arkadaşım ona gülümsediğimde, gülümsemedi." Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bir kişinin ise bu duruma açıklaması şöyle olmaktadır "Bana gülümsemeliydi çünkü beni gördüğünü biliyorum. Bana kızgın olmalı ve arkadaşım olmak istemiyor." (Bishop ve ark., 2004). Söz konusu örnek romantik ilişkiler açısından değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık düzeyi düşük bir kişinin değerlendirmesine eş değer değerlendirmeler yapan bireylerin, partnerleri ile çatışma yaşama ve ilişki içerisinde kendini önemli hissetmeme gibi deneyimler yaşayabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığın Öz Belirleme Kuramı bağlamında, daha düşük bir savunma oranı ve daha güçlü öz denetim becerileri gibi faktörlerle bağlantılı olması (Brown, Ryan,

ve Creswell, 2007; Ryan ve ark., 2006), bireyin ilişkisinde yaşadığı çatışmaların uzlaşma ile sonuçlanmasına yardımcı olarak ilişki niteliğini artıracağı yorumu yapılabilir.

Bilinçli farkındalık, durumlar arasında dikkat artırmada kasıtlı olarak esnek olmak ve saldırgan tepkilere yol açabilecek ruminatif düşünce ve duyguları azaltmak gibi becerilere odaklanmaktadır (Bishop ve ark., 2004; Shapiro ve ark., 2006). Ruminatif düşünce ve duyguların azalması tepkisel davranışları ve çatışmayı azaltacağından, ilişki niteliğine katkı sağlayacağı söylenebilir (Ökten, 2016).

Ek olarak, Jones ve ark. (2011), bilinçli farkındalığın evlilik doyumunu yordadığını, eşe bağlanmanın da bu ilişkide aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Eşe bağlılığın; ilişkide algılanan sosyal destek ile değerli ve önemli hissetmeyi kapsayan derinlik ile ilişkili olduğu ve bu araştırmanın bulgusuyla söz konusu bulgunun örtüştüğü ifade edilebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada test edilen Romantik İlişkilerde Doyum Modeli'ne ilişkin elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlara yer verilmiştir. Aynı zamanda ulaşılan sonuçlar paralelinde, alanda çalışan araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Araştırmanın Sonuçları

Araştırma sonuçlarına göre;

1. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlanma çalışmalarında, ölçeğin orijinalinde olduğu gibi, özerklik, yeterlik, ilişkili olma olmak üzere 3 faktör ve 9 maddeden oluşan, 7'li Likert tipinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Romantik İlişkilerde Doyumu direkt olarak yordamaktadır. Ayrıca Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Romantik İlişki Doyumu ilişkisinde Nedensellik Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık Ve İlişki Niteliği aracılık etmektedir. Araştırmanın I. Hipotezi doğrulanmıştır.
3. Nedensellik Yükleme Tarzı Romantik İlişkilerde Doyumu direkt olarak yordamaktadır. Ek olarak Nedensellik Yükleme Tarzı Romantik İlişkilerde Doyumu ilişkisinde, İlişki Niteliği ve Bilinçli Farkındalık aracılık etmektedir. Araştırmanın II. Hipotezi doğrulanmıştır.
4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Romantik İlişkilerde Doyumu direkt olarak yordamaktadır. Bunun yanı sıra Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Romantik İlişki Doyumu ilişkisinde, Sorumluluk Yükleme Tarzı, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Niteliği aracılık etmektedir. Araştırmanın III. Hipotezi doğrulanmıştır.
5. Sorumluluk Yükleme Tarzı Romantik İlişkilerde Doyumu direkt olarak yordamaktadır. Aynı zamanda Sorumluluk Yükleme Tarzı Romantik İlişkilerde Doyumu ilişkisinde, İlişki Niteliği ve Bilinçli Farkındalık aracılık etmektedir. Araştırmanın IV. Hipotezi doğrulanmıştır.

6. Bilinçli Farkındalık Romantik İlişkilerde Doyumu direkt olarak yordamaktadır. Bilinçli Farkındalık ve Romantik ilişki Doyumu ilişkisinde, İlişki Niteliği I.Yapısal Model için aracılık etmekte, II.Yapısal Model için aracı etkisi anlamlı bulunmamaktadır. Bu durumda, araştırmanın V. Hipotezinin kısmen doğrulandığı söylenebilir.

6.2. Öneriler

Bu kısımda araştırma bulguları doğrultusunda, alanda çalışan araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışmanın sonuçları kapsamında, İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Bu ölçeğin yakın ilişkiler ile ilgili yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği önerilmektedir.
2. Alan yazın incelendiğinde, araştırmacılar tarafından evli bireylerin ilişkilerinin daha fazla irdelendiği ancak evli olmayan bireylerin romantik ilişkileri üzerine hala yeterince çalışma olmadığı saptanmıştır. Geç ergenlik ile genç yetişkinlik aralığında bulunan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin hayatlarında oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu düşünüldüğünde, romantik ilişkilerin doğasını anlamanın önemi daha net fark edilmektedir. Hem hayati önem hem de bireylerin evlenecekleri bireyleri daha çok üniversitede seçtikleri bilgisinden yola çıkılarak, araştırmacıların bu konuya daha fazla yönelmesi önerilmektedir.
3. Alan yazın incelendiğinde yurt içinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Ülkemiz için temel psikolojik ihtiyaçların doyumu konusunun hala yeterince irdelenmeyen ve etki boyutları ortaya çıkarılmayan bir konu olduğu görülmektedir. Araştırmalar bu konudaki alan yazını ilerletebilir.
4. Temel psikolojik ihtiyaçların özellikle romantik ilişkilerde çalışıldığı, yurt içinde sadece bir çalışmaya rastlanmıştır. Dünya alan yazınının bu konuda daha iyi oldukları görülmektedir. Araştırmacıların bu konuda yapacakları yeni çalışmaların, hem dünya hem de yurt içi alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. Bilinçli farkındalığın, yurt içi alan yazın incelendiğinde, hala tüm boyutlarıyla araştırılmamış yeni bir kavram olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı çalışan araştırmacı ve araştırmacı sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı etkileyen değişkenlerin çalışılması önerilmektedir.

