





## Üniversite Döneminde İlişki Sürdürme Davranışları ve Romantik İlişki Doyumu<sup>1</sup>

### Relationship Maintenance Behaviors and Romantic Relationship Satisfaction During the University Period

Samiye OGAN , Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, ogansamiye@gmail.com

Fatma Selda ÖZ SOYSAL , Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, seldaoz.oz@gmail.com

**Geliş tarihi - Received:** 1 Nisan 2026  
**Kabul tarihi - Accepted:** 12 Mayıs 2026  
**Yayın tarihi - Published:** 28 Ağustos 2026

<sup>1</sup> Bu makale sorumlu yazarın, ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü “Çevrim İçi İlişki Sürdürme Stratejileri Psiko eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinde İlişki Sürdürme Davranışları ve Romantik İlişki Doyumuna Etkisi” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

Ogan, S. ve Öz Soysal, F.S. (2026). Üniversite döneminde ilişki sürdürme davranışları ve romantik ilişki doyumu. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 17(2), 1191-1213.

DOI. 10.51460/baebd.1921224



**Öz.** Üniversite dönemi, bireylerin kimlik gelişimiyle birlikte romantik ilişkilere yönelik tutum ve beklentilerinin şekillendiği, yakınlık ve bağlılık süreçlerinin yoğun biçimde deneyimlendiği önemli bir gelişimsel evredir. Bu dönemde kurulan romantik ilişkilerde ilişki doyumunun sağlanması ve ilişkinin sürdürülebilirliği, bireylerin sergilediği ilişki sürdürme davranışlarıyla yakından ilişkilidir. Bu kuramsal derleme çalışmasının amacı, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışları ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele almaktır. İlişki sürdürme davranışları; "Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult Yatırım Modeli, Eşitlik (Denge) Kuramı, İlişkisel Tür Kuramı" bağlamında ele alınmıştır. Romantik ilişki doyumunu ise; "Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult'un Yatırım Modeli, Bağlanma Kuramı, Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı" kapsamında değerlendirilmiştir. Bu derleme çalışmanın bulguları, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin sürekliliği ve doyumunun büyük ölçüde bireylerin sergilediği ilişki sürdürme davranışlarının niteliğine bağlı olduğunu göstermektedir. Alanyazın, iletişim, güven ve duygusal destek gibi ilişki sürdürme davranışlarının ilişki doyumunu artırdığını; yüksek doyum ve yatırım düzeyinin ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyonu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, ilişki doyumundaki azalmanın ilişkinin sona ermesini güçlü biçimde yordadığı vurgulanmaktadır. Sonuçlar, üniversite öğrencilerine yönelik ilişki sürdürme becerilerini geliştirmeye odaklanan psikoeğitsel müdahalelerin önemine işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Romantik ilişkiler, ilişki sürdürme davranışları, Romantik ilişki doyumunu.

**Abstract.** University period is a crucial developmental stage where individuals' identities develop, their attitudes and expectations towards romantic relationships are shaped, and processes of intimacy and commitment are intensely experienced. In romantic relationships formed during this period, relationship satisfaction and sustainability are closely related to the relationship-maintaining behaviors exhibited by individuals. The aim of this theoretical review is to examine the relationship between relationship-maintaining behaviors and romantic relationship satisfaction in university students' romantic relationships within the framework of different theoretical approaches. Relationship-maintaining behaviors are discussed within the context of "Interdependence Theory, Rusbult's Investment Model, Equilibrium Theory, and Relational Type Theory." Romantic relationship satisfaction is evaluated within the scope of "Interdependence Theory, Rusbult's Investment Model, Attachment Theory, and Sternberg's Triangular Love Theory." The findings of this review demonstrate that the continuity and satisfaction of romantic relationships in emerging adulthood largely depend on the quality of the relationship-maintaining behaviors exhibited by individuals. The literature indicates that relationship-maintaining behaviors such as communication, trust, and emotional support increase relationship satisfaction; high levels of satisfaction and investment strengthen motivation to maintain the relationship. Furthermore, it is emphasized that decreased relationship satisfaction strongly predicts relationship termination. These results highlight the importance of psychoeducational interventions focused on improving relationship-maintaining skills for university students.

