



Dergi ana sayfası: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pausbed>

Araştırma Makalesi

Atıf Bilgisi: Sevgi Yalın, H., Buz, İ. B. & Öztürk (2026). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığı. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 74, 182-194. <https://doi.org/10.30794/pausbed.xxxxxx>

BELİREN YETİŞKİNLİKTE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK OTANTİKLİK VE BÜTÜNLEŞTİRİCİ KENDİLİK FARKINDALIĞI

Hatun SEVGİ YALIN^{1*}, İrem Büşra BUZ², Cennet ÖZTÜRK³

¹Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Teoman Duralı İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, hatun.yalin@beun.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-4533-1332>

²Bağımsız Araştırmacı, irembusrabuz@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-1240-8133>

³Bağımsız Araştırmacı, cennetozturk04@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-4326-9446>

Öz

Romantik ilişkiler, genç yetişkinlik döneminde kimlik oluşumu ve sosyal becerilerin kazanımı gibi gelişimsel görevlerin yerine getirilmesinde önemli bir işlev görmektedir. Bu araştırmanın amacı, bireylerin bütünleştirici kendilik farkındalığı ve otantiklik düzeylerinin romantik ilişkilerde yaşadıkları doyum ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma, 18-27 yaş aralığında, romantik ilişki sürdüren 301 katılımcı ile yürütülmüştür. Veriler, İlişki Doyumu Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Analiz sürecinde IBM SPSS Statistics 22 programı kullanılarak korelasyon ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular, ilişki doyumuyla bütünleştirici kendilik farkındalığı ve otantiklik arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Öte yandan otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme ile negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analiz sonucunda ise saf otantikliğin romantik ilişki doyumunun %25'ini açıklayan merkezi bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Bütünleştirici kendilik farkındalığı ise yüksek korelasyon nedeniyle bağımsız olarak anlamlı bir katkı göstermemiştir. Bu sonuçlar, bireyin kendine yönelik içgörüsü ve gerçek benliğini dışı vurma kapasitesinin, romantik ilişkilerde yaşanan tatmini anlamada kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Çalışmanın bulguları mevcut alanyazın doğrultusunda tartışılarak ele alınmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: İlişki doyumu, Beliren yetişkinlik, Otantiklik, Bütünleştirici kendilik farkındalığı.

AUTHENTICITY AND INTEGRATIVE SELF-AWARENESS AS PREDICTORS OF ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION IN EMERGING ADULTHOOD

Abstract

Romantic relationships play a crucial role in emerging adulthood, supporting identity formation and the development of social skills. The aim of this study was to examine how individuals' levels of integrative self-awareness and authenticity relate to their satisfaction in romantic relationships. The study was conducted with 301 participants aged between 18 and 27 who were currently involved in a romantic relationship. Data were collected using the Relationship Satisfaction Scale, the Authenticity Scale, and the Integrative Self-Awareness Scale. Correlation and multiple regression analyses were conducted using IBM SPSS Statistics 22. The findings indicated significant positive relationships between relationship satisfaction and both integrative self-awareness and authenticity. Conversely, the sub-dimensions of authenticity—self-alienation and acceptance of external influence—were negatively associated with relationship satisfaction. Multiple regression analyses revealed that pure authenticity emerged as a central predictor, explaining 25% of the variance in relationship satisfaction. Integrative self-awareness did not contribute independently, likely due to its high correlation with authenticity. These results underscore that the capacity to gain insight into oneself and to express one's true self plays a critical role in the experience of satisfaction within romantic relationships. The study's findings are discussed in the

* Sorumlu Yazar: Hatun SEVGİ YALIN (hatun.yalin@beun.edu.tr)

Yayımlanan makalenin telif hakkı, CC BY 4.0 lisansı kapsamında yazara aittir. Bu lisansın bir kopyasını görmek için şu adresi ziyaret ediniz: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

context of existing literature, and implications for interventions aimed at enhancing authenticity and self-awareness in emerging adults are provided.

Keywords: Relationship satisfaction, Emerging adulthood, Authenticity, Integrative self-awareness.

1. GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan için ait olma ihtiyacı, temel bir içgüdüdür. Kişi, hayatta kalabilmek ve psikolojik sağlığını koruyabilmek için uzun süreli, derin ve anlamlı ilişkiler kurma eğilimi gösterir. Bu ihtiyacın tatmin edilebilmesi, kurulan ilişkinin kalıcı ve karşılıklı olmasına bağlıdır (Baumeister & Leary, 1995). Romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık kurma ihtiyacından doğan karşılıklı ve gönüllü etkileşimler olarak kabul edilen bir ilişki türüdür. Özellikle genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler yalnızca yakınlık ve bağlılık deneyimlerinin ötesinde, kimlik gelişimi (Erikson, 1968), özerklik kazanımı (Arnett, 2000) ve duygusal olgunlaşma (Lanz & Tagliabue, 2007) süreçleri açısından da kritik bir rol oynar. Bu dönemde kurulan ilişkiler, bireyin kendilik farkındalığını derinleştirmesine ve otantik bir benlik geliştirmesine katkı sağlayarak, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşla da yakından ilişkilidir (Deci & Ryan, 2000; Lopez & Rice, 2006). Dolayısıyla romantik ilişkiler, yalnızca kişilerarası bağ kurma biçimleri değil, aynı zamanda bireysel gelişim ve kimlik yapılanmasının merkezi bir unsuru olarak değerlendirilmektedir (Collins, 2003; Collins & van Dulmen, 2006).