6. Nedensellik- sorumluluk yükleme tarzlarına ilişkin alan yazına bakıldığında, yükleme tarzlarının çoğunlukla evli bireylerin ilişkilerine yönelik olarak çalışıldığı fark edilmektedir. Yükleme tarzları konusunun evlilik ilişkisi üzrindeki önemli etkisi dikkate alınarak, evli olmayan bireylerin romantik ilişkilerinde de çalışılabilir ve yükleme tarzlarını etkileyen farklı değişkenler ortaya çıkarılabilir.

7. İlişki niteliği kavramına ilişkin yurt içi alan yazın incelendiğinde, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması dışında sadece bir çalışmaya rastlanmıştır. Romantik ilişkilerin niteliğinin daha iyi anlaşılmasının, çift danışmanlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2.2. Psikolojik Danışman ve Uygulayıcılara Öneriler

1. Romantik ilişkileriyle ilgili psikolojik destek almak isteyen bireylerle çalışan psikolojik danışmanların, İlişkilerde Temel Psikolojik ihtiyaçlar Ölçeği'ni danışanlarının söz konusu romantik ilişkisini farklı boyutlarıyla ele almada araç olarak kullanabilecekleri önerilmektedir.
2. Özellikle üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinde ruh sağlığı hizmeti veren psikolojik danışmanların, hedef grup itibariyle romantik ilişkiler konusunda desteğe ihtiyaç duyan danışanlarla sıklıkla karşılaştıkları bilinmektedir. Uygulayıcılar, danışanlarının bu konuda getirdikleri sorunları, araştırma kapsamında sınanan Romantik İlişkilerde Doyum Modeli değişkenleri ve bulguları kapsamında ele alabilirler.
3. Evlilik öncesinde partneri tanımakla ilgili çalışmalar yapan psikolojik danışmanların, verecekleri psikoeğitimlerde ve psikolojik danışma hizmetinde bu araştırmanın verilerinden teorik olarak bilgi sağlayabilecekleri önerilmektedir.
4. Bu araştırmanın sunduğu sonuçlar doğrultusunda, bireylerin romantik ilişkilerinde partnerlerinin davranışlarına ilişkin yaptıkları yüklemeleri fark

etmelerini sağlayan, bilişsel süreçlerinin yeniden yapılandırılmasını ve romantik ilişkilerinde bilinçli farkındalık egzersizlerinin öğretilmesini içeren grupla psikolojik danışma programları geliştirilebilir.

5. Araştırma sonuçları paralelinde, Öz Belirleme Kuramı ile ilgili gerek burada sunulan gerekse farklı kaynaklardan ilave edilen alan yazın okumaları yapılması, kuramın varsayımlarının dikkate alınarak, bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerinin ve partnerlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları konusunda, ilişki doyumu düşük olduğu belirlenen çiftlere destek sunulması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Adler, A. (2000). *Bireysel psikoloji* (çev.: Halis Özgü): İstanbul: Hayat Yayıncılık.

Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. R. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, *34*(1), 92.

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, *103*(3), 411.

Arık, I.A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.

Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, *29*(1), 3-23.

Aseron, R. G., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1992). Social support and conflict: Global and relationship-specific aspects. In *100th Annual Conference of the American Psychological Association, Washington DC*.

Atçeken, E., & Kesici, Ş. (2014). *İlişkilerdeki yüklemelerin, bağlanmanın, eş benzerliğinin ve problem çözme becerilerinin eş desteğini yordaması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Auslander, B. A., & Rosenthal, S. L. (2010). Intimate romantic relationships in young adulthood: A biodevelopmental perspective. *Young adult mental health*, 158-168.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 125-143.

Bakırezen, I. (2019). *The association between couple's level of theory of mind, relationship satisfaction, and couple's communication patterns.* Unpublished master's thesis, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & 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.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1173.

Bauerle, S. Y., Amirkhan, J. H., & Hupka, R. B. (2002). An attribution theory analysis of romantic jealousy. *Motivation and Emotion, 26*(4), 297-319.

Beştav Arıca, F.G. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlık hissinin ilişki doyumu üzerine etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230-241.

Boldaz-Telli, A. (2019). *An investigation of differentiation of self in married couples according to relationship satisfaction, relationship adjustment, conflict resolution reactions, jealousy in relationship, forgiveness in relationship and emotional dependency.* Unpublished master's thesis, Üsküdar University, İstanbul.

Bowlby, E. J. M. (1980). *Loss-Sadness and Depression: Attachment and Loss* (Vol. 3). New York: Basic Books.

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological bulletin*, *107*(1), 3.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, *62*(4), 964-980.

Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships*. Mcgraw-Hill Book Company.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, *18*(4), 211-237.

Burgess, E. W., & Cottrell, L. S., Jr. (1939). *Predicting success or failure in marriage.* Prentice-Hall.

Bülbül, A. (2014). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*

Büyükşahin, A. (2005). Çok boyutlu ilişki ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *16*(2), 97-105.

Büyükşahin, A. (2009). Impact of self monitoring and gender on coping strategies in intimate relationships among Turkish university students. *Sex roles*, *60*(9-10), 708-720.

Byrne, B. M. (2011). *Structural equation modeling with AMOS Basic concepts, applications, and programming (Multivariate Applications Series)* 2nd Edition, Routledge, New York.

Campos, P. (2002). Special series integrating Buddhist philosophy with cognitive and behavioral practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, *9*, 38-40.

Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, *16*(5), 1149-1162.

Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*(2), 201-219.

Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*(2), 201-219.

Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology*, *60*, 631-652.

Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder Jr, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of personality and social psychology*, *79*(2), 224.

Cramer, D. (2002). Relationship satisfaction and conflict over minor and major issues in romantic relationships. *The Journal of psychology*, *136*(1), 75-81.

Creamer, M., & Campbell, I. M. (1988). The role of interpersonal perception in dyadic adjustment. *Journal of clinical psychology*, *44*(3), 424-430.

Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Curun, F. (2007). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları.* İstanbul: Remzi.

Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çelen Demirtaş, S. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students.* Unpublished master's thesis, Middle East Technical University.

Çıkrıkçı, Ö.(2015). *Öz-belirleme kuramına göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Çürükvelioğlu, E. (2012). *Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood: The role of self concept clarity and personal agency.* Unpublished master's thesis, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Darcan Ayer, F. (2016). *Evlilik doyumunun, eş desteği, evlilik iletişim şekilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Davey, A., Fincham, F. D., Beach, S. R., & Brody, G. H. (2001). Attributions in marriage: Examining the entailment model in dyadic context. *Journal of Family Psychology*, *15*(4), 721.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, *19*(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, *53*(6), 1024.

Deci, E. L., & 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.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 53-73). Springer, Dordrecht.

Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy, 29*(4), 307-324.

Demir Güdül, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme ve yaşam doyumu ile ilişkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 181-211.

Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirtaş, H. A., & Dönmez, A. (2006). Yakın ilişkilerde kıskançlık: Bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(3), 181-191.

Deniz, B. (2017). *Evli bireylerin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Soyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Di Dio, P. (2004). Need satisfaction in romantic relationships: Relations to communion, unmitigated communion and well being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 64*(8-B), 4031.

Dinçer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli.* Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Doğan, T. (2007). *1997-2007 yılları arasında Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne bireysel psikolojik danışma almak üzere başvuran öğrencilerin profili.* IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İzmir.

Doğan, T. (2016). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(37).

Doğaner, B. (2014). *Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik eğilimi düzeylerine göre; ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve benlik saygılarının incelenmesi: İstanbul ili örneği.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dönerce Aksoy, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin*

incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dönmez, A. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi.* Ankara: Nobel.

Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy, 24*(1), 3-28.

Durmuşoğlu, N., & Doğru, S. S. Y. (2006). Çocukluk örseleyici yaşantılarının ergenlikteki yakın ilişkilerde bireye etkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 237-246.

Durtschi, J. A., Fincham, F. D., Cui, M., Lorenz, F. O., & Conger, R. D. (2011). Dyadic processes in early marriage: Attributions, behavior, and marital quality. *Family Relations, 60*(4), 421-434.

Eğeci, İ. S. (2005). *Conflict distress, conflict attributions and perceived conflict behaviors as predictors of relationship satisfaction.* Unpublished master's thesis, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eğeci, İ. S. (2010). *Utilizing cinematherapy to improve relationship satisfaction: A qualitative study.* Unpublished doctoral dissertation, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Elmas, E. (2017). Love in the digital age: An investigation of attachment styles, relationship satisfaction and partner-related Facebook USE. Unpublished master's thesis, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Epstein, N., Baucom, D. H., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach* (Vol. 1). Washington, DC: American Psychological Association.

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(2), 155-175.

Erus, S.M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü.* Yayınlanmamış doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstiüsü, İstanbul.

Eryilmaz, A., & Dogan, T. (2013). The Mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eurasian Journal of Educational Research, 53,* 79-96.

Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, *48*(3), 305-310.

Feeney, J. A. (2009). When love hurts: Understanding hurtful events in couple relationships. *Feeling hurt in close relationships*, 313-335.

Feldman, S. S., & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of youth and adolescence*, *27*(6), 691-717.

Fernet, C. (2013). The role of work motivation in psychological health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *54*(1), 72.

Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current directions in psychological science*, *12*(1), 23-27.

Fincham, F. D. (2004). Attributions in Close Relationships: From Balkanization to Integration. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Perspectives on social psychology. Social cognition* (p. 165–193). Blackwell Publishing.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1992). Assessing attributions in marriage: the relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(3), 457.

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, *64*(3), 442.

Fincham, F. D., Beach, S. R., & Bradbury, T. N. (1989). Marital distress, depression, and attributions: Is the marital distress-attribution association an artifact of depression?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *57*(6), 768.

Fincham, F. D., Bradbury, T. N., Arias, I., Byrne, C. A., & Karney, B. R. (1997). Marital violence, marital distress, and attributions. *Journal of family psychology*, *11*(3), 367.

Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, *55*(4), 415-427.

Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of family psychology*, *14*(2), 267.

Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 422–436). Cambridge University Press.

Fiore, A., & Swensen, C. H. (1977). Analysis of love relationships in functional and dysfunctional marriages. *Psychological Reports, 40*(3), 707-714.

Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition*. Mcgraw-Hill Book Company.

Fitzpatrick, M. A., Reis, H., & Vangelista, A. (2001). *Attribution, communication behavior, and close relationships*. Cambridge University Press.

Fletcher, G. J., Fincham, F. D., Cramer, L., & Heron, N. (1987). The role of attributions in the development of dating relationships. *Journal of personality and social psychology, 53*(3), 481.

Freedman, J. L., Sears, D. O., & Carlsmith, J. M. (2003). Sosyal psikoloji (4. Baskı). *Çev: A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi*.

Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2013). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (p. 36–56). Guilford Press.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science, 11*(5), 177-180.

Furman, W., & Schaffer, L. (2003). The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. *Florsheim, Adolescent Romantic Relations*, 3-22.

Galliher, R.C., Welsh, D.P., Rostosky, S.S., & Kawaguchi, M.C. (1998). *Power in adolescent romantic relationships and its association with well-being. Adolescent romantic relations: Interpersonal processes in developmental perspective.* Symposium presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence, San Diego, CA.