**Keywords:** Romantic relationships, Relationship maintenance behaviors, Romantic relationship satisfaction.



## Extended Abstract

**Introduction.** Emerging adulthood is a critical developmental period in which individuals explore identity, intimacy, and commitment, and romantic relationships play a central role in this process. University years, as a core context of emerging adulthood, provide opportunities for individuals to experience different relationship patterns, interact with diverse partners, and form expectations regarding intimacy and long-term commitment. However, this period is also characterized by instability, exploration, and competing life goals, which may reduce the likelihood of establishing stable and highly committed romantic relationships.

Relationship maintenance behaviors refer to behavioral patterns aimed at preserving relationship continuity, maintaining satisfaction, preventing relational deterioration, or repairing damaged relationships. These behaviors may involve deliberate strategies as well as routine daily interactions that functionally contribute to relationship stability. One of the most widely accepted frameworks for conceptualizing relationship maintenance behaviors is Stafford and Canary's model, which includes five dimensions: positivity, openness, assurances, sharing tasks, and social networks. These behaviors support not only relationship continuity but also partners' integration into broader social contexts.

To better understand why and how individuals engage in relationship maintenance behaviors, several theoretical approaches have been proposed. Interdependence Theory emphasizes the role of reward–cost evaluations in shaping relationship satisfaction and maintenance motivation. According to this perspective, individuals are more likely to maintain relationships when perceived rewards exceed perceived costs. Rusbult's Investment Model extends this framework by highlighting the role of relationship satisfaction, perceived quality of alternatives, and investments in predicting commitment and relationship persistence. Equity Theory focuses on perceived fairness in the balance between contributions and outcomes, suggesting that perceived inequity undermines relationship satisfaction and maintenance efforts. Additionally, Relational Typology Theory emphasizes how different relationship types (traditional, independent, and separate) shape partners' interaction patterns and maintenance behaviors.

Romantic relationship satisfaction is defined as individuals' overall subjective evaluation of and satisfaction with their romantic relationship. It is a multidimensional construct influenced by cognitive evaluations, emotional bonding patterns, and relational investments. Major theoretical frameworks explaining romantic relationship satisfaction include Interdependence Theory, the Investment Model, Attachment Theory, and Sternberg's Triangular Theory of Love. Research consistently shows that secure attachment, high levels of intimacy and commitment, and effective maintenance behaviors are associated with higher relationship satisfaction, whereas declines in satisfaction strongly predict relationship dissolution.

**Method.** This study is a narrative review examining research on the relationship between relationship maintenance behaviors and romantic relationship satisfaction among university students. The literature was analyzed using a descriptive and integrative approach grounded in selected theoretical frameworks. Studies were reviewed within the scope of theoretical perspectives addressing relationship maintenance behaviors (Interdependence Theory, Rusbult's Investment Model, Equity Theory, and Relational Typology Theory) and romantic relationship satisfaction (Interdependence Theory, Rusbult's Investment Model, Attachment Theory, and Sternberg's Triangular Theory of Love).



The findings were comparatively synthesized to provide a holistic understanding of the association between relationship maintenance behaviors and romantic relationship satisfaction.

**Results.** Studies on relationship-maintaining behaviors within Turkey are quite limited. Particularly noteworthy is the limited scope of studies conducted with university students (Ogan, 2021; Ogan and Öz Soysal, 2022; Örnek, 2018), the study group of which is the current research group. Studies are generally observed to focus on young adults (Dörtyol, 2023; Eren, 2019; Ertürk, 2022; Güngör, 2021; Özden, 2023; Tellioglu, 2025) and married individuals (Alpay, 2024; Ogan and Öz Soysal, 2023).

**Discussion and Conclusion.** This study aimed to examine the relationship between relationship maintenance behaviors and romantic relationship satisfaction among university students within the framework of different theoretical approaches. The theoretical and literature-based findings indicate that, in line with the developmental characteristics of emerging adulthood, romantic relationships are characterized by high variability, a tendency for exploration, and attachment uncertainty; however, relationship maintenance behaviors play a critical role in relationship satisfaction and continuity.