Arnett (2000), kimlik keşfinin en yoğun yaşandığı 18-25 yaş aralığını, ergenlik ve yetişkinlik arasında farklı bir gelişimsel evre olarak tanımlamış ve bu süreci "beliren yetişkinlik" olarak adlandırmıştır. Beliren yetişkinlik döneminde bireyler, özellikle iş, eğitim ve ilişkiler bağlamında, hangi mesleği seçecekleri, hangi yaşam tarzını benimseyecekleri ve romantik ile sosyal ilişkilerde ne aradıkları gibi sorular üzerinden kimliklerini anlamaya çalışmaktadırlar (Arnett, 2007). Bu dönemin dinamik ve değişken yapısı, bireylerin romantik ilişkilerinde belirsizliklerin artmasına ve ilişkilerin görece daha kısa süreli olmasına neden olabilmektedir. Bu süreçte karşılaşılan krizlerin sağlıklı bir şekilde çözülmesi, bireyin ilerleyen yaşam evrelerinde kendisini ve başkalarını daha iyi anlamasına katkı sağlamakta ve kimliğiyle uyumlu, samimi ve tatmin edici duygusal bağlar kurma kapasitesini geliştirmektedir (Fincham vd., 2011; Shulman & Connolly, 2013).

İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerinden duydukları memnuniyet, mutluluk ve genel iyi oluş düzeyi olarak tanımlanmakta; romantik ilişkilerin sürekliliği ve istikrarı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, literatürde kavram farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. Fincham ve Bradbury (1987) ilişki doyumunu, partnerlerin ilişkilerinin niteliğini bilişsel olarak değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkan öznel bir algı olarak tanımlarken, Hendrick ve Hendrick (1988) doyumunu, ilişkideki duygusal yakınlık, iletişim kalitesi ve sevgi düzeyinin bir yansıması olarak görmektedir. Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli ise ilişki doyumunu, bireyin ilişkiden elde ettiği ödüller ile katlandığı maliyetlerin karşılaştırılması sonucu oluşan bir değerlendirme süreci olarak açıklar. Buna göre yüksek doyum, ilişkiye yönelik bağlılığı ve devam etme olasılığını artırır.

Araştırmalar, yüksek ilişki doyumuna sahip bireylerin ilişkilerini daha uzun süre sürdürme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Bühler & Orth, 2024; Heim & Heim, 2023; Karney & Bradbury, 1995). Benzer şekilde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yüksek ilişki doyumunun, daha düşük depresyon düzeyi ve daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Yılmaz & Gündüz, 2020). Literatürde, ilişki doyumunun çok boyutlu yapısına dikkat çekilmekte; partnerin duygu ve düşüncelerine duyarlılık, etkili iletişim, problem çözme becerileri ve yakınlık kurma kapasitesi gibi bireysel ve ilişkisel özelliklerin bu doyumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Emmers-Sommer, 2004; Johnson vd., 2023; Sened vd., 2017). Ayrıca otantiklik ve kendilik farkındalığının, bireylerin ilişkilerinde benlik bütünlüğü ve açıklık düzeyini artırarak ilişki doyumuna katkı sağladığı da gösterilmiştir (Ghorbani vd., 2015). Bu doğrultuda, ilişki doyumunun belirleyicileri arasında yer alan otantiklik ve bütünlleştirici kendilik farkındalığı, bireyin ilişkisel deneyimini anlamada önemli açıklayıcı değişkenler olarak görülmektedir.

Otantiklik kavramı, psikoloji literatüründe farklı kuramsal geleneklerde değişen biçimlerde tanımlanmıştır. Varoluşçu ve hümanistik psikoloji yaklaşımlarında otantiklik, bireyin kendi içsel

değerleriyle uyumlu, kendine sadık bir yaşam sürmesi olarak görülür (Rogers, 1964; May, 1981). Rogers'a (1964) göre kişi, ancak içsel süreçleriyle çelişmeyen değerler oluşturup bu değerlerle tutarlı biçimde davrandığında kendini gerçekleştirme yolunda sağlıklı adımlar atabilir. Buna karşın sosyal-bilişsel yaklaşımlar, otantikliği benlik farkındalığı, özyönelim ve ilişkisel açıklık boyutlarından oluşan çok boyutlu bir yapı olarak ele alır (Kernis & Goldman, 2006). Bu bakış açısına göre otantik birey, hem içsel deneyimlerinin farkında hem de bunları toplumsal onay kaygısı taşımadan ifade edebilen kişidir (Harter, 2002; Kernis, 2003). Ayrıca Öz-Belirleme Kuramı otantik davranışın, bireyin özerklik, yeterlilik ve ait olma ihtiyaçlarının doyumuyla yakından ilişkili olduğunu vurgular (Deci & Ryan, 2000). Bu kurama göre, kişiler bu temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıklarında dışsal onay beklentisinden ziyade kendi değerlerine dayalı seçimler yapar ve ilişkilerinde daha otantik davranışlar sergilerler. Dolayısıyla otantiklik, hem benlik bütünlüğü hem de ilişkisel dürüstlük açısından bireyin psikolojik işlevselliğini destekleyen, çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Otantikliğin bireyin duygusal süreçleri ve ilişkisel deneyimleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, bu kavramın ilişki doyumunda belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda Şimşek (2021), duygusal yetkinliğin alt boyutları olan duygulara odaklanma, duygulardaki netlik ve duygularda iyileştirme ile farkındalık düzeyinin ilişki doyumuyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmasında ortaya koyduğu bulgular arasında farkındalık, duygulara odaklanma ve duygularda netlik puanlarının ilişki doyumunu artırarak olumlu yönde etkiledikleri belirlenmiştir. Benzer şekilde Akdoğan (2023), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişkisinde otantiklik ve cinsel doyum düzeyleri ile ilişki doyumunu arasındaki dinamikleri araştırmıştır. Otantiklik ve ilişki doyumunu puanlarına bakıldığında birbirleriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ve otantikliğin ilişki doyumunun artmasına aracılık ettiği görülmüştür. Yapılan araştırmalar, romantik ilişkilerde kendini otantik bir şekilde ortaya koymanın ilişkide empatiyi ve güven ortamını teşvik ettiğini (Kernis & Goldman, 2006), sorunlara karşı çözüm odaklı bir yaklaşımı ve samimiyeti beraberinde getirerek ilişki doyumunu artırdığını ortaya koymuştur (Brunell vd., 2010).