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, *22*(3), 24-29.

Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach.* In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualisations, research and use in psychoNyanaponika Therapy (pp. 9-74). Hove: Routledge.

Glasser, W. (1992). *Reality therapy*. Brunner/Mazel.

Glasser. W. (2003). *Seçim teorisi* (çev: Müge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.

Glenn, N., & Marquardt, E. (2001, March). Hooking up, hanging out, and hoping for Mr. Right. In *An Institute for American Values Report to the Independent Women's Forum*.

Gottman, J., Markman, H., & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 461-477.

Gökçe Yücel, F. (2013). *Examining the relationship between projective identification, conflict resolution styles, gender roles and marital satisfaction.* Unpublished master's thesis, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Guerrero, L. K., Trost, M. R., & Yoshimura, S. M. (2005). Romantic jealousy: Emotions and communicative responses. *Personal Relationships, 12*(2), 233-252.

Güleç, S. (2014). *Evlilik memnuniyetini yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Gümüşsoy Uçak, S. (2019). *Evli çiftlerdeki bağlanma stillerinin sosyal medya kullanımı ve ilişki doyumu arasındaki bağlantının incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 115 – 131.

Gürcan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: İlişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Porter, B. (2015). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion, 39*(3), 359-373.

Haertel, R. L. (2016). *The relationship between fragile self-esteem, mindfulness, and hostile attribution style.* Unpublished doctoral dissertation, City University of New York.

Hagger, M. S., Sultan, S., Hardcastle, S. J., & Chatzisarantis, N. L. (2015). Perceived autonomy support and autonomous motivation toward mathematics activities in educational and out-of-school contexts is related to mathematics homework behavior and attainment. *Contemporary Educational Psychology*, *41*, 111-123.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.

Heider, F. (1958). *The psychology of ınterpersonal relations*, New York: Wiley.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Development of the Perceptions of Love and Sex Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *19*(3), 361-378.

Hewstone, M. (1994). *Causal attribution*. Oxford: Blackwell publishers.

Ho, F. L. (2016). Self-determination theory: The roles of emotion and trait mindfulness in motivation, Unpublished doctoral dissertation, Linnaeus University, Sweeden

Hodgins, H. S., & Knee, C. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci, R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 87-100). Rochester, NY US: University of Rochester Press.

Hodgins, H. S., & Liebeskind, E. (2003). Apology versus defense: Antecedents and consequences. *Journal of experimental social psychology*, *39*(4), 297-316.

Hodgins, H. S., Liebeskind, E., & Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water: Facework in social predicaments. *Journal of personality and social psychology*, *71*(2), 300.

Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). *Trust in close relationships*. In C. Hendrick (Ed.), Review of personality and social psychology (pp. 187-220). London: Sage.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2008). Kişilik kuramları. Ankara: Pegem Akademi.

İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi: Ankara.

Jacobson, N. S., McDonald, D. W., Follette, W. C., & Berley, R. A. (1985). Attributional processes in distressed and nondistressed married couples. *Cognitive Therapy and Research, 9*(1), 35-50.

Janz, P., Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2015). Individual differences in dispositional mindfulness and initial romantic attraction: A speed dating experiment. *Personality and Individual Differences, 82*, 14-19.

Jerković, D., Lotar Rihtarić, M., & Kranželić, V. (2017). The moderating role of causality orientations in the relationship between personality traits and cannabis consumption. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 53*(Supplement), 219-230.

Johanson, G. J., & Dapa, F. A. A. I. M. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association, 9*(2), 15-24.

Johnson, C. B. (2014). *The roles of commitment and attributions on uninvolved partner responses to imagined sexual infidelity.* Unpublished doctoral dissertation, Purdue University, Indiana

Johnson, M. D., Benjamin, R. K., Rogge, R., & Bradbury, T. N. (2004). Evlilikteki davranışların, yüklemeler ve evliliğin niteliği arasındaki boylamsal ilişkideki rolü (Çev. S. Üretmen). *Türk Psikoloji Bülteni, 32*, 137-141.

Jones, E. E., & Davis, K. E. (1965). From acts to dispositions the attribution process in person perception. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2, pp. 219-266). Academic Press.

Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal, 19*(4), 357-361.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.

Kagitcibasi, C. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications*. Routledge.

Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kara, N. (2013). *Çiftlerde yükleme biçimleri, çatışma çözme stilleri ve eşin duygu dışavurum tarzları ile çift uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.

Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 271-291.

Karamehmetoğlu Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karatatar, H. (2018). *Beliren yetişkinlikte algılanan ebeveynlik stili ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karney, B. R., Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Sullivan, K. T. (1994). The role of negative affectivity in the association between attributions and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(2), 413.

Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review, 21*(1), 29-49.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin, 22*(3), 280-287.

Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American psychologist, 28*(2), 107.

Kelley, H. H. & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relationships: A theory of interdependence*. New York: Wiley.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A. M. (2003). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği.* VII. Ulusal PDR Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A. M. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği.* VII. Ulusal PDR Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Kındap, Y. (2011). *Kendini belirleme kuramı temelinde ergenlikte destekleyici ebeveynlik, akademik ve sosyal uyum ve kendini belirleme düzeyi arasındaki*

ilişkilerin boylamsal olarak incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological bulletin*, *127*(4), 472.

Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, *8*(5), 1328-1338.

Kirschbaum, C., Klauer, T., Filipp, S. H., & Hellhammer, D. H. (1995). Sex-specific effects of social support on cortisol and subjective responses to acute psychological stress. *Psychosomatic medicine*, *57*(1), 23-31.

Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, *17*(4), 307-324.

Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, *89*(6), 997.