Relationship maintenance behaviors, as conceptualized through Interdependence Theory, Rusbult's Investment Model, and Equity Theory, reflect that individuals regulate their romantic behaviors not only based on emotional closeness but also considering perceived costs and rewards, relational investments, and fairness. According to Rusbult's Investment Model, relationship satisfaction, perceived alternatives, and the magnitude of investments strongly influence commitment and the enactment of maintenance behaviors. The proliferation of digital dating platforms and online social networks has heightened perceived alternatives, presenting challenges for emerging adults in sustaining commitment; nonetheless, individuals with high satisfaction and investment levels demonstrate more frequent and effective maintenance behaviors. Equity Theory emphasizes that perceived fairness in responsibilities and investments is closely associated with satisfaction and maintenance behaviors, while perceived inequities increase relational tension and diminish satisfaction. Moreover, Relational Type Theory suggests that different relationship types shape maintenance behaviors uniquely, with independent relationships requiring a careful balance between commitment and autonomy.

Research findings reported in the literature on romantic relationship satisfaction and relationship maintenance indicate that a decline in relationship satisfaction over time strongly predicts relationship dissolution (Karney and Bradbury, 1995), and that individuals report higher romantic relationship satisfaction when relationship maintenance behaviors are more frequently enacted (Bühler and Orth, 2024; Canary and Stafford, 1992; Dainton, 2000; Ogan and Öz Soysal, 2022; Ogolsky and Bowers, 2013; Pett and Krawietz, 2025; Righetti et al., 2022; Stafford and Canary, 1991). Furthermore, high relationship satisfaction and substantial investments in the relationship increase commitment to maintaining the relationship (Hazan and Shaver, 1987; Mikulincer and Shaver, 2007; Rusbult, 1980), while the level of emotional support emerges as one of the strongest predictors of romantic relationship satisfaction (Fincham and Beach, 2010). Based on these findings, future research would benefit from examining relationship maintenance behaviors longitudinally, which could provide clearer insights into the trajectory of changes in relationship satisfaction over time. In addition, investigating the effects of digital dating applications on perceived alternatives and commitment within cultural contexts could make a significant contribution to the literature. In applied settings, developing psychoeducational programs for university students that focus on relationship

*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (2), 1191-1213.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (2), 1191-1213.*  
*Araştırma Makalesi / Research Paper*



maintenance skills, communication, and conflict management could offer an effective intervention to support emerging adults in establishing more satisfying and sustainable romantic relationships.



## Giriş

Üniversite döneminde kurulan romantik ilişkiler, bireylerin yaşam deneyimi edinmeleri ve kimlik gelişimlerini gerçekleştirmeleri açısından önemli bir bağlam sunmaktadır. Bu dönemde bireyler, farklı ilişki biçimlerini deneyimleme, çeşitli partnerlerle etkileşim kurma ve farklı sosyal gruplara katılma fırsatı bulabilmektedir (Arnett, 2010, 2023; Granillo-Velasco vd., 2024; Wood vd., 2017). Bu çerçevede, beliren yetişkinlik döneminin bir parçası olan üniversite yılları, romantik ilişkilerin gelişiminde belirgin bir rol oynamaktadır (Arnett, 2010). Bununla birlikte, artan keşif eğilimleri ve ilişki istikrarsızlığı ile tanımlanan bu gelişim döneminde, bağlılık ve yakınlık düzeyi yüksek, istikrarlı romantik ilişkilerin ortaya çıkma olasılığının düşmesine de sebep olabilmektedir (Arnett, 2015; Charvat vd., 2023).

### Romantik ilişkiler

Üniversite sürecinde yaşanan romantik ilişki deneyimleri; bireylerin kişisel, cinsel ve sosyal gelişimlerini etkilemenin yanı sıra, ilerleyen gelişim dönemlerinde kurulacak romantik ilişkilerin niteliğini ve eş seçimi süreçlerini de şekillendirmektedir (Furman, 2002). Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilere yönelik beklenti düzeylerinin farklılık gösterebildiği ifade edilmektedir (Watkins ve Beckmeyer, 2020; Willoughby ve James, 2017). Beliren yetişkinlerin kariyer olanaklarına öncelik vermeleri ve iş yaşamına geçiş sürecinde gecikmeler yaşamaları, romantik ilişkilere katılımlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte; bu süreçte bireylerin kimi zaman başka hedeflere yönelme zorunlulukları nedeniyle mevcut ilişkilerini sonlandırmak durumunda kaldıkları da belirtilmektedir (Arnett, 2015; Bialik ve Fry, 2019; Kefalas vd., 2011; Norona vd., 2017). Yakın ilişkilerinin geleceğine yönelik olumsuz beklentiler geliştiren bireyler, sergiledikleri davranışlar aracılığıyla ilişki sonlanmasına yol açabilmekteyken, olumlu beklentilere sahip olan bireylerin ilişkilerin sürekliliği için gerekli olan çabayı göstermektedirler (Carnelley ve Janoff-Bulman, 1992). Bu doğrultuda, beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerin, bireysel tercihler, değerler ve hedefler doğrultusunda büyük ölçüde değişkenlik gösterebildiği söylenebilir.

