



ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DERGİSİ
ISSN: 1308-9196 / e-ISSN:1308-7363

Yıl: 19 Sayı: 53 Ağustos 2026

Yayın Geliş Tarihi: 06.03.2026 Yayına Kabul Tarihi:04.08.2026

DOI Numarası: <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1904435>

Makale Türü: İnceleme Makalesi/Review Article

Atıf/Citation: Gedik, G. ve Tekinsav Sütcü, G. S. (2026). Romantik İlişki Kalitesinde Nesnel İlişkileri, Zihinselleştirme ve Affetme: Bütünleştirici Bir Kuramsal Derleme. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (53), 470-504.

ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİNDE NESNE İLİŞKİLERİ, ZİHİNSELLEŞTİRME VE AFFETME: BÜTÜNLEŞTİRİCİ BİR KURAMSAL DERLEME

Gizem GEDİK*

Günay Serap TEKİNSAV SÜTCÜ**

Öz

Bu çalışmanın amacı, nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme kavramlarını romantik ilişki kalitesi bağlamında birlikte değerlendirerek bütünleştirici bir kuramsal çerçeve sunmaktır. Alanyazında bu üç yapının romantik ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu gösterilmekle birlikte, kavramların çoğunlukla ikili bileşimler hâlinde ele alındığı ve tek bir kuramsal çerçevede bütünleştirildiği çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Çalışma anlatısal (kuramsal) derleme deseninde yürütülmüştür. Ocak 2026 tarihinde PsycINFO, PubMed, Web of Science, Scopus ve TR Dizin veri tabanlarında



* Arş. Gör., Adıyaman Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Adıyaman/Türkiye; Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Doktora Programı, ggedik@adiyaman.edu.tr, İzmir/Türkiye.



** Prof. Dr., Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, seraptekinsav@gmail.com, İzmir/Türkiye.

Bu çalışma, birinci yazarın Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı'nda yürütmekte olduğu doktora tezinden üretilmiştir.

ilgili anahtar sözcüklerin Türkçe ve İngilizce karşılıkları farklı bileşimlerde taranmıştır. Romantik ilişki kalitesi ile bu kavramlardan en az birini inceleyen hakemli makaleler, kitaplar ve lisansüstü tezler değerlendirilmiş; başlık, öz ve tam metin incelemesinin ardından 1969-2025 yılları arasında yayımlanmış 57 kaynak derlemeye dâhil edilerek tematik olarak sınıflandırılmıştır. İnceleme sonucunda üç yapının romantik ilişki işleyişinin birbirini izleyen katmanlarını temsil ettiği görülmüştür: nesne ilişkileri ilişkisel beklentilerin yapısal temelini, zihinselleştirme kişilerarası etkileşimlerin anlamlandırılmasını, affetme ise incinme sonrası ilişkisel onarımı karşılamaktadır. Bu doğrultuda, nesne ilişkilerinin romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin bir bölümünü zihinselleştirme ve affetme aracılığıyla dolaylı biçimde taşıdığını öngören ve görgül olarak sınanabilir bütünleştirici bir model önerilmiştir. Elde edilen kuramsal çıkarımların, ilişki ve evlilik kalitesini artırmaya yönelik klinik müdahalelerde odaklanılacak alanların belirlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Affetme, nesne ilişkileri, romantik ilişki kalitesi, zihinselleştirme.

OBJECT RELATIONS, MENTALIZATION, AND FORGIVENESS IN ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY: AN INTEGRATIVE THEORETICAL REVIEW

Abstract

This study aims to provide an integrative theoretical framework by examining object relations, mentalization, and forgiveness together in relation to romantic relationship quality. Although each construct has been linked to romantic relationship quality, they have most often been studied in pairs, and studies integrating all three within a single framework remain limited. A narrative (theoretical) review design was adopted. In January 2026, PsycINFO, PubMed, Web of Science, Scopus, and TR Dizin were searched using the relevant keywords in Turkish and English. Peer-reviewed articles, books, and graduate theses examining romantic relationship quality in relation to at least one construct were considered eligible; after title, abstract, and full-text screening, 57 sources published between 1969 and 2025 were included and classified thematically. The review indicates that the three constructs represent successive layers of romantic relationship functioning: object relations provide the structural basis of relational expectations, mentalization enables the interpretation of interpersonal interactions, and forgiveness underlies relational repair

following hurt. An integrative and empirically testable model is proposed, positing that part of the association between object relations and romantic relationship quality is carried indirectly through mentalization and forgiveness. The findings may help identify targets for clinical interventions improving relationship and marital quality.

Keywords: *Forgiveness, object relations, romantic relationship quality, mentalization.*

1. GİRİŞ

İlişki kurma ve devam ettirme, insanın en temel psikolojik gereksinimleri arasında yer almaktadır. İnsan doğası gereği, diğer bireylerle iş birliği yapma, iletişim kurma ve paylaşma ihtiyacı içindedir. Kişi, diğer bireylerle kurduğu ilişkiler aracılığıyla benliğini ve kimliğini inşa etmeye ve şekillendirmeye devam eder (Gallagher vd., 1998). Yalnızlık, bireyin mevcut sosyal ilişkilerinin ihtiyaçlarını karşılayamaması durumu olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar yalnızlığın birçok psikolojik ve fiziksel sağlık sorunu ile ilişkili olduğunu (Akkuş, 2024) ve kendisini yalnız hisseden bireylerin ortalama yaşam sürelerinin daha kısa olduğunu göstermektedir (Wang vd., 2023). Bu bulgular sağlıklı sosyal ilişkilerin insan yaşamındaki önemini ortaya koymaktadır. Yalnızlığın psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında koruyucu faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu noktada romantik ilişki doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Spithoven vd., 2017). Bu nedenle ilişki doyumunu inceleyen çalışmalar psikoloji alanında önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

İnsan yaşamı doğası gereği sosyal etkileşimlere dayanmakta ve bireyler çevreleriyle kurdukları ilişkiler aracılığıyla kişilerarası deneyimlerini geliştirmektedir. Bu kurulan ve geliştirilen ilişkiler arasında en önemlilerinden biri de romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkilerin farklı bakış açılarıyla birçok tanımın yapıldığı görülmektedir. Sternberg (1998) romantik ilişkiyi, iki birey arasında

gelişen bağlılık, tutku ve yakınlık bileşiminden oluşan bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Collins (2003) ise romantik ilişkiyi karşılıklı farkındalık ve ilgi ifadelerinin eşlik ettiği, belirgin bir yoğunluk ve gönüllülüğe dayanan sürekli bir etkileşim olarak tanımlamaktadır. Romantik ilişkiler, yaşamın temel ve karmaşık bir bileşenini oluşturmaktadır. Bu tür ilişkiler, duygusal bağlar yaratmak, yakınlık geliştirmek ve karşılıklı destek sağlamak amacıyla ortaya çıkmaktadır (Berscheid, 2010). Romantik ilişkiler bireylerin duygusal iyilik halini destekleyerek yaşam kalitesini artırabilen önemli kişilerarası bağlar olarak değerlendirilmektedir (Reis ve Shaver, 1988). Ancak ilişkilerde ortaya çıkan çatışma ve ayrılık deneyimleri bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve sosyal ilişkilerini zayıflatabilmektedir (Amato ve Previti, 2003). Bu nedenle, romantik ilişki kalitesi konusu psikoloji alanyazının önemli bir odağını oluşturmaktadır (Feeney ve Collins, 2015).

Romantik ilişkilerin önemli bir biçimi olan evlilik de benzer biçimde bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığıyla ilişkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda evli bireylerde demans (Sommerlad vd., 2018), kalp-damar hastalıkları (Wong vd., 2018), meme kanseri (Li vd., 2020) gibi sorunların daha az görüldüğüne işaret etmektedir. Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar, evli bireylerde psikolojik sorunların daha düşük düzeylerde görüldüğünü (Silva vd., 2016; Xiao vd., 2024) ve intihar riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Kyung-Sook vd., 2018). Bununla birlikte, söz konusu bulgular değerlendirilirken evliliğin yalnızca varlığının değil, evlilik ilişkisinin niteliği ve kalitesinin de önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Çatışmalı ve sorunlu bir evliliğin bireyin hayatını birçok açıdan zorlaştıracığı ve olumsuz sonuçları olacağı öne sürülebilir. Öte yandan son elli yıl içinde gerçekleştirilen 126 çalışmanın bulgularını inceleyen bir meta-analiz çalışması, evlilik kalitesi ile bireylerin genel sağlık durumu ve yaşam süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır (Robles vd., 2014). Buna göre evlilik kalitesi

yüksek olan bireylerin hem fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu hem de ortalama yaşam sürelerinin daha uzun olduğu bildirilmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın odak noktası olan ilişki doyumuyla bağlantılı faktörlerin belirlenmesi ve açıklanması, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarının geliştirilmesine katkı sağlayabilecek önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilebilir.