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan bütünleştirici kendilik farkındalığı, Ghorbani ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen bir ölçekle kavramsallaştırılmış ve bireyin geçmiş ile mevcut deneyimleriyle gelecek beklentileri arasında anlamlı bir bağ kurabilme yetisi olarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifade ile kişinin kendisine yönelik sahip olduğu "bilinçli farkındalık" düzeyi olarak tanımlanmıştır. Bu kavram basit bir farkındalıktan öte farkındalıkla beraber gelen özel bir tutuma işaret etmektedir. Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığı, dikkatin amaçlı olarak zihinde ve bedende olan bitene yönlendirildiği ve ortaya çıkanın yargılanmadan, analiz edilmeden anlayış, merak ve şefkatle kabullenildiği bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalık iki temel boyuta sahiptir. Bunlardan ilki dikkat regülasyonu; dikkatin istemli olarak, o anda olanlara odaklandırılması ya da deneyimin bir noktasından diğer noktasına yönlendirilmesi anlamına gelmektedir. Diğeri ise öznel yaşantıya dair özel bir tutumdur. Kişinin öznel yaşantı ve deneyimlerini yok saymaması, bastırmaması ya da yaşananlara takılıp kalmaması, aksine bu deneyimlerine açıklıkla bakabilmesi, kabullenebilmesi, anlayış gösterebilmesi ve yargılamadan şefkatle bakabilmesini ifade etmektedir (Bishop vd., 2004). Yapılan araştırmalarda kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık özelliğine sahip bireylerin daha yüksek düzey otonom duygusuna, kişisel kontrole, empatiye, yaşam doyumuna, yeterlilik algısına ve iyimserliğe sahip oldukları görülmüştür (Bowlin & Baer, 2012; Klusman vd., 2020; Kütük vd., 2023). Aynı zamanda bu kişilerin stresle daha iyi baş edebildikleri (Ghorbani vd., 2010), kaygı ve depresyon seviyelerinin düşük olduğu (Ghasemipour vd., 2013) ve evlilik doyumlarının yüksek olduğu (Ghorbani vd., 2015; Kaya, 2023; Sipahi, 2020) bulgulanmıştır.

Mevcut çalışmalar beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki kurmanın, bireyin yaşadığı gelişimsel sürecin önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerde yüksek düzeyde doyum sağlanması, bireyin gelişimsel süreçlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamasına katkıda bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlikte ilişki doyumunu üzerinde otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığının yordayıcı rolünün incelenmesidir. İlgili literatür incelendiğinde ilişki doyumuna dair pek çok çalışmanın yapıldığı görülmüş, ancak bütünleştirici

kendilik farkındalığı ve otantiklik değişkenlerinin bir arada değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Diğer taraftan bu iki faktörün ayrı ayrı evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmaların daha yoğunlukta olduğu da gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın ilişkide hissedilen doyum üzerinde bütünleştirici kendilik farkındalığı ve otantikliğin rolünü ele alarak, beliren yetişkinlerin ilişkilerinden aldıkları doyumunu artırmaya yönelik literatüre ve gelecekteki çalışmalara önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Otantiklik düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeyleri birlikte, ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma değişkenler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin düzeyini incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu model, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurmaz; ancak, bir değişkenin düzeyi hakkında bilgi elde edildiğinde, diğer değişkenin düzeyi hakkında tahminde bulunmaya imkan tanır (Köklü vd., 2023).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, son altı ay içerisinde aktif olarak romantik ilişki sürdüren, 18-29 yaş aralığında Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinde eğitim gören bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise amaçlı örnekleme metoduyla belirlenen Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinin Mühendislik Fakültesi, Tıp Fakültesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Fen Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören, son altı ay içerisinde aktif olarak romantik ilişki sürdüren, 18-27 yaş aralığında ($\bar{x} = 22.27$, $SS = 1.96$) toplam 301 kişiden oluşmaktadır. Amaçlı örnekleme, araştırmacının araştırma sorusuna en uygun bilgiyi sağlayabilecek katılımcıları özellikle seçmesini ifade eden bir örnekleme metodudur (Büyüköztürk vd., 2016).