Knee, C. R., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2014). Self-determination and regulation of conflict in romantic relationships. In *Human motivation and interpersonal relationships* (pp. 139-158). Springer, Dordrecht.

Komproe, I. H., Rijken, M., Ros, W. J., Winnubst, J. A., & tHart, H. (1997). Available support and received support: Different effects under stressful circumstances. *Journal of Social and Personal Relationships*, *14*(1), 59-77.

Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, *28*(1-2), 92-104.

Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of health psychology*, *4*(3), 357-363.

Küçükarslan, M., & Gizir, C. (2013). Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *9*(2), 461-469.

La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *49*(3), 201.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Basic psychological needs scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *79*, 367-384.

Laurent, H. K., Hertz, R., Nelson, B., & Laurent, S. M. (2016). Mindfulness during romantic conflict moderates the impact of negative partner behaviors on cortisol responses. *Hormones and Behavior*, *79*, 45-51.

Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A., White G. A., Dowd, C. E. & Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships*, *15*(4), 445-463.

Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, *25*, 55-62.

Legault, L. (2017). Self-determination theory. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1-9.

Lehnart, J., Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of personality*, *78*(2), 639-670.

Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, *31*(4), 284-299.

Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R., & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, *96*(1), 68.

Loos, M. E., & Alexander, P. C. (1997). Differential effects associated with self-reported histories of abuse and neglect in a college sample. *Journal of Interpersonal Violence*, *12*(3), 340-360.

Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, *23*(3), 226-241.

Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2012). Mental health and mindfulness: Mediational role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, *19*(2), 150-159.

Marlatt, A. (2002). Substance abuse treatment and the stages of change. *Addiction, 97*(5), 605-609.

Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. WW Norton & Co.

Martin, J. J., Byrd, B., Wooster, S., & Kulik, N. (2017). Self-determination theory: the role of the health care professional in promoting mindfulness and perceived competence. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 22*(4).

Maslow, A., & Lewis, K. J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. *Salenger Incorporated, 14*, 987.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology, 75*(6), 1586.

Miller, G. E., & Bradbury, T. N. (1995). Refining the association between attributions and behavior in marital interaction. *Journal of Family Psychology*, *9*(2), 196.

Miller, R., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). Intimate relationships. *Handbook of Intercultural Communication*, 341.

Muslu, Z.İ. (2018). *Attahcment styles effect on relationship satisfaction with mediating effects of partner and self attribution.* Unpublished master's thesis, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, *35*(3), 266-284.

Noom, M. J., Deković, M., & Meeus, W. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of youth and adolescence, 30*(5), 577-595.

Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik-saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Ogolsky, B. G., Lloyd, S. A., & Cate, R. M. (2013). *The developmental course of romantic relationships*. Routledge.

Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler.*

Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ökten, M. (2016). *Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: The mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion.* Unpublished master's thesis, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özabacı, N. (2011). İlişki Niteliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(162).

Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi* (5. Baskı) Eskişehir: Kaan Kitapevi.

Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marıtal adjustment.* Unpublished master's thesis, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özer, A. & Cihan Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(2), 11-24.

Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ufuk Üniveritesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öztaşkın, Ö. B. (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Eğitim bilimleri araştırmaları dergisi, 3*(2), 147-162.

Özyeşil, Z. (2012). Bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar: Kültürler arası bir karşılaştırma. *Elementary Education Online, 11*(1).

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160).

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, *92*(3), 434.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, *25*(4), 279-306.

Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *54*(3), 453-456.

Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?. *Journal of personality and social psychology*, *61*(6), 1028.

Pierce, G. R., Sarason, I. G., Sarason, B. R., Solky-Butzel, J. A., & Nagle, L. C. (1997). Assessing the quality of personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *14*(3), 339-356.

Plant, R. W., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and the effects of self-consciousness, self-awareness, and ego-involvement: An investigation of internally controlling styles. *Journal of personality*, *53*(3), 435-449.

Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.

Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental psychology*, *49*(11), 2159.

Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2006). Estimation of generalizability coefficients via a structural equation modeling approach to scale reliability evaluation. *International Journal of Testing*, *6*(1), 81-95.

Reeve, J., & Lee, W. (2014). Students' classroom engagement produces longitudinal changes in classroom motivation. *Journal of Educational Psychology*, *106*(2), 527.

Regulation, E. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. *Developmental psychopathology*, 795.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships*.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, *40*(2), 142-154.

Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*(2), 175-204.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(4), 744.

Russell, K. L., & Bray, S. R. (2010). Promoting self-determined motivation for exercise in cardiac rehabilitation: The role of autonomy support. *Rehabilitation Psychology*, *55*(1), 74.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*, *43*(3), 450.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, *57*(5), 749.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, *25*(1), 54-67.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 340-356.

Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal relationships*, *12*(1), 145-163.

Ryback, D. (2006). Self-determination and the neurology of mindfulness. *Journal of Humanistic Psychology*, *46*(4), 474-493.

Sabourin, S., Lussier, Y., & Wright, J. (1991). The Effects of Measurement Strategy on Attributions for Marital Problems and Behaviors 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *21*(9), 734-746.

Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and psychopathology*, *16*(4), 1119-1140.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to. Structural equation modeling* (3rd Edition), New York: Taylor & Francis Group.

Seifert, K., & Hoffnung, L. (1997). *Child and adolescent behavior*. Boston: Houghton Mifflin

Senchak, M., & Leonard, K. E. (1993). The role of spouses' depression and anger in the attribution-marital satisfaction relation. *Cognitive Therapy and Research*, *17*(4), 397-409.

Shahrokh, N., & Hales, R. (Eds.). (2003). American psychiatric glossary. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373-386.

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, *32*(1), 37-45.

Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. Guilford Press.

Snell Jr, W. E., Schicke, M., & Arbeiter, T. (2002). The multidimensional relationship questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory. Cape Girardeau, MO: Snell Publications*.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, *13*, 290-312.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Soons, J. P., & Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, *25*(4), 603-624.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York-London: W.W. Norton & Company.