Romantik ilişkiler, bireyler arasında gelişen yoğun duygusal bağlanma ile samimiyet, yakınlık ve dürüstlük unsurlarını kapsayan ilişkiler biçiminde tanımlanmaktadır (Rubenstein ve Shaver, 1982). Connolly ve Goldberg'e (1999) göre romantik ilişkilerin gelişim süreci, "başlatma", "yakın ilişki", "samimi romantik ilişkiler" ve "bağlılık" olmak üzere dört temel aşamadan oluşmaktadır. Başlatma aşaması; fiziksel çekicilik, cinsel ilgi ve karşılıklı etkilenmenin ön planda olduğu, partnerler arasındaki ilk etkileşimlerin gerçekleştiği dönemi ifade etmektedir. Yakın ilişki aşaması, bireylerin partnerleriyle daha sık etkileşim kurdukları, birlikte zaman geçirme sıklığının arttığı ve ortak sosyal ortamlara katılımın yoğunlaştığı bir evre olarak tanımlanmaktadır. Samimi romantik ilişkiler aşamasında, duygusal yakınlığın derinleşmesine paralel olarak cinsel yakınlığın da geliştiği görülmektedir. Son aşama olan bağlılık evresi ise, bireyler arasındaki duygusal ve cinsel bağlılığın daha da pekiştiği ve ilişkiye yönelik uzun vadeli taahhütlerin ortaya çıktığı aşama olarak ele alınmaktadır (Connolly ve Goldberg, 1999). Bu aşamalı gelişim süreci dikkate alındığında, özellikle samimi romantik ilişkiler ve bağlılık evrelerinde bireylerin ilişki doyumunu artırmaya ve ilişkinin sürekliliğini sağlamaya yönelik ilişki sürdürme davranışlarının belirginleştiği söylenebilir. Bu davranışların, ilişkinin uzun vadeli niteliği üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu gelişimsel aşamalar çerçevesinde özellikle Ogan, S. ve Öz Soysal, F.S. (2026). Üniversite döneminde ilişki sürdürme davranışları ve romantik ilişki doymu. Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 17(2), 1191-1213.  
DOI. 10.51460/baebd.1921224



samimi romantik ilişkiler ve bağlılık evrelerinde, bireylerin iletişim, destek, olumlu etkileşim ve çatışma yönetimi gibi ilişki sürdürme davranışlarını daha sık sergiledikleri; bu davranışların ilişkinin sürekliliği ve doyumunu üzerinde önemli bir işlev gördüğü belirtilmektedir (Canary ve Stafford, 1992; Dainton ve Stafford, 1993).

Sayfa | 1197

Moss ve Schwebel (1993), romantik ilişkilerin yapısal temelini; bağlılık (commitment), duygusal yakınlık (emotional intimacy), bilişsel yakınlık (cognitive intimacy), fiziksel yakınlık (physical intimacy) ve karşılıklılık (mutuality) olmak üzere beş temel bileşenden oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu bağlamda bağlılık, partnerlerin birbirlerine ve ilişkiye yönelik uzun vadeli taahhütlerini kapsayan bir boyut olarak tanımlanmaktadır (Moss ve Schwebel, 1993). Duygusal yakınlık, bireylerin partnerlerine yönelik olumlu duygular geliştirmeleri, duygusal paylaşımlarda bulunmaları ve karşılıklı duygusal anlayış oluşturmaları ile ilişkilendirilmektedir. Bilişsel yakınlık, partnerlerin birbirlerinin düşünce ve görüşlerine değer vermeleri, karşılıklı anlayış geliştirmeleri ve birbirleri hakkında olumlu bilişsel değerlendirmelere sahip olmalarıyla karakterize edilmektedir. Fiziksel yakınlık, partnerler arasındaki fiziksel temasın ve cinsel çekimin varlığını ifade eden bir boyut olarak ele alınmaktadır (Moss ve Schwebel, 1993). Karşılıklılık ise, bireylerin ilişkiye yaptıkları duygusal, zamansal ve davranışsal yatırımların karşılıklı ve dengeli biçimde sürdürülmesini ifade etmekte olup, bu boyut Rusbult'un (1980; 1983) yatırım modeliyle de kuramsal olarak ilişkilendirilmektedir.