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri.

	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	177	58.8
	Erkek	124	41.2
Yaş	18-20	54	17.9
	21-23	164	54.5
	24-27	83	27.6
İlişki Durumu	Evli	13	4.3
	Sevgili	259	86
	Nişanlı	10	3.3
	Flört	19	6.3
İlişki Süresi	0-6 ay	61	20.3
	7-12 ay	83	27.6
	13-18 ay	37	12.3
	19 ay ve üzeri	120	39.9
	Toplam	301	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere, katılımcıların %58,8’i kadın ve %42,2’si erkek, ilişki durumlarına bakıldığında %86 sının sevgili oldukları ve %39,9’unun 19 ay ve üzerinde ilişki içerisinde oldukları görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. İlişki Doyum İndeksi (İDİ-4)

Araştırmada katılımcıların ilişkisel doyum düzeyleri, Funk ve Rogge (2007) tarafından geliştirilen İlişki Doyum İndeksi kullanılarak ölçülmüştür. Bu ölçek, bireylerin romantik ilişkilerindeki doyumunu değerlendirmek amacıyla hazırlanmış, dört maddelik kısa bir ölçektir. Ölçekteki maddelerden biri, 0 (tamamen mutsuz) ile 6 (mükemmel) arasında derecelendirilen yedili Likert ölçeği ile cevaplanırken, diğer üç madde, farklı yanıt seçenekleri içeren altılı Likert derecelendirmesi (0 = hiç doğru değil / hiç, 5 = tamamen doğru / tamamen) ile yanıtlanmaktadır. Ölçek kapsamında alınabilecek puanlar 0 ile 21 arasında değişmektedir. Elde edilen yüksek puanlar katılımcıların ilişkisel doyum düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Funk ve Rogge (2007), ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını .94 olarak bildirmiştir. Bu ölçeğin Türkçe formu Özdemir ve Sağkal (2021) tarafından geliştirilmiş ve faktör yüklerinin .83 ile .94 arasında değiştiği, ölçeğin güvenilirlik katsayılarının ise .80 ile .88 arasında olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa değeri .95 olarak belirlenmiştir.

2.3.2. Otantiklik Ölçeği

Katılımcıların otantiklik düzeyleri, Otantiklik Ölçeği aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ölçek, Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş olup, kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Yedi dereceli Likert tipi ölçek, her bir boyutu dört maddeden oluşan toplam 12 madde içermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme boyutları için .78, otantik yaşam boyutu için ise .69 olarak belirtilmiştir. Türkçe formun psikometrik çalışmaları İlhan ve Özdemir (2012) tarafından gerçekleştirilmiş olup, ölçeğin orijinal halindeki faktör yapısını koruduğunu ortaya koymuştur. Otantiklik ölçeğinde her bir alt boyut, kendisine ait maddelerden elde edilen toplam puan üzerinden ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi, Otantik Yaşam alt boyutuna ilişkin puandan kendine Yabancılaşma ve Dış Etkileri Kabullenme boyutlarına ait puanlar çıkarılarak Saf Otantiklik puanı hesaplanabilmektedir. Otantik yaşam puanının yüksek, diğer iki boyuta ilişkin puanların düşük olması bireyin daha otantik bir benlik deneyimine sahip olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlamada ölçeğe ait iç tutarlılık katsayıları Kendine Yabancılaşma için .79, Dış Etkiyi Kabullenme için .67 ve Otantik Yaşam için .62 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışma için Cronbach Alfa değerleri Kendine Yabancılaşma için .88, Dış Etkiyi Kabullenme için .91 ve Otantik Yaşam için .78 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği (BKFÖ)

Bu araştırmada katılımcıların bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeyi, Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Ölçekte toplam 12 madde bulunmakta olup, 5'li Likert tipi derecelendirme (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) kullanılmaktadır. Ghorbani ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin kendilerine ilişkin bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, kişinin geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki kendilik algılarının bütüncül bir ölçümünü sunacak şekilde tasarlanmıştır (Ghorbani vd., 2008). Yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayılarının .74 ile .82 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçek kapsamında alınan puanlar 12 ile 60 arasında değişmektedir. Puanların yüksek olması bireyin kendisine yönelik farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık katsayısının .76 olduğu rapor edilmiştir. Mevcut çalışma için Cronbach Alfa değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

2.4. İşlem

Mevcut araştırmada kullanılan ölçekler için ilgili uyarlayıcılardan kullanım izinleri alınmış ve Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan onay sağlanmıştır (11.03.2025 tarihli ve 573730 sayılı karar, protokol no: 131). Araştırmanın verileri, Mart–Mayıs 2025 tarihleri arasında çevrim içi anket aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara Google Forms aracılığıyla ulaşılarak araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük esasları hakkında bilgilendirme yapılmış, ardından bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Anket formunda bilgilendirilmiş onam formu, demografik

bilgi formu ve araştırmanın değişkenlerine yönelik ölçekler yer almıştır. Katılımcıların anketi tamamlama süresi ortalama 12–18 dakika olarak belirlenmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada uygulanan ölçekler aracılığıyla toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle veri setinin güvenilirliğini ve normallik varsayımını değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları ile çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Veri temizliği sürecinde yaş kriterlerine uymayan katılımcıların verileri analiz dışında bırakılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmış, otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığının romantik ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

3.BULGULAR

Bu bölümde, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin İlişki Doyum İndeksi, Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği'ne verdikleri yanıtlara dayanarak yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistik değerleri sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlerin betimsel istatistik değerleri.