Sümer, N., & Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal relationships*, *11*(3), 355-371.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(43), 71-106.

Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata)*, *63*(272).

Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Telli, A. (2019). *Evli çiftlerde; benlik farklılaşmasının ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözme tepkileri, ilişkide kıskançlık, ilişkide affedicilik ve eşe duygusal bağlılık açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terman, L. M., Buttenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. McGraw-Hill.

Thompson, J. S., & Snyder, D. K. (1986). Attribution theory in intimate relationships: A methodological review. *American Journal of Family Therapy*, *14*(2), 123-138.

Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tunç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). İlişkilerde Yükleme Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmokoloji Dergisi, 7*(3), 193-199.

Tuterel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İmö): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi, 10*(1), 37-43.

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Üçok, S. B. (2019). *Mediating roles of satisfaction with dual-career lifestyle and relationship satisfaction in the association between investments and commitment.* Unpublished doctoral dissertation, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Vallerand, R. J., & Blssonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of personality, 60*(3), 599-620.

Vatansever, E. (2019). *The mediating role of narcissistic personality characteristics in the relation between early maladaptive schemas and relationship satisfaction.* Unpublished master's thesis, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, *33*(4), 464-481.

Waring, R. H., Thies, W. G., & Muscato, D. (1980). Stem growth per unit of leaf area: A measure of tree vigor. *Forest Science*, *26*(1), 112-117.

Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on autism and other developmental disabilities*, *14*(1), 53-61.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, *43*(3), 374-385.

Weinstein, N., Ryan, W. S., DeHaan, C. R., Przybylski, A. K., Legate, N., & Ryan, R. M. (2012). Parental autonomy support and discrepancies between implicit and explicit sexual identities: Dynamics of self-acceptance and defense. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(4), 815.

Whisman, M. A., & Allan, L. E. (1996). Attachment and social cognition theories of romantic relationships: Convergent or complementary perspectives?. *Journal of Social and Personal Relationships*, *13*(2), 263-278.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, *66*(5), 297.

Whitehead, B. D. & Popenoe, D. (2001). *"Who wants to marry a soulmate?" The state of our unions.* New Brunswick, NJ: The National Marriage Project.

Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, *77*(5), 942.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of personality and social psychology*, *70*(1), 115.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, *16*(2), 297-315.

Yıldırım, İ. (2016). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(22).

Yücesan, A.N. (2016). *Predicting relationship satisfaction: dark triad personality traits, love attitudes, attachment dimensions.* Unpublished master's thesis, Doğuş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2003). *Autonomy development during adolescence*. In G. R. Adams and M. Berzonsky (Eds.),

Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2003). *Autonomy development during adolescence. Blackwell Handbook of Adolescence.* Oxford: Blackwell Publishers.

Zuschlag, M. K. (1987). Attribution for conflict in close relationships and its relation to memory and relationship evaluation. Unpublished master's thesis, University of Massachusetts, Boston, Massachusetts, USA

EKLER

EK 1. İlişki Doyumu Ölçeği (Örnek Maddeler)

İlişki Doyumu Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	**Hiç karşılamıyor**						**Çok iyi karşılıyor**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	**Çok daha iyi**						**Çok daha kötü**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	**Hiç karşılamıyor**						**Tamamen karşılıyor**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7. İlişkinizde ne kadar problem var?	**Hiç yok**						**Çok var**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Gmail **Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>**

İlişki Doyumu Ölçeği

2 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 23 Aralık 2018 16:02
Alıcı: ferzancurun@maltepe.edu.tr

Sayın Ferzan Hocam,
Çukurova Üniversitesi PDR Doktora öğrencisiyim. Yapacağım çalışma için, uyarlamasını yaptığınız İlişki Doyumu Ölçeği'ni kullanmam mümkün mü? Eğer uygunsa ölçeği gönderebilir misiniz? Teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Sezen GÜLEÇ

Ferzan Curun <ferzancurun@maltepe.edu.tr> 25 Aralık 2018 10:05
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Merhabalar,
Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki yüksek lisans tezimde.
İyi dileklerimle

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>, 23 Ara 2019 Pzt, 16:02 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Doç.Dr.Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
İngilizce Psikoloji Bölümü
Bölüm Başkanı

216 6261050- 2243

master (4) (1).pdf
3105K

EK 2. İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Örnek Maddeler)

İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Örnek Maddeler)

Lütfen, aşağıdaki her bir ifadenin genel olarak partneriniz/sevgiliniz ile olan ilişkinizde ne kadar doğru olduğunu değerlendiriniz.	**Hiç doğru değil**			**Biraz doğru**			**Çok doğru**
1. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken kendimi sıklıkla yetersiz ve başarısız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken ilişkimizin çok mesafeli olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Partnerim/sevgilim ile birlikteyken kendimi oldukça yetenekli ve etkin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

Gmail Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Basic Psychological Need Satisfaction Scale- Relationship Domain Permission

2 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 12 Şubat 2018 19:23
Alıcı: edward.deci@rochester.edu

Dear Prof. Deci
I am doing PhD in Counseling Psychology and Guidance at Cukurova University, which is reputable university at the big city of Turkey. I am working self determination in romantic relationship. I ask for adapted Basic Psychological Need Satisfaction Scale- Relationship Domain to Turkish culture on university students. So, I request your permission, please.

Kind regards,

Sezen

Cukurova University,

Counseling Psychology and Guidance,

Adana, Turkey

Deci, Edward <deci@psych.rochester.edu> 13 Şubat 2018 00:02
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

You have my permission to use the scale in your research.