İçinde bulunulan tarihsel ve toplumsal bağlamla birlikte romantik ilişkilerin yapısal özellikleri ve işleyiş dinamikleri önemli ölçüde çeşitlenmiş; her ilişkinin kendine özgü niteliklerinin ön planda olduğu bir ilişki anlayışı ortaya çıkmıştır. Romantik ilişkiler, sahip oldukları dinamiklere bağlı olarak kısa ya da uzun süreli olabilmekte, yineleyen biçimde sonlanabilmekte ya da zaman içinde yeniden kurulabilmektedir (Furman ve Hand, 2014). Bu doğrultuda, romantik ilişkilerin nasıl tanımlanması, sürdürülmesi ve yapılandırılması gerektiğine ilişkin toplumsal ve bireysel normların da sürekli bir değişim süreci içerisinde olduğu görülmektedir.

### **İlişki sürdürme davranışları**

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşamlarının temel ve kaçınılmaz bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu ilişkilerin sürdürülmesi, sağlıklı sosyal bağların gelişimini desteklemekte; partnerler arasında duygusal destek mekanizmalarının güçlenmesine katkı sağlamanın yanı sıra bireylerin daha geniş sosyal ağlarıyla olan etkileşimlerini de sürdürmelerine olanak tanımaktadır (Cutrona ve Russell, 2005). Bununla birlikte, ilişki sürdürme kavramının kavramsal sınırlarının alanyazında henüz net biçimde tanımlanmadığı ve bu durumun belirsizliğini koruduğu belirtilmektedir (Canary ve Dainton, 2006). Söz konusu kavramsal belirsizlik, romantik partnerlerin ilişkilerini sürdürmeye yönelik benimsedikleri strateji ve davranış örüntülerinde önemli bireysel ve ilişkiyel farklılıkların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Ogolsky vd., 2017).

İlişki sürdürme, romantik ilişkinin sürekliliğinin sağlanmasını, mevcut ilişki düzeyinin korunmasını, ilişki doyumunun sağlanmasını, ilişkiye zarar verebilecek durumların önlenmesini ya da zarar görmüş ilişkilerin onarılmasını kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Dindia ve Canary, 1993). Bu kapsamda ilişkiyi sürdürmeye yönelik davranışlar, partnerlerin romantik birlikteliklerini devam ettirebilmek amacıyla sergiledikleri geniş bir davranış örüntüsünü içermektedir.



Söz konusu davranışlar, ilişkiyi sürdürmeyi doğrudan hedefleyen bilinçli ve planlı stratejik çabaların yanı sıra, belirli bir sürdürme amacı taşımaksızın gerçekleştirilen ancak işlevsel olarak ilişkinin devamlılığına katkı sağlayabilen günlük ve rutin etkileşim biçimlerini de kapsamaktadır (Dainton ve Aylor, 2002; Stafford ve Canary, 1991). Partnerler arasındaki bağlanma düzeyi, arzu edilen ilişki durumlarının korunabilmesi amacıyla ilişkiye yönelik bakım davranışlarının hangi zamanlamada ve hangi yoğunlukta uygulanacağını belirlemede kritik bir işlev üstlenmektedir (Etcheverry vd., 2013). Buna karşılık, partnerlerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyonlarının düşük olduğu durumlarda, ilişkisel kopuklukların ve çözümlerin ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Agnew ve VanderDrift, 2015).