Değişken	Minimum	Maksimum	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	1	21	13.89	4.72	-.170	.751
Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı	19	59	42.28	9.27	-.278	-.798
Saf Otantiklik	-45	20	-2.95	14.11	-.595	-.655
Kendine Yabancılaşma	4	28	12.20	6.10	.603	-.544
Otantik Yaşam	9	28	21.81	4.91	-.667	-.202
Dış Etkileri Kabullenme	4	28	12.56	5.99	.653	-.591

(N=301)

Tablo 2' de İlişki Doyum İndeksi, Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik değerlerine yer verilmiştir. Tüm değişkenlerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde kaldığı böylelikle değişkenlerin normal dağılım varsayımına uygun olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması, normal dağılım koşulunun sağlandığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Tablo 3'te değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. İlişki doyumu, bütünleştirici kendilik farkındalığı, saf otantiklik ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5	6	Yaş
1.İlişki Doyumu	1	.347**	.507**	.439**	-.396**	-.460**	.091
2.Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı		1	.615**	.481**	-.516**	-.559**	.256**
3. Saf Otantiklik			1	.706**	-.898	-.908	.225**
4.Otantik Yaşam				1	-.439**	-.464**	.201**
5.Dış Etkileri Kabullenme					1	.772**	-.162**
6.Kendine Yabancılaşma						1	-.212**

** $p < .01$ (N=301)

Tablo 3 incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile diğer tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlişki doyumu ile bütünleştirici kendilik farkındalığı arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.347, p<.01$), saf otantiklik ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.507, p<.01$), otantik yaşam ile pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=.439, p<.01$), dış etkileri kabullenme ile negatif yönlü orta düzeyde ($r=-.396, p<.01$), kendini yabancılaşma ile negatif yönlü, orta düzeyde ($r=-.460, p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bütünleştirici kendilik farkındalığı ile otantiklik alt boyutları ilişkisine bakıldığında; saf otantiklik ile pozitif yönde orta düzeyde ($r=.615, p<.01$), otantik yaşam ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.481, p<.01$), dış etkileri kabullenme ile arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r=-.516, p<.01$), kendini yabancılaşma ile arasında negatif yönde, orta düzeyde ($r=-.559, p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların yaşı ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p>.05$), diğer değişkenlerle düşük düzeyde fakat anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Yaş, bütünleştirici kendilik farkındalığı ($r=.256, p<.01$), saf otantiklik ($r=.225, p<.01$) ve otantik yaşam alt boyutu ($r=.201, p<.01$) ile pozitif yönde; dış etkileri kabullenme ($r=-.162, p<.01$) ve kendine yabancılaşma ($r=-.212, p<.01$) ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Tablo 4'te saf otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığının ilişki doyumunu ne düzeyde yordadığına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. Saf Otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisine yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları.

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p
İlişki Doyumu	Sabit	13.156	1.429		9.263	.000**
	Saf Otantiklik	.158	.021	.473	7.485	.000**
	Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı	.028	.032	.056	0.885	.377
R=0.509, R ² =0.259, ΔR ² =0.254, F=51.195, p<0.001						

**p<001, (N=301)

Tablo 4'te yer alan regresyon modelinin analiz sonuçlarına göre, modele dahil edilen değişkenlerden saf otantikliğin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur ($B=.158, \beta=.473, t=7.485, p<.001$). Aynı zamanda saf otantiklik, ilişki doyumundaki toplam varyansın %25'ini açıkladığı görülmüştür ($R=.509; R^2=.259; p<.001$). Buna karşın, bütünleştirici kendilik farkındalığının ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir ($B=.028, \beta=.056, t=0.885, p>.05$).

4.TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığı (BKF) ile ilişkisini incelemek ve bu değişkenlerin ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bu doğrultuda, ilk iki hipotezde otantiklik ve BKF'nin ilişki doyumuyla anlamlı ilişkiler göstereceği, üçüncü hipotezde ise bu değişkenlerin ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordayacağı öngörülmüştür. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, ilişki doyumunun bireyin içsel farkındalık ve otantik davranış düzeyiyle yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Araştırmanın ilk hipotezi, otantiklik düzeyi ile ilişki doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunacağı yönündedir. Analiz sonuçları bu hipotezi desteklemiş; otantiklik düzeyi arttıkça ilişki doyumunun da arttığı belirlenmiştir. Bu çerçevede, otantikliğin alt boyutlarının ilişki doyumuyla olan ilişkisi de önem kazanmıştır. Özellikle kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Dış etkiyi kabullenme boyutunun ilişki doyumuyla negatif ilişkili olması, bireyin ilişki içerisinde kendi istekleri yerine başkalarının beklentilerine göre hareket etmesinin ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir. Benzer biçimde, Ryan ve Deci'ye (2000) göre dışsal onay ve kontrol odaklı davranışlar bireyin özerklik ihtiyacını zedeleyerek psikolojik iyi oluşunu ve ilişkilerdeki doyumunu düşürmektedir. Twenge ve Im (2007), toplulukçu kültürlerde toplumsal beklentilerin bireysel ihtiyaçların önüne geçtiğini ve bunun sosyal onay ihtiyacıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Kernis ve Goldman (2006), otantik davranışların engellenmesinin ilişkilerde samimiyeti ve karşılıklı güveni zayıflatarak doyumunu olumsuz