Ed Deci

Edward L. Deci
Professor of Psychology and
Helen F. & Fred H. Gowen Professor in the Social Sciences
University of Rochester
P.O. Box 270266 (for US Mail)
355 Meliora Hall (for Couriers)
Rochester, NY 14627
Office Phone: 585-275-2461
Email: deci@psych.rochester.edu
Web site: selfdeterminationtheory.org



Gmail Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Basic Psychological Need Satisfaction Scale- Relationship Domain Permission

2 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 12 Şubat 2018 18:29
Alıcı: jennifer.laguardia@psych.ucsb.edu, Jennifer La Guardia <jennifer.laguardia@gmail.com>

Dear Dr. La Guardia

I am doing PhD in Counseling Psychology and Guidance at Cukurova University, which is reputable university at the big city of Turkey. I am working self determination in romantic relationship. I ask for adapted Basic Psychological Need Satisfaction Scale- Relationship Domain to Turkish culture on university students. So, I request your permission, please.

Kind regards,

Sezen

Cukurova University,

Counseling Psychology and Guidance,

Adana, Turkey

Jennifer La Guardia <jaylag71@icloud.com> 12 Şubat 2018 19:38
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

No need to ask permission. It's in the public domain.

Best wishes on your work.

Jennifer

Sent from my iPhone
[Alıntılanan metin gizlendi]

Gmail Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Basic Psychological Need Satisfaction Scale- Relationship Domain Permission

2 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 12 Şubat 2018 19:21
Alıcı: drcharlescouchman@yahoo.com

Dear Dr. Couchman

I am doing PhD in Counseling Psychology and Guidance at Cukurova University, which is reputable university at the big city of Turkey. I am working self determination in romantic relationship. I ask for adapted Basic Psychological Need Satisfaction Scale- Relationship Domain to Turkish culture on university students. So, I request your permission, please.

Kind regards,

Sezen

Cukurova University,

Counseling Psychology and Guidance,

Adana, Turkey

Charles Couchman <drcharlescouchman@yahoo.com> 12 Şubat 2018 22:23
Yanıtlama Adresi: Charles Couchman <drcharlescouchman@yahoo.com>
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Hi Sezen,

Are you referring to the measure we used in LaGuardia, Ryan, Couchman, & Deci (2000)? If so, yes, you have my permission, although I recommend you contact the other authors if you have not already done so.

Yours,

Charles

Charles Couchman, Ph.D.
8140 N. MoPac Expy
Building 3, Suite 225
Austin, TX 78759
Phone: 626-622-2150
Fax: 512-346-2284
www.drcharlescouchman.com

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Örnek Maddeler)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	Hemen hemen her zaman	**Çoğu zaman**	**Bazen**	**Nadiren**	**Oldukça seyrek**	**Hemen hemen hiçbir zaman**
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6

Gmail **Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>**

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

2 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 1 Ağustos 2018 23:57
Alıcı: ozyesilz@mef.edu.tr, zumra@mindfulnessinstitute.com.tr

Sayın Zümra Hocam,
Çukurova Üniversitesi PDR Doktora Öğrencisiyim. Yapacağım çalışma için, uyarlamasını yaptığınız Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni kullanmam uygun mudur? Eğer uygunsa ölçeği gönderebilir misiniz? Teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Sezen

Zümra Atalay <ozyesilz@mef.edu.tr> 5 Ağustos 2018 14:49
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Merhaba,
Ekli dosyada ölçek ve bilgilerini gönderiyorum.
İyi çalışmalar dilerim.
[Alıntılanan metin gizlendi]
--
Zümra Atalay, Ph.D.
Associate Professor
Chair
Department of Psychological Counseling and Guidance
Faculty of Education
MEF University
Ayazağa Cad. No: 4 34396 Maslak - Sarıyer - İstanbul / TURKEY
ozyesilz@mef.edu.tr

2 eklenti

BİFÖ-3.doc
46K

bilinçli farkındalık-3-6.pdf
254K

EK 4. İlişki Niteliği Ölçeği (Örnek Maddeler)

İlişki Niteliği Ölçeği (Örnek Maddeler)

Aşağıda karşı cinsten duygusal yakınlık hissetiğiniz kız/erkek arkadaşınızla yaşadığınız özel durumlar karşısında vermiş olduğunuz tepkilere ilişkin bazı ifadelere yer verilmiştir. Sizden istenen ifadeleri okuyup, size bu ifadelerin uygun olup olmadığını değerlendirmektir.	**Hiç**	**Biraz**	**Orta**	**Çok**
1.Bu kişi ile sorun yaşamamak için ne kadar çaba harcarsınız?				
4.Bu kişi sizin kendinizi ne kadar suçlu hissetmenize neden olur?				
6.Ailenizden çok yakın birinin ölümünde bu kişinin yardımına ne kadar güven duyarsınız?				
8.Gelecek 10 yılda bu kişi ile olan ilişkiniz ne kadar yakın olacak				

Gmail **Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>**

İlişki Niteliği Ölçeği

4 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 8 Nisan 2018 12:46
Alıcı: nozabaci@ogu.edu.tr, niluferozabaci@hotmail.com

Sayın Nilüfer Hocam,
Çukurova Üniversitesi PDR Doktora öğrencisiyim. Yapacağım bir çalışma için, Türkçeye uyarlamasını yaptığınız İlişki Niteliği Ölçeği'ni kullanabilir miyim? Uygun ise ölçeği gönderebilir misiniz? Teşekkür ederim.

Saygılarımla..

Not: Çalışmayı üniversite öğrencileri üzerinde yapmayı planlıyorum. Bu konudaki uygun görüşlerinizi almam çalışmama önemli katkı sağlayacaktır.. Teşekkür ederim.

nilufer ozabaci <niluferozabaci@hotmail.com> 2 Mayıs 2018 13:23
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Merhaba
Size ölçeği göndereceğim. Ancak bilgisayarımda çıkan bir sorun sebebiyle gönderemedim. Kusura bakmayın. Daha önceki maillerimden göndermeye çalışacağım.

nilufer ozabaci <niluferozabaci@hotmail.com> 2 Mayıs 2018 13:31
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Ölçeği başka birine göndereceğim mailden size ilettim. Ulaşıp ulaşmadığı konusunda bilgi vermenizi rica ediyorum.