Alanyazın incelendiğinde, nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetmenin genellikle ikili yapılar şeklinde ele alındığı (nesne ilişkileri ve zihinselleştirme, nesne ilişkileri ve affetme, zihinselleştirme ve affetme) bu üç yapının romantik ilişki kalitesi bağlamında tek bir kavramsal çerçevede bütünleştirildiği kuramsal çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu üç değişkenin birlikte incelenmesi kuramsal olarak önemli bir yapı sunmaktadır; söz konusu değişkenlerin üçü de erken dönem bakım veren ilişkileri zemininde gelişmekte ve romantik ilişki işleyişinin birbirini izleyen farklı katmanlarını temsil etmektedir (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu çerçevede nesne ilişkileri ilişkisel beklentilerin yapısal temelini, zihinselleştirme kişilerarası etkileşimlerin anlamlandırılmasını sağlayan sosyal-bilişsel kapasiteyi, affetme ise incinme sonrası ilişkisel onarım sürecini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda mevcut derlemenin özgün katkısı; birbirinden ayrı değerlendirilen bulguları bütünleştirmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönüne dair kuramsal gerekçeler sunması ve gelecekteki ampirik araştırmalar için sınanabilir bir çerçeve önermesidir.

Nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme; romantik ilişkilerin gelişimsel kökenlerini, kişilerarası etkileşim örüntülerini ve ilişkisel onarım süreçlerini anlamada önemli yer tutan birbirini tamamlayıcı psikolojik yapılar olarak ele alınmaktadır. Literatürde bu değişkenlerin her birinin romantik ilişki kalitesi ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmalar bulunmakla birlikte, söz konusu

kavramların romantik ilişki kalitesi bağlamında birlikte ele alındığı bütüncül araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma, nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme kavramlarını romantik ilişki kalitesi perspektifinde bir araya getirerek kuramsal bir bütünlük oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu tür bir kuramsal bütünleştirmenin, romantik ilişkiler ve evlilik bağlamında ilişkisel işlevselliğin güçlendirilmesine yönelik klinik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu çalışma, romantik ilişki kalitesi ile nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme arasındaki ilişkileri bütüncül bir çerçevede ele almayı amaçlayan anlatısal (kuramsal) derleme niteliğindedir. Derlemenin raporlanmasında, anlatısal derlemeler için geliştirilmiş SANRA ölçütü esas alınmıştır (Baethge vd., 2019). Çalışma sürecinde ilgili literatüre ulaşmak amacıyla ulusal ve uluslararası veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda PsycINFO, PubMed, Web of Science, Scopus ve TR Dizin veri tabanlarında yer alan çalışmalar değerlendirilmiştir. Tarama sürecinde “romantic relationship quality” (romantik ilişki kalitesi), “relationship satisfaction” (ilişki doyumu), “object relations” (nesne ilişkileri), “mentalization” (zihinselleştirme) ve “forgiveness” (affetme) anahtar sözcükleri ile bu kavramların Türkçe karşılıkları farklı kombinasyonlar hâlinde taramada kullanılmıştır. Tarama Ocak 2026 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Derlemeye dâhil edilen kaynaklar 1969–2025 yılları arasında yayımlanmış olup, bu kaynakların yarıdan fazlası (%54) 2015 ve sonrasında yayımlanmış çalışmalardan oluşmaktadır. Taramada dil sınırlaması olarak Türkçe ve İngilizce yayınlar esas alınmıştır. Tarama sürecinde özellikle romantik ilişki kalitesi ile nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar öncelikli olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmaya dâhil edilme ölçütleri kapsamında romantik ilişki kalitesi ile nesne ilişkileri, zihinselleştirme veya affetme kavramlarından en az birini inceleyen ampirik ve kuramsal çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Bununla birlikte psikoloji ve psikiyatri alanı ile doğrudan ilişkili olan, hakemli dergilerde yayımlanmış makaleler, kitaplar ve lisansüstü tez çalışmaları da literatür incelemesine dahil edilmiştir. Tam metnine ulaşamayan çalışmalar ile araştırma konusuyla doğrudan ilişkili olmayan çalışmalar inceleme kapsamı dışında bırakılmıştır. Tarama sonucunda ulaşılan çalışmalar öncelikle başlık ve özet düzeyinde değerlendirilmiş, araştırmanın kapsamı ile doğrudan ilişkili olmayan çalışmalar dışlanmıştır. Bu aşamaların ardından tam metin incelemesi yapılmış ve toplam 57 kaynak derlemeye dâhil edilmiştir. Derlemeye dâhil edilen görgül çalışmaların özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Araştırma kapsamında değerlendirilen çalışmalar, romantik ilişki kalitesiyle ilişkili psikolojik süreçler temelinde tematik olarak sınıflandırılmıştır. Bu doğrultuda nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme başlıkları altında yer alan kuramsal yaklaşımlar ve ampirik bulgular karşılaştırmalı biçimde ele alınmış, söz konusu değişkenlerin romantik ilişki kalitesiyle ilişkisini açıklayan ortak ve ayrışan yönler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda romantik ilişki kalitesini açıklamaya yönelik bütünleştirici bir kuramsal çerçeve oluşturulmuş ve literatürdeki mevcut bulgular romantik ilişki ve evlilik kalitesini artırmaya yönelik klinik müdahaleler bağlamında tartışılmıştır.

3. LİTERATÜR İNCELEMESİ

Bu bölümde, çalışmanın odaklandığı üç temel kavram ayrı başlıklar altında sistematik biçimde ele alınmaktadır. Sırasıyla nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme; kuramsal temelleri ve romantik ilişki kalitesiyle ilişkileri açısından incelenmekte, ardından bu yapıların bütünleştirildiği bir yapı sunulmaktadır.

Tablo 1. Derleme Kapsamında İncelenen Çalışmaların Özellikleri

Yazar (Yıl)	Örneklem	Desen	Ölçme araçları	Temel bulgu
Nesne ilişkileri				
Atılğan (2020)	261 üniversite öğrencisi	Kesitsel; korelasyon ve regresyon (yüksek lisans tezi)	Sosyodemografik Bilgi Formu; Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri; İlişki Doyumu Ölçeği; Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği	İlişki doyumu ile yabancılaşma, benmerkezcilik, sosyal yetersizlik, gerçekliğin bozulması, algıların belirsizliği ve halüsinasyon/delüzyon alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Güvensiz bağlanma negatif yönde, halüsinasyon/delüzyon ise pozitif yönde ilişki doyumunu yordamış; modelin açıklayıcılık oranı ise %30 olarak bildirilmiştir.
İldeniz Tan (2023)	18–40 yaş arası 302 kadın (nicel aşama); partner bağımlılığı yüksek 5 kadın (projektif aşama)	Karma yöntem; kesitsel nicel aşama + projektif değerlendirme (yüksek lisans tezi)	Demografik Bilgi Formu; Romantik Partnere Bağımlılık Soru Formu; Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri; Çok-Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği; İlişki Doyumu Ölçeği; Rorschach; Tematik Algı Testi	Partner bağımlılığı, nesne ilişkilerinin niteliği, beden-benlik ilişkileri ve ilişki doyumu arasında anlamlı ilişkiler saptanmış; nesne ilişkilerinin niteliği partner bağımlılığını ve beden-benlik ilişkilerini anlamlı biçimde yordamıştır.
Zihinselleştirme				
Hegsted (2020)	504 katılımcı	Kesitsel (doktora tezi)	Zihinselleştirilmiş Duygulanım Ölçeği; Uyarlanmış Üçgen Aşk Ölçeği; İlişki Değerlendirme Ölçeği	Duyguları düzenleyebilme daha yüksek yakınlık ve ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordamış; buna karşılık duyguları işleme boyutunun yakınlık–ilişki doyumu ilişkisinde anlamlı bir düzenleyici rolü bulunmamıştır.
Güvenir (2024)	18–35 yaş arası 265 lisans ve lisansüstü öğrenci	Kesitsel; aracılık analizi (yüksek lisans tezi)	Beş Faktör Narsisizm Ölçeği–Kısa Formu; Zihinselleştirme Ölçeği; İlişki Doyumu Ölçeği	Zihinselleştirme kapasitesi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş; narsisizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide zihinselleştirme tam aracı rol üstlenmiştir.
Schwarzer vd. (2021)	214 klinik olmayan yetişkin	Kesitsel	Çocuklukta duygusal istismar, zihinselleştirme ve saldırganlık ölçümleri	Çocuklukta duygusal istismar, zihinsel durumlara ilişkin belirsizlik ve yetişkinlikteki saldırgan davranış arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; zihinsel durumlara ilişkin kesinlik ise istismarın olumsuz etkisini azaltmış ve istismar ile saldırgan davranış arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol üstlenmiştir.
Camoirano (2017)	—	Derleme	—	Ebeveyn yansıtıcı işlevselliği, bakım verme niteliği, çocuğun bağlanma güvenliği ve duygu