etkilediğini vurgulamıştır. Bu bağlamda, Türkiye örneğinde de bireyin dış etkiyi kabullenme düzeyi ile sosyal onay ihtiyacı arasında benzer bir ilişki olduğu düşünülebilir. Kişinin toplum tarafından onaylanma ihtiyacı, romantik ilişkilerine yansarak kendi beklentileri ve partneriyle olan dinamiklerin getirdiği gereksinimlere cevap vermek yerine dışsal beklentilere göre hareket etmesine yol açmakta ve zaman içinde ilişki memnuniyetini düşürmektedir. Kendine yabancılaşma alt boyutu da benzer bir çerçevede değerlendirilebilir; kişinin öz benliğiyle teması kaybetmesi, dış etkilere daha açık hale gelmesi, ilişkide kendisi gibi davranmamasına ve aidiyet hissini azalmasına neden olabilmektedir (Heppner ve Kernis, 2007). Nitekim Yılmaz ve Gündüz'ün (2020) çalışmasında da otantikliğin ilişki doyumunu açıklamada diğer değişkenlerden daha güçlü bir rol oynadığı bulunmuştur.

Araştırmada ikinci olarak, BKF ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olacağı öngörülmüştür. Bulgular, bu hipotezi de desteklemiş ve BKF ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. BKF, bireyin geçmiş, şimdi ve geleceğe dair duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olmasını ve bunları bütüncül biçimde değerlendirebilmesini ifade eden bir kavram olarak, romantik ilişkilerde bireyin hem kendini hem de partnerini daha iyi anlamasına ve empatik bir tutum geliştirmesine olanak tanımaktadır. Literatürde benzer biçimde bilinçli farkındalık (Güleç, 2020) ve duygusal beceriklilik (Şimşek, 2021) kavramlarının ilişkilerde sağlıklı iletişim ve yakınlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca BKF, duygusal zeka ve duygu düzenleme becerileriyle de yakından ilişkilidir (Akdur & Aslan, 2017; Schutte vd., 2001). Bu tür farkındalık temelli beceriler, bireyin ilişkide çatışmaları yapıcı biçimde yönetmesini ve doyumu korumasını desteklemektedir.

Bu çalışmada öne sürülen üçüncü hipotez, otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığı düzeylerinin romantik ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordayacağı yönündedir. Regresyon analizi sonuçları, hipotezin kısmen desteklendiğini göstermektedir. Bulgular, saf otantikliğin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koyarken, BKF'nin tek başına ek bir yordayıcı etkisinin bulunmadığını göstermiştir. Saf otantiklik, ilişki doyumundaki varyansın %25'ini tek başına açıklamakta ve bireyin öz benliğini tutarlı biçimde deneyimlemesi ile bunu ilişkisel bağlamda ifade etmesinin, romantik ilişkilerde doyumu belirleyen en güçlü unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, saf otantiklik ile BKF arasındaki yüksek korelasyon, bu iki yapının ilişki doyumunu açıklamadaki etkilerinin büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Başka bir deyişle, BKF tek başına anlamlı bir yordayıcı olmasa da, otantiklikle birlikte ele alındığında ilişkinin doyumunu etkileyen önemli bir faktör olarak işlev görmektedir. Bu durum, literatürde de vurgulandığı üzere, benlik farkındalığı ve otantik davranışın birlikte, ilişkisel işlevselliğe ve doyuma katkı sağladığını desteklemektedir (Kernis & Goldman, 2006; Brunel vd., 2010). Alt boyut düzeyinde yapılan ek analizler, otantik yaşam alt boyutunun modele dahil edilmesiyle hem otantik yaşamın hem de BKF'nin ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Bu bulgu, bireyin içsel deneyimlerini fark etme ve bu farkındalığı ilişkisel bağlamda ifade etme becerilerinin birlikte romantik ilişki doyumunu şekillendirmede önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Saf otantikliğin ilişki doyumunu açıklamadaki merkezi rolü, bireyin partnerine karşı açık, dürüst ve değerleriyle uyumlu biçimde davranabilme kapasitesiyle ilişkilidir. Bu bağlamda, Doğruyol'un (2023) araştırması, ilişkide kendini açmanın bireyin öznel iyi oluşunu desteklediğini ortaya koyarak çalışmanın bulgularını güçlendirmektedir. Uygur'un (2018) çalışması ise, kendini açan bireylerin desteklendiğini ve değer gördüğünü hissettiğini, bunun da hem öznel iyi oluşu hem de yaşam doyumunu olumlu etkilediğini göstermektedir. Lopez ve Rice'in (2006) araştırmaları da otantik iletişimin ilişkisel bağlılık, güven ve ilişki tatmini üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak bu sonuçları destekler niteliktedir. Bu bilgiler doğrultusunda, ilişkide otantik davranan bireylerin partnerleriyle daha güven temelli, açık ve yakın ilişkiler kurarak karşılıklı anlayışı ve bağlılığı artırabileceği ve dolayısıyla daha doyumlu bir ilişki yaşayabileceği söylenebilir. Bu bulgu, ilişki doyumunun yalnızca dışsal etkenlerle değil, bireyin içsel süreçlerini fark etme ve bunları otantik şekilde ifade etme becerileriyle de şekillendiğini desteklemektedir. Yapılan araştırmalar, otantik davranışın ve kendilik farkındalığının sağlıklı ilişkilerde açıklık, güven ve yakınlık duygularını pekiştirdiğini göstermektedir (Brunel vd., 2010; Kernis & Goldman, 2006; Rasco & Warner, 2017).