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 2 Mayıs 2018 15:09
Alıcı: nilufer ozabaci <niluferozabaci@hotmail.com>

Ölçek ulaştı biraz önce hocam. Teşekkür ediyor, iyi çalışmalar diliyorum.

Samsung Galaxy akıllı telefonumdan gönderildi.

-------- Orijinal mesaj --------
Başlangıç tarihi: nilufer ozabaci <niluferozabaci@hotmail.com>
Tarih: 02.05.2019 13:31 (GMT+03:00)
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>
Konu: Re: İlişki Niteliği Ölçeği

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK 5. İlişkilerde Yükleme Ölçeği (Örnek Maddeler)

İlişkilerde Yükleme Ölçeği (Örnek Maddeler)

Bu anket, partnerinizin/sevgilinizin gösterdiği ya da gösterebileceği olası davranışları tanımlamak için geliştirilmiştir. **Lütfen, önce partnerinizin/sevgilinizin her bir davranışı yapıyor olduğunu farz ediniz ve sonra bu davranış tanımlamasını izleyen ifadeleri okuyunuz.** Her bir ifadenin sizin durumunuz için ne kadar geçerli olduğunu dikkate alarak, ifadenin altında yer alan ölçek üzerinde değerlendirmenizi yapınız.

PARTNERİNİZ/SEVGİLİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ BİR ŞEYİ ELEŞTİRİYOR:

	Tamamen yanlış	Yanlış	Kısmen yanlış	Kısmen doğru	Doğru	Tamamen doğru
1. Partenerimin/sevgilimin bu davranışı kendi ile ilgili bir nedene bağlıydı (örn, kendi kişilik yapısı, içinde bulunduğu ruh hali).						
5. Partenerimin/sevgilimin bu davranışı bencilce nedenlerden kaynaklanmaktadır.						

PARTNERİNİZ/SEVGİLİNİZ SİZİNLE DAHA AZZAMAN GEÇİRMEYE BAŞLIYOR:

	Tamamen yanlış	Yanlış	Kısmen yanlış	Kısmen doğru	Doğru	Tamamen doğru
10. Partenerimin/sevgilimin daha az zaman geçirme nedeni muhtemelen değişmez.						
12. Partenerim/sevgilim benimle istemeden değil, kasıtlı olarak az zaman geçirdi.						

PARTNERİNİZ/SEVGİLİNİZ SÖYLEDİĞİNİZ ŞEYE DİKKAT ETMİYOR:

	Tamamen yanlış	Yanlış	Kısmen yanlış	Kısmen doğru	Doğru	Tamamen doğru
14. Partenerimin/sevgilimin söylediğim şeye dikkat etmeme nedeni ilişkimizin diğer yönleri için de geçerlidir.						
17. Partenerim/sevgilim söylediğim şeye dikkat etmediği için suçlanmayı hak etmiştir.						

PARTNERİNİZ/SEVGİLİNİZ SOĞUK VE UZAK DAVRANIYOR:

	Tamamen yanlış	Yanlış	Kısmen yanlış	Kısmen doğru	Doğru	Tamamen doğru
20.Partenerimin/sevgilimin bana soğuk ve uzak davranma nedeni ilişkimizin diğer yönleri için de geçerlidir.						
24. Partenerimin/sevgilimin bana soğuk ve uzak davranma nedeni muhtemelen değişmez.						

Gmail

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

İlişkilerde Yükleme Ölçeği

2 ileti

Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com> 1 Ağustos 2018 23:37
Alıcı: sennurkislak@hotmail.com

Sayın Şennur Hocam,
Çukurova Üniversitesi PDR Doktora öğrencisiyim. Yapacağım çalışma için, güvenirlik ve geçerlik çalışmasını yaptığınız İlişkilerde Yükleme Ölçeği'ni kullanmam uygun mudur? Eğer uygunsa ölçeği gönderebilir misiniz? Teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Sezen

sennur tk <sennurkislak@hotmail.com> 5 Ağustos 2018 16:48
Alıcı: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>

Merhaba,
Ölçek ekte, çalışmanızda kullanabilirsiniz.
kolay gelsin.
Şennur Kışlak

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak
Ankara Üniversitesi
DTCF Psikoloji Bölümü
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Sıhhiye-Ankara
0312 310 32 80/1401

Gönderen: Sezen Güleç <gulecsezen@gmail.com>
Gönderildi: 1 Ağustos 2019 Perşembe 20:37
Kime: sennurkislak@hotmail.com <sennurkislak@hotmail.com>
Konu: İlişkilerde Yükleme Ölçeği

[Alıntılanan metin gizlendi]

7 eklenti



2 001.jpg
1286K

3 001.jpg
1203K

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı **: Sezen GÜLEÇ**

Doğum Yeri ve Tarihi **:** Suşehri/1991

İş Adresi **:** Sivas Bilim ve Sanat Merkezi

e-mail **:** gulecsezen@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

2012-2014 **:** Yüksek Lisans, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas

2008-2012 **:** Lisans, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tokat.

2000-2004 **:** Lise, Prof. Dr. Necati Erşen Anadolu Öğretmen Lisesi, Sivas.

İŞ DENEYİMİ

2017-2018 **:** Kısmi Zamanlı Akademisyen- Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas

2015- : Uzman Psikolojik Danışman- Bilim ve Sanat Merkezi, Sivas

2013-2014 **:** Kısmi Zamanlı Akademisyen- Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas

2012-2015 **:** Okul Psikolojik Danışmanı- Vali Aydın Güçlü İlk/Ortaokulu, Sivas