				düzenleme kapasitesiyle pozitif yönde ilişkilendirilmiştir.
Matin vd. (2025a)	14 çift	Nitel; tematik analiz (yarı yapılandırılmış görüşme)	—	Dengeli zihinselleştirmenin önündeki engeller bireysel, iletişimsel ve dışsal olmak üzere üç temada toplanmıştır.
Matin vd. (2025b)	14 çift (en az 2 yıldır birlikte)	Nitel; tematik analiz (yarı yapılandırılmış görüşme)	—	Zihinselleştirmeyi kolaylaştıran etkenler içerik, süreç ve içerik-süreç olmak üzere üç temada toplanmıştır.
Affetme				
Fenell (1993)	147 çift; evlilik süresi 20 yıl üzeri (ABD)	Kesitsel; betimsel	Araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu (evlilikte önemli görülen özelliklerin sıralanması)	Katılımcıların uzun süreli evliliklerde önemli gördükleri özellikler sıralanmış; ilişkinin devamlılığını sağlayan özellikler arasında affetme ve affedilmeye açık olma yer almıştır.
Fincham vd. (2002)	79 koca, 92 eş (İtalya)	Kesitsel	Evlilik kalitesi, yükleme, duygulanımsal tepki ve empati ölçümleri	Olumlu evlilik kalitesi daha iyi niyetli yüklemeleri anlamlı biçimde yordamış; bu yüklemeler affetmeyi hem doğrudan hem de duygulanımsal tepki ve empati üzerinden dolaylı olarak anlamlı düzeyde yordamıştır.
Paleari vd. (2005)	119 koca, 124 eş (Kuzey İtalya)	Boylamsal (6 ay arayla iki ölçüm)	Evlilik kalitesi, affetme, empati ve ruminasyon ölçümleri	Ruminasyon affetmeyi negatif (kaçınma ve intikam motivasyonlarıyla pozitif, iyilik motivasyonuyla negatif), empati ise pozitif yönde anlamlı biçimde yordamıştır. Affetme eşzamanlı olarak evlilik kalitesini anlamlı biçimde yordamıştır.
Allemand vd. (2007)	Romantik ilişki içindeki 180 katılımcı	Kesitsel	Eğilimsel affetme, ilişki doyumu ve olaya özgü affetme ölçümleri	Hem eğilimsel affetme hem de ilişki doyumu olaya özgü affetmeyle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuş; affetme sürecinde olan katılımcılarda ilişki doyumu, eğilimsel affetme ile olaya özgü affetme arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenmiştir.
Braithwait e vd. (2011)	Çalışma 1: n = 523; Çalışma 2: n = 446	Kesitsel, iki çalışma; yapısal eşitlik modellemesi	Affetme, ilişkisel çaba, olumsuz çatışma tepkileri ve ilişki doyumu ölçümleri	Affetme eğiliminin ilişki doyumuna katkısı artan ilişkisel çaba ve azalan olumsuz çatışma çözme davranışları yoluyla gerçekleşmiş; her iki değişken de anlamlı aracı rol üstlenmiştir.
Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın (2017)	527 üniversite öğrencisi (Türkiye)	Kesitsel; çoklu regresyon	Heartland Affetme Ölçeği; Kişilerarası Tepkisellik İndeksi; Ruminasyon Ölçeği (kısa form); Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	Kişilerarası reddedilmeye ilişkin bilişsel çarpıtmalar, bakış açısı alma ve empatik ilgi alt boyutları başkalarını affetmeyi; ruminasyon ve kişisel sıkıntı alt boyutları ise kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordamıştır.
Çelik ve Ertürk (2022)	22 lise öğrencisi (16–17 yaş; 11 deney, 11 kontrol)	Deneyssel; ön test–son test kontrol gruplu (17 oturum)	Heartland Affetme Ölçeği; Yaşam Doyumu Ölçeği	Affetme psikoeğitimi, deney grubunun affetme ve yaşam doyumu düzeylerini anlamlı şekilde artırmıştır.

Aalgaard vd. (2016)	—	Derleme	—	Çiftler arasında affetme, ilişki doyumunun güçlü yordayıcılarından biri olarak tanımlanmış; affetme temelli müdahaleler ilişki doyumunu artırmada etkili bulunmuştur.
İlişki kalitesi ve sağlık				
Robles vd. (2014)	126 çalışma; 72.000'den fazla birey	Meta-analiz	—	Evlilik kalitesi ile fiziksel sağlık arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($r = 0,07-0,21$); yüksek evlilik kalitesi daha düşük ölüm riskiyle ilişkili bulunmuştur ($r = 0,11$).
Kyung-Sook vd. (2018)	36 çalışma; 170 etki büyüklüğü (2000–2016)	Meta-analiz ve meta-regresyon	—	Evlili olmayan bireylerde intihar riski evlilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş; en yüksek risk boşanmış bireylerde gözlenmiştir. Bu ilişki her iki cinsiyette de gözlenmekle birlikte erkeklerde daha belirgindir; 65 yaş üzeri kadınlarda ise anlamlı ilişki saptanmamıştır.
Spithoven vd. (2017)	—	Derleme	—	Yalnız bireylerde sosyal tehdit uyarılarına yönelik bilişsel yanılığın bilgi işleme aşamalarının tümünde görüldüğü ve sosyal bağlama özgü olduğu belirlenmiştir.

Not. Tabloya yalnızca görgül çalışmalar alınmıştır; derlemede yararlanılan kuramsal kaynaklar, kitaplar ve ölçek el kitapları kapsam dışında tutulmuştur. Nitel ve betimsel desenli çalışmalarda anlamlılık ve etki büyüklüğü değerleri raporlanmadığından bulgular tema ve sıralama düzeyinde aktarılmıştır.

3.1. Nesne İlişkileri ve Romantik İlişki Kalitesi

Yakın ilişkilerin gelişimsel temellerinin erken dönem bakım veren deneyimleri ve bunların içselleştirilmesiyle oluşan nesne ilişkileri aracılığıyla şekillendiği düşünülmektedir. Bu erken ilişkiisel deneyimlerin niteliği, bireyin yetişkinlik döneminde romantik partnerleriyle kurduğu ilişkilerin sağlıklı ve doyum verici olma olasılığını etkileyebilmektedir (Özkan, 2023). Nesne ilişkileri kuramı, bireyin bilinçdışı çatışmalarını ortaya koyması ve içselleştirilmiş erken dönem nesne ilişkilerinin hayatına hangi şekillerde yansıdığını anlamaya çalışmaktadır (Kernberg, 2005). Nesne ilişkileri, nesne ilişkilerinin niteliğini de içermektedir; bu da “önemli öteki” ile kurulan genellikle bilinçdışı ilişki şablonları olarak