Katılımcıların yaşı ile bütünleştirici kendilik farkındalığı, saf otantiklik ve otantik yaşam alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunması, gelişimsel açıdan önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Bu sonuç, yaş ilerledikçe bireylerin kendi içsel deneyimlerini daha bilinçli şekilde fark etme ve bu deneyimleri değerleri doğrultusunda ifade edebilme kapasitelerinin arttığını göstermektedir. Buna karşılık, yaş ile dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma arasındaki negatif ilişkiler, bireylerin yaşla birlikte başkalarının beklentilerine bağımlılıklarının ve öz benlikten uzaklaşmalarının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, bireyin yaşla birlikte hem kendine dair farkındalığını hem de otantik davranışlarını güçlendirdiğini ve sosyal etkileşimlerinde daha öz-yönelimli bir tutum geliştirdiğini düşündürmektedir. Literatürde, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin öz farkındalık ve otantiklik düzeylerinin arttığı belirtilmektedir. Özellikle yetişkinlik döneminde, bireylerin kimliklerini daha net tanımlamaları ve bu kimlikleriyle uyumlu davranışlar sergilemeleri, yaşla birlikte belirgin bir eğilim göstermektedir (Labouvie-Vief vd., 1995; Robinson vd., 2017). Benzer şekilde, yetişkinlerin yaşam deneyimleri ve psikolojik olgunluk arttıkça kendilik bütünlüğü, öz-yönelim ve otantik davranışlar sergileme eğilimlerinin güçlendiği görülmektedir (Sheldon vd., 2000; Waterman, 2007). Ayrıca yapılan çalışmalar, bireylerin yaşla birlikte temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama ve öz-yönelimli kararlar alma kapasitesinin arttığını, bunun da ilişkilerde daha yüksek otantiklik ve doyumla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Duan vd., 2017; Ryan & Deci, 2000).

Romantik ilişki doyumunun açıklanmasında saf otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığının yüksek korelasyonu ve ortak varyansının belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu durum, bireyin öz benliğini tutarlı bir biçimde deneyimlemesinin ve içsel farkındalığını partneriyle ilişkisel bağlamda ifade edebilmesinin, ilişki doyumunu şekillendirmede birlikte önemli olduğunu göstermektedir. Bireyin içsel süreçlerini fark etmesi kadar, bu farkındalığı davranışa yansıtabilmesi, iletişim becerilerini etkin kullanabilmesi ve etkileşimleri yönlendirebilmesi, romantik ilişkilerde doyumun ortaya çıkmasında kritik rol oynamaktadır. Dolayısıyla ilişki doymu yalnızca bireyin içsel farkındalık düzeyiyle değil, bu farkındalığın davranışa yansması ve ilişkisel etkileşimlerle etkileşimli bir biçimde şekillendiğinde tam olarak anlaşılabilir. Bu bulgu, hem saf otantikliğin hem de bütünleştirici kendilik farkındalığının ortak etkisinin, sağlıklı ve doyumlu romantik ilişkilerin temel belirleyicileri olduğunu ortaya koymaktadır.

4.1.Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı, bireylerin içsel süreçlerinin romantik ilişki doymu üzerindeki etkilerini incelemektir. Birçok faktör tarafından etkilenen ve şekillenen ilişki doymu olgusunun, regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre bireyin içsel süreçleriyle ilişkili bir değişken tarafından %25 oranında yordanabilmesi, kişinin kendine dair farkındalık ve içsel çalışma kapasitesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bireyin öz farkındalık düzeyi arttıkça romantik ilişkilerinde daha doyumlu bir deneyim yaşadığını göstermekte; aynı zamanda “ben” ve “öteki” etkileşiminin karşılıklı biçimde nasıl geliştiğini ortaya koyması açısından da dikkat çekicidir.

Üniversite dönemi, psiko-sosyal gelişimin devam ettiği ve beliren yetişkinlik olarak tanımlanan seçeneklerin oldukça fazla olduğu kritik bir yaşam evresidir. Bu dönemde bireylerin birçok alanda seçim yapma zorunluluğu bulunmaktadır ve bu süreç zorlu ve sıkıntılı olabilmektedir. Söz konusu sürecin, koruyucu faktörler eşliğinde geçirilmesi, bireyin işlevselliğinin korunması ve yetişkin yaşamına adaptasyonunun güçlü olmasını desteklemektedir. Mevcut çalışma, ilişki doyumunu bir koruyucu faktör olarak değerlendirmekle kalmayıp, bireylerin kendilerine yönelik içsel çalışmalarının da değerini ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin sadece tek bir üniversiteden öğrencilerden oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Örneklemin kapsamının ve çeşitliliğinin artırılması, elde edilen sonuçların farklı gruplara uygulanabilirliğini güçlendirecektir. Ayrıca, verilerin kişisel beyanlar üzerinden elde edilmiş olması, sonuçların subjektif algılardan etkilenmiş olabileceği anlamına gelmektedir. Karma desen modelleri ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılması, araştırma konusunun hem derinlemesine analizini hem de daha zengin bir bakış açısı geliştirilmesini sağlayabilir. Ayrıca, verilerin çevrimiçi olarak toplanması, katılımcıların ölçekleri

doğru ve eksiksiz tamamlamalarını etkileyebilecek fiziksel ortamın denetlenememesi sebebiyle sınırlılık teşkil etmektedir.