tanımlanmaktadır. Dolayısıyla yaşamının erken dönemlerinde şekillenen nesne ilişkileri ve temsilleri ileride bireylerin hem kendileriyle kuracakları ilişkide hem de kişilerarası ilişkilerde çekirdek bir yapı görevini görmektedir (Şahin, 2023). Nesne ilişkileri kuramına göre erken dönem bağlanma figürleriyle kurulan ilişkiler, ilerleyen yıllarda içselleştirilmiş nesne temsilleri aracılığıyla yakın ilişkilerde yeniden yapılandırılmaktadır (Sternberg, 1998). Bu bağlamda romantik ilişkilerde olgun aşkın oluşumu ve sürdürülmesini açıklayabilmek için nesne ilişkileri kuramının daha yakından incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Şahin, 2023). Çocukluk çağında önemli figürlerle (genellikle anne ve baba) olan yaşantılarımız bilinçdışımızda canlı olduğundan, çözülmemiş gelişimsel sorunlar yetişkinlikte romantik ilişkilerimizde de ortaya çıkmaktadır (Milivojević ve Strkalj Ivezic, 2004). Erken dönemdeki ilk nesneyle kurulan ilişkinin içselleştirilmesi sonucu oluşan içsel temsiller, bireyin yaşamı boyunca başkalarıyla kurduğu yakın ilişkileri derinden etkilemektedir. Dolayısıyla ilk nesne ilişkilerinin niteliği, bireylerin ilerleyen yıllarda kuracakları yakın ilişkilerin kalitesini ve bu ilişkilerde kendilerini nasıl algıladıklarını belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Başçelik vd., 2022). Bir birey, olgun aşk kapasitesinin kazanıldığı gelişim aşamalarından sağlıklı bir şekilde geçemediyse yetişkinlik döneminde partnerinin sevgisine karşı da yetersiz tepkiler verebilmektedir. Doyurucu olmayan romantik ilişkilerin nedenlerinden birisi de bu çatışmayı çözümleyememiş olmaktır (Milivojević ve Strkalj Ivezic, 2004). Sağlıklı gelişimin anlaşılabilmesi açısından erken çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan ilişkilerin incelenmesi kritik bir öneme sahiptir. Bu ilişki içerisinde çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmamış olması, annenin çocuğa yetersiz bakması veya çocuğun biyolojik nedenler nedeniyle dış nesneye (anneye) erişememesi, çocuk ve anne arasındaki ilişkinin doyurucu olmamasına neden olmaktadır. Bu da ilerleyen yıllarda çocuğun yetişkinlik döneminde yaşayacağı romantik ilişkilerin kalitesini bozabilmektedir (Milivojević ve Strkalj Ivezic, 2004).

Erken dönem bakım veren ilişkilerinin içselleştirilmesi sonucunda oluşan kendilik ve nesne temsillerinin, bireyin yaşam boyu kurduğu kişilerarası ilişkilerin niteliğini önemli ölçüde şekillendirdiği ileri sürülmektedir. Ayrıca doyurucu olmayan erken dönem ilişki deneyimlerinin, yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerde işlevsellik sorunları ve düşük ilişki doyumu ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Kernberg, 2005; Milivojević ve Strkalj Ivezić, 2004; Başçelik vd., 2022). Ulusal literatürde yapılan çalışmalar da nesne ilişkilerindeki bozulmaların romantik ilişki doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Envanteri (Bell, 2007) kullanılarak yürütülen araştırmalarda, nesne ilişkileri puanlarının artmasının romantik ilişkiden alınan doyumun azalmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Atılğan, 2020; İl Deniz Tan, 2023). Bu bulgular, nesne ilişkilerinin romantik ilişki kalitesinin önemli belirleyicilerinden biri olduğunu desteklemektedir.

Nesne ilişkilerinin romantik ilişki kalitesiyle bağlantısı, bağlanma teorisinin temel varsayımlarıyla da paralellik göstermektedir. Bağlanma kuramına göre, erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkiler, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin beklentilerini düzenleyen içsel temsillere dönüşmekte; bu temsiller ise yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde yakınlık, güven ve ilişki doyumu gibi süreçleri biçimlendirmektedir (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli içsel temsillere sahip bireyler, romantik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde yakınlık, güven ve doyum bildirirken; güvensiz içsel temsillere sahip bireylerde terk edilme kaygısı, reddedilmeye duyarlılık ve çatışma dönemlerinde işlevsiz başa çıkma biçimlerinin daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bulgular, içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin, romantik ilişki kalitesinin gelişimsel temelini oluşturan önemli bir yapısal belirleyici olduğunu desteklemektedir.

3.2. Zihinselleştirme ve Romantik İlişkiler

Alanyazında romantik ilişkilerin kalitesini ve algılanan doyumu etkileyen faktörleri inceleyen çalışmalara bakıldığında son yıllarda “zihinselleştirme” kavramının oldukça çalışmaya başlandığı görülmektedir. Zihinselleştirme, bireyin kişilerarası etkileşimleri zihinsel durumlar üzerinden anlamlandırmasına olanak tanıyan; kişinin kendi içsel deneyimleri ile dış dünyada gözlenen davranışlar arasında ayırım yapabilmesini sağlayan bir psikolojik kapasiteyi ifade etmektedir (Luyten vd., 2020). Zihinselleştirme kapasitesinin gelişmiş olması, kişilerarası ilişkilerin ve yaşamın daha başarılı bir şekilde sürdürülmesine önemli katkı sağlamaktadır; aksine, zihinselleştirmenin eksikliği ise yaşamın birçok yönünde zorluklarla karşılaşmaya neden olabilmektedir (Allen vd., 2013). Bu çok yönlü kavram yalnızca başkalarının davranışlarını anlamayı değil, aynı zamanda sosyal bağların kurulmasını ve bireyin değişen sosyal çevreye esnek biçimde uyum sağlamasını mümkün kılan temel bir sosyal bilişsel kapasite olarak değerlendirilmektedir. Özellikle de romantik ilişkiler bağlamında kişilerarası işleyiş için oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Luyten vd., 2020). Etkin bir zihinselleştirme kapasitesine sahip olmanın bakım verenle erken bağlanma ilişkileri çerçevesinde geliştiği kabul edilmektedir (Luyten vd., 2017). Bakım verenin zihinselleştirme kapasitesi, çocuğun güvenli bağlanmasını destekleyebilir ve çocuğun kendi zihinselleştirme kapasitesinin de kademeli olarak gelişmesine olanak tanıyarak daha sonra kişilerarası işlevselliğine katkıda bulunabilir (Luyten vd., 2020). Bu bağlamda, bakım verenin zihinselleştirme kapasiteleri çocuklarının sağlıklı sosyo-duygusal gelişimi için oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Camoirano, 2017). Bu nedenle çocuk- bakım veren ilişkisi, çocuğun kendi davranışlarını ve zihinsel durumlar açısından keşfetme kapasitesini kazanabileceği ve böylece kendi zihinselleştirme kapasitesini geliştirebileceği önemli bir “öğrenme ortamı” olarak ortaya çıkmaktadır (Schwarzer vd., 2021). Bu öğrenme ortamı bireyin yetişkinlik dönemindeki kişilerarası işlevselliğini önemli ölçüde etkilemektedir. Çünkü

zihinselleştirme kapasitesi, bireylerin kişilerarası etkileşimlerde duygusal tepkilerini düzenleyebilmelerini kolaylaştırmaktadır.

Zihinselleştirme kapasitesinin bireyin hem kendi hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlayabilme becerisi olarak kişilerarası işlevselliğin temel bileşenlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Fonagy ve Allison, 2014; Luyten vd., 2020). Gelişmiş zihinselleştirme kapasitesi, kişilerarası ilişkilerin daha uyumlu sürdürülmesine katkı sağlamakta; yetersiz zihinselleştirme ise ilişkisel güçlüklerle ilişkilendirilmektedir (Allen vd., 2013). Alanyazın incelendiğinde, zihinselleştirme ve romantik ilişkilerdeki doyum arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmalar incelendiğinde, zihinselleştirme kapasitesi ile romantik ilişki doyumunda pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Örneğin Güvenir (2024), 18-35 yaş arasındaki 265 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada zihinselleştirme kapasitesi ile ilişki doyumunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamış; ayrıca narsisizm ile ilişki doyumundaki ilişkide zihinselleştirmenin tam aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Söz konusu bulgu, zihinselleştirmenin ilişki doyumuna yalnızca doğrudan değil, diğer bireysel özelliklerin etkisini taşıyan bir ara süreç olarak da katkı verebileceğine işaret etmesi bakımından önem taşımaktadır. Bununla birlikte alanyazındaki bulgular tek yönlü değildir; aşağıda ayrıntılandırılacağı üzere, zihinselleştirmenin belirli bileşenlerinin ilişki doyumuyla anlamlı biçimde ilişkilendiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Söz konusu tutarsızlıkları yorumlarken dikkate alınması gereken etkenlerden biri, zihinselleştirmenin farklı alt tanımlamaları içermesidir. Bunların ilki hipermentalizasyon kavramıdır. Öte yandan bu kavramın “hipomentalizasyon” ve “zihinselleştirme” kavramlarından nasıl farklılaştığı oldukça önemli bir noktadır. Hipermentalizasyon, sıklıkla “aşırı zihinselleştirme” olarak adlandırılmaktadır (Sharp vd., 2011; Sharp, 2014; Sharp ve Vanwoerden, 2015). Bu noktada “başkalarının zihinsel durumları hakkında,

gözlemlenebilir verilerin ötesine geçen çıkarımsamalar yapma” olarak da tanımlanmaktadır (Sharp, 2014). Hipermentalizasyon ve zihinselleştirme (dengeli- sağlıklı bir zihinselleştirme) arasındaki ortak bir yön, her iki durumun da hem kendisine hem de başkalarına zihinsel durumlar atfetme yeteneğini gerektirmesidir; ancak bu zihinsel durumların doğru ya da yanlış olması önemli değildir. Buna ek olarak, yüksek zihinselleştirme kapasitesine sahip kişiler, kendi zihinlerini ve başkalarının zihinlerini anlama konusunda daha mütevazı ve olasılık içeren bir yaklaşım sergilerken, hipermentalize eden kişiler ise zihinsel durumlar hakkında çıkardıkları sonuçlar konusunda kesin sonuçlara vardıkları kanısında aşırı bir güven sergilemektedirler (Fonagy vd., 2016). Bu durum, bu iki kavramı “hipomentalizasyon” kavramından ayıran ana faktörlerden biridir. Hipomentalizasyon ise kişilerin kendi ve diğer insanların zihinlerini karmaşık modellerle değerlendirme yeteneğine sahip olmadığını (diğer bir deyişle, bu yeteneği hiç taşımadıklarını) ifade etmektedir (Fonagy vd., 2016). Dolayısıyla alanyazında zihinselleştirme ile ilgili yapılan çalışmalarda yalnızca ölçüm araçlarının kısıtlı olması değil; bu kavrama ilişkin farklı yeni tanımlamalar yapılmış olması da çelişkili bulguların temellerinden biridir.

Erken bağlanma ilişkileri çerçevesinde gelişen zihinselleştirme kapasitesinin kişilerarası işlevsellik için kritik bir rol oynadığı belirtilmiş olsa da (Luyten vd., 2017, 2020), Zihinselleştirmenin şemsiye bir kavram olarak çok boyutlu bir yapıda olması (Hegsted, 2020) ve alt tanımlamalar içermesi (Sharp vd., 2011; Sharp, 2014) nedenleriyle alanyazındaki bulgular birbiriyle paralellik göstermemektedir. Yapılan bir araştırmada zihinselleştirme sürecinin alt boyutu olan duyguları işlemenin (duygusal deneyimlerin yeniden değerlendirilmesi, düzenlenmesi ve işlenmesiyle ilgili bileşeni), romantik ilişkideki yakınlık ve ilişki doyumu puanları arasındaki ilişkide anlamlı bir düzenleyici rolü olacağı hipotez edilmiştir (Hegsted, 2020). Ancak yapılan analizler sonucunda duyguları işleme kapasitesinin, romantik ilişkideki yakınlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir

düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür. Jurist (2005), bu sonuçları şu şekilde açıklamaktadır: “Duyguları modüle etmek, onları sadece yaşantılamak değil, aynı zamanda işlemektir.” Bununla birlikte dikkat çeken bir bulgu ise, zihinselleştirilmiş duygulanımın tüm bileşenlerinin (duyguları tanıma, ifade etme ve işleme) ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkisinin olmamasıdır. Zihinselleştirme sürecinin alt boyutlarından olan duyguları tanıma bileşeni ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; duyguları ifade etme boyutu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda romantik ilişkiler ve zihinselleştirme kapasitesi arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu iki değişken arasındaki ilişki ve bu ilişkinin ne yönde aracılık ettiği günümüzde hala tartışma konusudur (Lassri ve Gewirtz-Meydan, 2024).

Zihinselleştirme kapasitesinin romantik ilişkiler için taşıdığı önem, klinik uygulamalara da yansımıştır. Tavistock Relationships bünyesinde geliştirilen zihinselleştirme temelli çift terapisi (MBT-CT), yüksek çatışma yaşayan çiftlerde partnerlerin birbirlerinin zihinsel durumlarını dikkate alabilme kapasitesini güçlendirmeyi hedeflemekte ve bu yolla ilişkisel dinamiklerin iyileştirilebileceğini öne sürmektedir (Nyberg ve Hertzmann, 2018). Bu yaklaşım, zihinselleştirmenin yalnızca bireysel bir kapasite değil, aynı zamanda çift düzeyinde çalışılabilir ilişkisel bir süreç olduğunu vurgulaması bakımından da önemlidir.

Zihinselleştirmenin çift ilişkilerinde nasıl işlediğine ilişkin güncel nitel araştırmalar, sürecin bağlama duyarlı yapısını ayrıntılandırmaktadır. Matin, Etemadi ve Abedi (2025b), en az iki yıldır birlikte olan 14 çiftle yürüttükleri tematik analiz çalışmasında, çiftler arasında zihinselleştirmeyi kolaylaştıran etkenleri üç grupta toplamıştır: içerik etkenleri (duygusal okuryazarlık, bilişsel içgörü ve partneri tanıma), süreç etkenleri (etkili iletişim, empatik katılım, çatışma çözme, mizah, merak ve sabır) ve içerik-süreç etkenleri (bağlamsal anlayış,

esneklik ve ortak duygu düzenleme). Aynı araştırmacılar dengeli zihinselleştirmenin önündeki engelleri inceledikleri çalışmalarında ise bireysel engeller (duygusal, bilişsel ve fizyolojik etkenler), iletişim engelleri (uygunsuz konuşma, güç dengesizliği, şiddet, alay, aceleci tutum, şüphe ve bencillik) ve dışsal engeller (stres verici olaylar, sosyokültürel etkiler ve bağlanma geçmişi) olmak üzere üç ana temaya ulaşmıştır (Matin vd., 2025a). Söz konusu bulgular, zihinselleştirmenin durağan ve yalnızca bireysel bir kapasite olmaktan çok, ilişkisel bağlam içinde dalgalanan bir süreç olarak ele alınmasını desteklemektedir.

3.3. Affetme ve ilişkisel Onarım

Romantik ilişkilerde süreklilik ve ilişkisel onarım açısından önemli bir diğer psikolojik süreç ise affetmedir. Bireyler yakın ilişkiler yoluyla mutluluk, yaşam doyumu gibi olumlu duygular yaşayabildiği gibi, kırılma ve incinme gibi olumsuz duygular da hissedebilirler (Taysi, 2007). Dolayısıyla kişi, çevresiyle kurduğu her yakın ilişkide incitici davranışlarla karşılaşma olasılığı taşımaktadır (Kaya, 2015). Yakın bir ilişkide birey, diğer kişi tarafından kırıncı bir davranışa maruz kaldığında, ilişkide bir bozulma meydana gelebilir. Bu durumda incinen birey iki farklı tepki biçimi geliştirebilir: ya hatalı kişiye karşı öfkesini sürdürerek kin tutar ya da bu olumsuz duyguları bırakıp affetme yolunu tercih eder. Affetme, bireyin yaşam doyumunu artırırken (Çelik ve Ertürk, 2022) affedememek ise bireyin hayatında önemli bir stres kaynağı olabilir (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017). Bu noktada doyurucu ilişkilerin sürdürülmesi, öfke ve düşmanlık gibi duyguların yalnızca duygusal baskı yoluyla değil, aynı zamanda yıkıcı olayların bilişsel olarak yeniden değerlendirilmesi yoluyla da etkili bir şekilde yönetilmesine de bağlıdır; böylece suçlama, öfke uyandıran bilişler ve duygular azaltılır veya daha olumlu bilişler ve duygularla değiştirilir (Hegsted, 2020). Affetmenin romantik ilişkilerdeki rolüne bakıldığında, ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından önemli bir etkiye sahip olduğu

görülmektedir. Affetme, geçmiş ilişkilerden kaynaklanan yanlış yönlendirilmiş öfkenin etkisini azaltarak, yeni ve sevgi dolu bir ilişkiye başlarken bireylere destek olmaktadır (Fitzgibbons, 1986). Romantik ilişkiler bağlamında affetmenin kuramsal temelleri açısından Fincham ve Beach (2007) öncül bir çerçeve sunmaktadır. Yazarlar, yerleşik romantik ilişkilerde affetme ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin tek yönlü bir nedensellikten çok karşılıklı (çift yönlü) bir biçimde işlediğini ileri sürmüştür; affetmenin yüksek ilişki kalitesini desteklediği gibi, ilişki kalitesinin de bireylerin partnerlerini affetme eğilimini güçlendirdiğini vurgulamıştır. Bu yaklaşım, affetmeyi yalnızca bireysel bir özellik olmanın ötesinde ilişkisel bir süreç olarak konumlandırması bakımından romantik ilişki kalitesi araştırmalarına önemli bir kavramsal zemin oluşturmaktadır.