Çalışmanın bulgularından hareketle, otantiklik ve bütünleştirici kendilik farkındalığının geliştirilebilir beceriler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, psiko-eğitim grupları ve uygulamalı çalışmalar, bireylerin bu becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir. Birçok eğitim kurumunda uygulanan yaşam becerileri programlarında otantiklik ve kendilik farkındalığı gibi temalara yer verilmesi, bireylerin hem kendilerini tanıma hem de kuracakları ilişkilerin niteliğini geliştirme açısından önemlidir.

Beyan ve Açıklamalar

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler.
2. Yazarları tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, Ş. (2023). *Beliren yetişkinlik döneminde ilişki doyumunun yordayıcıları olarak ilişkide otantiklik ve cinsel doyum*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Akdur, S., & Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 71-88.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497- 529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- 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. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationship between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411- 415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900-905. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Bühler, J. L., & Orth, U. (2024). How relationship satisfaction changes within and across romantic relationships: Evidence from a large longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 126(5), 930. <https://doi.org/10.1037/pspp0000492>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Collins, A., & van Dulmen, M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp.219–234). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-009>

- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Doğruyol, S. (2023). Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile partnere kendini açma düzeyi arasındaki ilişki de algılanan partner duyarlılığının rolü. *Nesne*, 11(27), 39-52. <https://doi.org/10.7816/nesne-11-27-04>
- Duan, C., Hill, C. E., & Nakagawa, K. (2017). The development of authenticity across adulthood: Implications for well-Being. *Journal of Adult Development*, 24(2), 123- 135. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9251-8>
- Emmers-Sommer, T. M. (2004). The effect of communication quality and quantity indicators on intimacy and relational satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 399-411. <https://doi.org/10.1177/0265407504042839>
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797–809. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Fincham, F. D., Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2011). Relationship education in emerging adulthood: Problems and prospects. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.). *Romantic relationships in emerging adulthood* (s. 293-316). Cambridge University Press.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Ghasemipour, Y., Robinson, J. A., & Ghorbani, N. (2013). Mindfulness and integrative self-knowledge: Relationships with health-related variables. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1030-1037. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.763948>
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147-154. <https://doi.org/10.1080/00207590903473768>
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Fayyaz, F., & Chen, Z. (2015). Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.827614>
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.395-412>
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*, (pp. 382-394), Oxford University Press.
- Heim, C., & Heim, C. (2023). How did you stay together so long? Relationship longevity, a cross-generational qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(4), 781-801. <https://doi.org/10.1111/jmft.12656>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1988). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 772–779. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.772>
- Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 18(4), 248–251. <https://doi.org/10.1080/10478400701598330>
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 142-153. <https://doi.org/10.17066/pdrd.09169>

- Johnson, S., Gordon, C., Myers, B., & Kantor, R. (2023). We can work it out: Positive problem solving as a mediator between perspective-taking and relationship satisfaction among college students. *Journal of American College Health*, 71(3), 914- 920. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909044>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The Longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3- 34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kaya, S. (2023). *Evlü bireylerin yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283- 357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14, 1-7. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.2>
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk, Ö. (2023). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Kütük, H., Hatun, O., Ekşi, H., & Ekşi, F. (2023). Investigation of the relationships between mindfulness, wisdom, resilience and life satisfaction in Turkish adult population. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(3), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00468-w>
- Labouvie-Vief, G., Chiodo, L. M., Goguen, L. A., & Diehl, M. (1995). Representations of self across the life span. *Psychology and Aging*, 10(3), 404–415. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.10.3.404>
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult? Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 531-549. <https://doi.org/10.1177/0743558407306713>
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- May, R. (1981). *Freedom and destiny*. W. W. Norton & Company.
- Özdemir, Y., & Sağkal, A. S. (2021). İlişki doyum indeksi: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19, 273-286. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.854797>
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: A review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Rasco, D., & Warner, R. M. (2017). Relationship authenticity partially mediates the effects of attachment on relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(4), 445–457. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1229253>
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426-431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160–167. <https://doi.org/10.1037/h0046419>

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A Test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68- 78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523–536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>
- Sened, H., Lavidor, M., Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., & Ickes, W. (2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 742-757. <https://doi.org/10.1037/fam0000320>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (2000). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 131–140. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.131>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Şimşek, H. (2021). *Duyusal beceriklilik ve farkındalığın ilişki doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958-2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171–189. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.006>
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.
- Waterman, A. S. (2007). *Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations*. Cambridge University Press.
- Wood, A., Linley, P., Maltby, J., Baliouis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yılmaz, B., & Gündüz, B. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrılaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 334-361.