Bunun yanı sıra Fenell (1993), uzun süreli ilişkileri incelemiş ve çalışmasında, ilişkilerin devamlılığını sağlayan özellikler arasında affetmenin ve affedilmeye açık olmanın önemli bir belirleyici olduğu bulgulamıştır. Allemand vd. (2007) tarafından affetme ve ilişki doyumu üzerine yapılan bir çalışmada, ilişki doyumu yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise romantik ilişkilerde affetme eğiliminin artan ilişkisel çaba ve azalan olumsuz çatışma biçimleri ile ilişkinin doyumunu artırdığı bulgulanmıştır. Bu iki değişkenin de affetme ve romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir (Braithwaite vd., 2011). Mevcut çalışmalar, çiftler arasındaki affetmenin ilişki memnuniyetinin önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, affetme çiftlerin ilişki memnuniyetini artırma potansiyeline sahip bir müdahale alanı olmasına rağmen literatürde sıklıkla göz ardı edilen bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan bazı çalışmalar, affetmenin romantik ilişki doyumunu artırmaya yönelik terapötik müdahalelerde etkili bir unsur olarak kullanılabildiğini ortaya koymaktadır (Aalgaard vd., 2016).

4. BÜTÜNLEŞTİRİCİ KURAMSAL MODEL

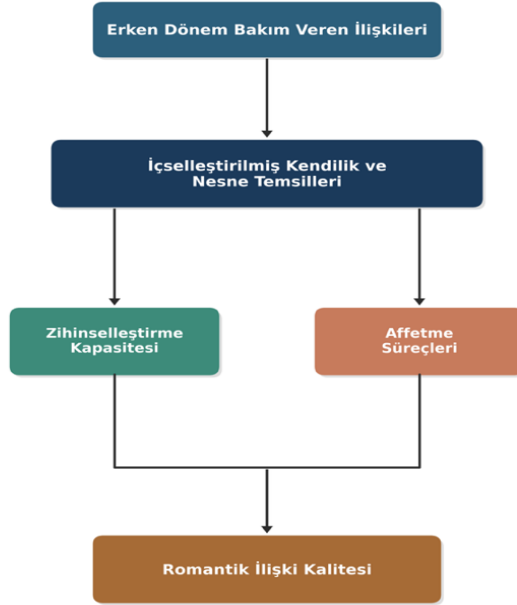
Yukarıda ayrı başlıklar altında incelenen üç yapı bir arada değerlendirildiğinde, romantik ilişki kalitesinin gelişimsel olarak katmanlı bir süreç içinde biçimlendiği görülmektedir. Nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme romantik ilişki kalitesiyle ilişkili ancak çoğunlukla ayrı ayrı incelenmiş yapılardır; oysa romantik ilişkiler bu üç sürecin eş zamanlı işlediği karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle önerilen model, üç yapıyı birbirini izleyen üç katman olarak konumlandırmakta ve aralarındaki ilişkilerin yönünü belirli kuramsal gerekçelere dayandırmaktadır. Alanyazındaki çalışmalar, nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme kavramlarının romantik ilişki kalitesi ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu değişkenlerin gelişimsel ve kişilerarası süreçler bağlamında birlikte ele alındığı bütüncül kuramsal modellerin sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle zihinselleştirmenin çok boyutlu yapısı ve literatürde rapor edilen çelişkili bulgular göz önünde bulundurulduğunda, söz konusu değişkenlerin bütüncül bir kuramsal çerçeve içerisinde incelenmesinin alanyazına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada elde edilen kuramsal ve ampirik bulgular temel alınarak nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme arasındaki ilişkileri açıklamayı amaçlayan bütүнleştirici bir kuramsal model önerilmektedir. Bu doğrultuda önerilen kuramsal model aşağıda sunulmaktadır:

Nesne ilişkileri ile zihinselleştirme arasındaki ilişki. Model, içselleştirilmiş nesne temsillerinin zihinselleştirme kapasitesini beslediğini öngörmektedir. Bu yönlü ilişkinin gerekçesi gelişimsel önceliktir: zihinselleştirme kapasitesi, kuramsal olarak erken bağlanma ve nesne ilişkileri matrisi içinde gelişen bir sosyal-bilişsel yeterlidir (Fonagy ve Target, 1997; Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli ve bütүнleşmiş nesne temsilleri, çocuğun zihinsel durumların keşfedildiği güvenli bir öğrenme ortamı bulmasını sağlarken; örseleyici ya da tutarsız erken dönem

ilişkiler ise zihinselleştirme kapasitesini sekteye uğratabilmektedir. Dolayısıyla nesne ilişkileri, zihinselleştirmenin gelişimsel öncülü olarak konumlandırılmaktadır.

Zihinselleştirme ile affetme arasındaki ilişki. Model, zihinselleştirme kapasitesinin affetme süreçlerini kolaylaştırdığını öngörmektedir. Bu yapının gerekçesi işlevsel bağımlılıktır: bir ihlal karşısında olumsuz güdülenmeden uzaklaşabilmek, failin niyetini ve zihinsel durumunu temsil etmeyi, perspektif yaratmayı ve olayı yeniden değerlendirmeyi gerektirir. Nitekim empati ve iyi niyetli atıfların affetmeyi yordadığı ampirik olarak gösterilmiştir (Fincham, Paleari ve Regalia, 2002; Paleari, Regalia ve Fincham, 2005). Zihinsel durumları esnek biçimde okuyabilen bireyler, partnerlerinin davranışlarını tek boyutlu suçlayıcı atıflar yerine bağlama uygun ve bütünleştirici biçimde yorumlayabildiğinden affetmeye daha yatkın hâle gelmektedir.

Üç yapının romantik ilişki kalitesine katkısı. Model, üç yapının romantik ilişki kalitesini farklı ama tamamlayıcı işlevlerle etkilediğini öngörmektedir. Nesne ilişkileri ilişkisel beklentilerin yapısal temelini kurmakta, zihinselleştirme günlük etkileşimlerin uyumlu biçimde yürütülmesini sağlamakta, affetme ise kaçınılmaz incinmeler sonrası ilişkinin onarılmasını mümkün kılmaktadır. Bu katmanlı yapı, nesne ilişkilerinin ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin bir bölümünün zihinselleştirme ve affetme aracılığıyla dolaylı biçimde taşınabileceğini ifade etmekte; böylece ampirik olarak sınanabilir bir çerçeve sunmaktadır.



Şekil 1. Romantik İlişki Kalitesine İlişkin Bütünleştirici Kuramsal Model

Not. Model, Kernberg'in (2005) nesne ilişkileri kuramı, Luyten vd.'nin (2020) zihinselleştirme yaklaşımı ve Fincham ve Beach'in (2007) romantik ilişkilerde affetme yaklaşımı temel alınarak oluşturulmuştur. Bu model, erken dönem bakım veren ilişkilerinin bireyde gelişen içselleştirilmiş kendilik ve nesne temsilleri aracılığıyla zihinselleştirme kapasitesini ve affetme süreçlerini etkilediğini varsaymaktadır. Ayrıca söz konusu süreçlerin romantik ilişki kalitesinin oluşumunda önemli bir rol oynadığı öne sürülmektedir. Önerilen kuramsal model, romantik ilişki kalitesinin yalnızca kişilerarası etkileşimlerle değil, aynı zamanda erken dönem ilişkisel deneyimlerin içselleştirilmiş temsilleri ve bu temsillerin kişilerarası süreçlerde nasıl işlev gördüğü ile birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda romantik ilişkilerde ortaya çıkan ilişki doyumu ve ilişkisel işlevsellik düzeyi; gelişimsel temeller, zihinsel durumları anlama kapasitesi ve ilişkisel onarım süreçlerinin etkileşimi çerçevesinde açıklanabilir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Alanyazında romantik ilişki kalitesinin çok boyutlu bir yapı olduğu ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla yakından ilişkili bulunduğu görülmektedir. Romantik ilişkiler; duygusal yakınlık, karşılıklı destek ve ilişkisel doyum gibi olumlu özellikler aracılığıyla yaşam kalitesini artırabilmekte, buna karşılık olumsuz ilişki deneyimleri psikolojik iyi oluşu zayıflatabilmektedir. Bu nedenle romantik ilişki kalitesini belirleyen psikolojik süreçlerin anlaşılması önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır (Berscheid, 2010; Reis ve Shaver, 1988; Amato ve Previti, 2003; Feeney ve Collins, 2015).

Bu çalışmada romantik ilişki kalitesinin nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme bağlamında bütüncül biçimde ele alınması amaçlanmıştır. Alanyazındaki bulgular, romantik ilişkilerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla yakından ilişkili olduğunu ve ilişki doyumunun kişilerarası süreçlerle güçlü biçimde bağlantılı olduğunu göstermektedir (Berscheid, 2010; Reis ve Shaver, 1988; Feeney ve Collins, 2015). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde erken dönem bakım veren deneyimlerinden türeyen içsel temsillerin, yetişkin romantik ilişkilerde yakınlık, güven ve ilişki doyumu gibi temel süreçleri etkilediği görülmektedir. Ulusal alanyazında nesne ilişkilerindeki bozulmaların romantik ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgular, bu kuramsal çerçeveyi desteklemektedir (Kernberg, 2005; Atılğan, 2020; İldeniz Tan, 2023). Zihinselleştirme kapasitesi açısından değerlendirildiğinde ise bireyin hem kendi hem de başkalarının zihinsel durumlarını anlayabilme becerisinin kişilerarası işlevselliğin temel belirleyicilerinden biri olduğu görülmektedir (Fonagy ve Allison, 2014; Luyten vd., 2020). Çalışmaların önemli bir kısmı zihinselleştirme kapasitesi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde ilişkiler bildirse de, bazı bulgular bu ilişkinin zihinselleştirmenin hangi alt boyutunun ele alındığına bağlı olarak

değişebileceğini göstermektedir (Güvenir, 2024; Hegsted, 2020; Sharp vd., 2011). Bu durum zihinselleştirme kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olmasının romantik ilişkiler bağlamında gelecek çalışmalar için daha ayrıntılı incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir (Lassri ve Gewirtz-Meydan, 2024). Affetme süreci ise romantik ilişkilerde incinme sonrasında ilişkisel onarımın temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Affetme eğiliminin yaşam doyumu ve ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu; affetmenin artmasının ilişkisel çabayı ve ilişki memnuniyetini güçlendirdiği görülmektedir (Allemand vd., 2007; Braithwaite vd., 2011; Aalgaard vd., 2016). Alanyazının bütüncül değerlendirilmesi, nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetmenin romantik ilişki kalitesiyle ilişkili ancak çoğunlukla ayrı ayrı incelenmiş değişkenler olduğunu göstermektedir. Bu durum ise romantik ilişki kalitesini açıklayan psikolojik süreçlerin çoğu zaman birbirinden bağımsız biçimde ele alındığını göstermektedir. Ancak romantik ilişkiler, bireylerin erken dönem ilişkisel deneyimlerinden türeyen içsel temsillerin, kişilerarası etkileşim sırasında zihinsel durumları anlama kapasitesinin ve ilişkisel incinmeler sonrasında ortaya çıkan onarım süreçlerinin eş zamanlı olarak işlediği karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu bağlamda nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetmenin birlikte ele alınması, romantik ilişki kalitesinin gelişimsel kökenleri ile güncel kişilerarası işleyiş arasındaki bağlantıları açıklamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu üç yapının birlikte ele alınması, romantik ilişki kalitesini açıklayan gelişimsel, bilişsel-duygusal ve ilişkisel onarım süreçlerini bütünleştiren kapsamlı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu bütünleşme özellikle çift terapisi ve ilişki odaklı psikolojik müdahalelerde erken dönem temsillerin, zihinselleştirme kapasitesinin ve affetme süreçlerinin eş zamanlı değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Sonuç olarak mevcut çalışma, romantik ilişki kalitesinin çok boyutlu doğasını vurgulamakta ve nesne ilişkileri, zihinselleştirme ve affetme süreçlerinin birlikte ele alınmasının romantik ilişki kalitesini açıklayan gelişimsel ve kişilerarası

mekanizmaların daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin bütüncül modellerle ampirik olarak sınanması, romantik ilişki ve evlilik kalitesini artırmaya yönelik önleyici ve terapötik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Çıkar Çatışması Bildirimi: Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek/Finansman Bilgileri: Bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayınlanması için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Kararı: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Çalışma için Etik Kurul Kararı gerekmemektedir.

KAYNAKÇA

- Aalgaard, R. A., Bolen, R. M., & Nugent, W. R. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 46-55.
- Akkuş, K. (2024). *Yalnızlığın psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). Trait forgiveness, relationship satisfaction, and episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199–217. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.2.199>.
- Allen, J. G., Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2013). *Klinik uygulamada zihinselleştirme*. (S. Yelkener, Çeviri). İstanbul: İklim Ofset.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626.
- Aşçıoğlu-Önal, A., & Yalçın, I. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 99–122. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.68.6>
- Atılğan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA—a scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research Integrity and Peer Review*, 4, Article 5. <https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8>

- Başçelik, E., Faraji, H., & Güler, K. (2022). Psikanalitik kuram ve şema teorisi çerçevesinde annelerimiz, babalarımız ve romantik ilişkilerimiz. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bell, M. D. (2007). Bell object relations and reality testing inventory: BORRTI. Western Psychological Services.
- Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review of Psychology*, 61, 1–25.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559.
- Camoirano, A. (2017). Mentalizing makes parenting work: A review about parental reflective functioning and clinical interventions to improve it. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00014>
- Collins, W. A. (2003). More and myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24.
- Çelik, E. & Ertürk, K. (2022). The effect of forgiveness psychoeducation on forgiveness and life satisfaction in high school students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 187–196. <https://doi.org/10.1002/capr.12418>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and social psychology review*, 19(2), 113–147.

- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446–460.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260–268. <https://doi.org/10.1080/17439760701552360>
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629–633. <https://doi.org/10.1037/h0085667>
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372–380. <https://doi.org/10.1037/a0036505>
- Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001399>
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y., Warren, F., Howard, S., & Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The reflective functioning questionnaire. *PLoS ONE*, 11(7), E0158678.
- Galliher, R. C., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (1998). Power in adolescent romantic relationships and its association with well-being. In Paul Florsheim (Chair), *Adolescent Romantic Relations: Interpersonal Processes in Developmental Perspective*. Symposium presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence, San Diego, CA.

- Güvenir, G. (2024). Yetişkinlerde narsisizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide zihinselleştirmenin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Hegsted, C. P. (2020). The role of mentalized affectivity in romantic love and relationship satisfaction. Yayınlanmamış doktora tezi, City University of New York, New York.
- İldeniz Tan, B. (2023). Yetişkinlikte “ötekine tutunmak”: Romantik partnere bağımlılığın beden imgesi ve nesne ilişkileri bağlamında değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Jurist, E. L. (2005). Mentalized affectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 22(3), 426–444. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.22.3.426>
- Kaya, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kernberg, O. F. (2005). Object relations theory and technique. In E. S. Person, A. M. Cooper & G. O. Gabbard (Eds.), *Textbook of psychoanalysis*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Kyung-Sook, W., SangSoo, S., Sangjin, S., & Young-Jeon, S. (2018). Marital status integration and suicide: A meta-analysis and meta-regression. *Social Science & Medicine*, 197, 116–126.
- Lassri, D., & Gewirtz-Meydan, A. (2024). Breaking the cycle: Mentalizing moderates and mediates the link between childhood sexual abuse and satisfaction with adult romantic relationships. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*.
- Li, M., Han, M., Chen, Z., Tang, Y., Ma, J., Zhang, Z., ... & Zhai, S. (2020). Does marital status correlate with the female breast cancer risk? A systematic

- review and meta-analysis of observational studies. *PloS one*, 15(3), e0229899.
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E., & Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 297–325. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355>
- Luyten, P., Nijssens, L., Fonagy, P., & Mayes, L. C. (2017). Parental reflective functioning: Theory, research, and clinical applications. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 70(1), 174–199. <https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277901>
- Matin, H., Etemadi, O., & Abedi, M. R. (2025a). Barriers to balanced mentalizing in couples' relationships: Understanding relational misattunement through qualitative inquiry. *Journal of Child and Family Studies*, 34(10), 2625–2638. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03136-6>
- Matin, H., Etemadi, O., & Abedi, M. R. (2025b). Facilitating factors of mentalizing in marital relationships: A thematic analysis of content and process dynamics. *The Family Journal*, 33(4). <https://doi.org/10.1177/10664807251335642>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Milivojević, L., & Strkalj Ivezić, S. (2004). Importance of object relations theories for development of capacity for mature love. *Croatian Medical Journal*, 45(1), 18–24.
- Nyberg, V., & Hertzmann, L. (2018). A partnership of two therapeutic models: The development of mentalization based treatment—couple therapy (MBT-CT) within a psychoanalytic framework. *Couple and Family Psychoanalysis*, 8(1), 23–37.

- Özkan, C. (2023). Yakın İlişkilerin Çatışmalı Yönü ve Çatışma Çözme Becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(2), 18-30.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Chichester: Wiley.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.
- Schwarzer, N.-H., Nolte, T., Fonagy, P., & Gengelmaier, S. (2021). Mentalizing mediates the association between emotional abuse in childhood and potential for aggression in non-clinical adults. *Child Abuse & Neglect*, 115, Article 105018. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105018>
- Sharp, C. (2014). The social-cognitive basis of BPD: A theory of hypermentalizing. In C. Sharp & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of borderline personality disorder in children and adolescents* (pp. 211-225). New York: Springer.
- Sharp, C., & Vanwoerden, S. (2015). Hypermentalizing in Borderline Personality Disorder: Model and Data. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14(1), 33-45. <https://doi.org/10.1080/15289168.2015.1004890>
- Sharp, C., Pane, H., Ha, C., Venta, A., Patel, A., Sturek, J., & Fonagy, P. (2011). Theory of Mind and Emotion Regulation Difficulties in Adolescents With Borderline Traits. *Journal of the American Academy of Child &*

- Adolescent Psychiatry, 50(6), 563–573.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2011.01.017>
- Silva, M., Loureiro, A., & Cardoso, G. (2016). Social determinants of mental health: a review of the evidence. *The European Journal of Psychiatry*, 30(4), 259-292.
- Sommerlad, A., Ruegger, J., Singh-Manoux, A., Lewis, G., & Livingston, G. (2018). Marriage and risk of dementia: systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 89(3), 231-238.
- Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97–114.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Sternberg, R. J. (1998). *Love is a story: A new theory of relationships*. Oxford University Press, USA.
- Şahin, D. (2023). *Yazılar: Birey ve toplumun psikodinamikleri üzerine*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Wang, F., Gao, Y., Han, Z., Yu, Y., Long, Z., Jiang, X., ... & Zhao, Y. (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. *Nature human behaviour*, 7(8), 1307-1319.
- Wong, C. W., Kwok, C. S., Narain, A., Gulati, M., Mihalidou, A. S., Wu, P., ... & Mamas, M. A. (2018). Marital status and risk of cardiovascular diseases: a systematic review and meta- analysis. *Heart*, 104(23), 1937-1948.
- Xiao, M., Li, A., Wang, Y., Yu, C., Pang, Y., Pei, P., ... & Yin, L. (2024). A wide landscape of morbidity and mortality risk associated with marital status

in 0.5 million Chinese men and women: a prospective cohort study. The Lancet Regional Health–Western Pacific, 42.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Romantic relationships constitute one of the most central interpersonal experiences in adulthood and play an important role in individuals' psychological well-being. Numerous studies indicate that satisfying romantic relationships are associated with higher levels of emotional stability, life satisfaction, and psychological adjustment, whereas relationship conflict and dissatisfaction may lead to stress, emotional distress, and reduced well-being. Accordingly, identifying the psychological mechanisms that influence romantic relationship quality has become an important focus in psychological research.

The present review brings together three constructs that have been increasingly emphasized in contemporary clinical and interpersonal literature: object relations, mentalization, and forgiveness. Object relations theory highlights how early caregiver–child interactions become internalized as self–other representations and continue to guide expectations about intimacy, dependency, trust, and emotional closeness in later relationships. Mentalization refers to the capacity to understand one's own and others' behaviors in terms of underlying mental states (e.g., feelings, beliefs, wishes, and intentions). This capacity is considered a cornerstone of adaptive interpersonal functioning because it supports empathy, emotion regulation, and flexible perspective taking. Forgiveness, in turn, represents a relational process that facilitates emotional repair after interpersonal injury by reducing resentment and replacing hostile motivations with more constructive orientations toward the partner.

Although these variables have been examined separately in relation to romantic relationship functioning, integrative theoretical accounts that connect developmental representations, interpersonal understanding, and relational repair mechanisms remain limited. This gap is clinically important because romantic relationships frequently activate early relational templates, require ongoing mental-state understanding, and inevitably involve experiences of hurt that demand relational repair. Therefore, the aim of this review is to provide an integrative conceptual framework explaining how object relations, mentalization capacity, and forgiveness may jointly contribute to romantic relationship quality.

Method

This study is a narrative (theoretical) literature review examining the associations between romantic relationship quality and the constructs of object relations, mentalization, and forgiveness. A comprehensive search was conducted in both national and international databases, including PsycINFO, PubMed, Web of

Science, Scopus, and TR Dizin. Keywords such as “romantic relationship quality,” “relationship satisfaction,” “object relations,” “mentalization,” and “forgiveness,” as well as their Turkish equivalents, were used. Peer-reviewed empirical and theoretical works that examined romantic relationships in connection with at least one of these constructs and that contributed to the conceptual scope of the review were considered eligible.

The search was conducted in January 2026, limited to Turkish and English. The included sources were published between 1969 and 2025. Reporting was guided by SANRA (Baethge et al., 2019), the accepted quality standard for narrative reviews. Following the initial screening of titles and abstracts, potentially relevant sources were evaluated at the full-text level, and 57 sources were included. Included studies were examined thematically, with the literature organized around (a) object relations and romantic relationship quality, (b) mentalization and romantic relationship functioning, and (c) forgiveness as a mechanism of relationship maintenance and repair. Findings across these themes were then synthesized to propose an integrated theoretical model.

Findings (Results)

The reviewed literature suggests that object relations are deeply implicated in adult romantic functioning. Early internalized relational experiences shape internal working models and object representations that influence how individuals perceive themselves and their partners. Individuals with more integrated and secure representations tend to experience greater relational stability, closeness, and satisfaction. Conversely, poorly integrated or conflictual object representations may be associated with difficulties in trust, fear of abandonment, heightened sensitivity to rejection, and maladaptive relational patterns, all of which may undermine relationship quality.

Mentalization emerges as a key capacity that supports intimacy and relationship satisfaction. By enabling individuals to interpret behavior through the lens of mental states, mentalization facilitates empathy and constructive communication, reduces misunderstandings, and supports emotion regulation during conflict. However, the literature also underscores that mentalization is multifaceted and that different patterns may have different relational implications. For example, hypermentalization—overconfident, excessive inferences about others’ mental states beyond available evidence—may contribute to misattunement, conflict escalation, and reduced satisfaction. In contrast, balanced mentalization tends to be characterized by epistemic humility,

tolerance of ambiguity, and openness to alternative perspectives, which may buffer relationships against stressors.

Forgiveness is consistently described as a relational repair mechanism relevant to long-term relationship satisfaction. Romantic partnerships are likely to include experiences of interpersonal injury (e.g., disappointment, betrayal, perceived neglect). Forgiveness can reduce persistent anger and rumination and may foster renewed engagement, cooperation, and emotional closeness. Empirical findings indicate that forgiveness is positively associated with relationship satisfaction and may operate through mediators such as increased relational effort, reduced destructive conflict patterns, and improved emotion regulation. At the same time, the clinical literature cautions against premature or pseudo-forgiveness, especially in contexts of ongoing harm, power asymmetry, or risk of retraumatization.

Conclusion and Discussion

Taken together, the literature supports an integrative view in which object relations provide the developmental foundation for relational expectations, mentalization offers the interpersonal-cognitive capacity for understanding and regulating relational experiences, and forgiveness enables relational repair following injury. From this perspective, romantic relationship quality can be conceptualized as emerging from the interplay between internalized representations (object relations), the capacity to hold minds in mind (mentalization), and the ability to transform negative affect and motivational states after interpersonal harm (forgiveness).

Clinically, this integration suggests potential targets for couple therapy and relationship-focused interventions. Therapeutic work may benefit from addressing maladaptive internal representations, strengthening mentalization (including reducing hypermentalizing tendencies), and supporting adaptive forgiveness processes when appropriate. Future research would benefit from testing integrative models using longitudinal, mediation, and moderation designs to clarify developmental pathways and mechanisms over time. Such evidence may inform preventive and therapeutic interventions aimed at strengthening romantic relationships and promoting psychological well-being.