İlişki sürdürme davranışlarına ilişkin en yaygın kabul gören tipoloji, Stafford ve Canary (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu tipolojiye göre ilişki sürdürme, pozitiflik, açıklık, güvenceler, görevlerin paylaşımı ve sosyal ağlar olmak üzere beş temel boyutta ele alınmaktadır. Daha sonraki çalışmalarında Stafford ve arkadaşları (2000), bakım davranışlarının hem stratejik hem de rutin kullanımını kapsayan yedi boyutlu bir yapı önermiştir. Ancak mevcut derleme çalışmasında, alanyazında en sık kullanılan ve kuramsal açıdan temel kabul edilen Stafford ve Canary'nin (1991) beş faktörlü modeli esas alınmıştır. Bu modelde pozitiflik, partnerler arasındaki olumlu ve yapıcı etkileşimleri; açıklık, ilişkisel duygu, düşünce ve beklentilerin açık biçimde paylaşılmasını; güvenceler, ilişkiye yönelik bağlılık, güven ve sadakatin ifade edilmesini; görevlerin paylaşımı, ilişkisel sorumlulukların adil biçimde üstlenilmesini; sosyal ağlar ise partnerlerin birbirlerinin sosyal çevreleriyle kurdukları etkileşimleri kapsamaktadır. Bu çerçevede ilişki sürdürme davranışlarının yalnızca ilişkinin devamlılığına değil, aynı zamanda bireylerin sosyal bağlarla bütünleşmesine de hizmet ettiği görülmektedir.

İlişki sürdürme davranışlarının tanımlanması ve sınıflandırılmasına yönelik alanyazın, bu davranışların romantik ilişkilerin sürekliliği ve niteliği açısından merkezi bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bireylerin hangi koşullar altında, ne tür motivasyonlarla ve hangi süreçler aracılığıyla ilişkiyi sürdürmeye yönelik davranışlar sergilediklerinin anlaşılabilmesi, yalnızca davranışsal tanımlamalarla sınırlı kalmamaktadır. İlişki sürdürme kavramının tanımlanmasında yaşanan güçlükler, romantik ilişkilerin kendine özgü ve değişken dinamiklere sahip olması ile ilişki sürdürme davranışlarının farklı bağlamsal düzeylerde (bireysel, ilişkisel ve sosyal) işlev görmesinden kaynaklanmaktadır; bu durum, ilişki sürdürmenin tek boyutlu bir yapıdan ziyade çok boyutlu ve karmaşık bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Canary ve Dainton, 2006; Ogolsky vd., 2017). Bu nedenle, ilişki sürdürme davranışlarının altında yatan bilişsel, duygusal ve motivasyonel mekanizmaların açıklanabilmesi amacıyla, alanyazında çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu çerçevede alanyazında ilişki sürdürme davranışlarının, bağlanma kuramı, sosyal değişim kuramı ve yatırım modeli gibi çeşitli kuramsal yaklaşımlar aracılığıyla açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Kelley ve Thibaut, 1978; Rusbult, 1980; Rusbult vd., 1994; Stafford ve Canary, 1991; Stafford ve Kuiper, 2021). Aşağıda, ilişki sürdürme sürecini farklı bakış açılarıyla ele alan başlıca kuramsal çerçevelere yer verilmiştir.

### ***İlişki sürdürme davranışlarını ele alan kuramsal yaklaşımlar***

#### ***Karşılıklı bağımlılık kuramı***

Karşılıklı bağımlılık, bireylerin bilişsel süreçlerini, davranışsal örüntülerini ve hem kendilerine



hem de partnerlerine yönelik yönelimlerini yapılandıran temel bir ilişkisel süreç olarak ele alınmaktadır (Abendschein vd., 2021). Partnerler arasındaki karşılıklı bağımlılık düzeyi, etkileşimlerin sıklığı, çeşitliliği ve yoğunluğu arttıkça daha belirgin hâle gelmekte; bu durum bireylerin ilişkilerine yönelik duygusal ve davranışsal yatırımlarını artırma eğilimiyle ilişkilendirilmektedir (Berscheid, 1983; Berscheid vd., 1989; Berscheid ve Regan, 2016). Bununla birlikte, partnerler arasındaki bağımlılık düzeylerinin her zaman simetrik olmadığı, kimi ilişkilerde bağımlılık açısından dengesizliklerin ortaya çıkabildiği ve bu tür durumlarda partnerlerden birinin daha yüksek düzeyde yakınlık, aidiyet, adanmışlık, arkadaşlık ve duygusal katılım sergileyebildiği belirtilmektedir (Rusbult vd., 2001).

Kuramsal çerçeveye göre, partnerler arasındaki etkileşimlerin niteliği ilişki doyumunu doğrudan etkilemekte; bu doyum, bireylerin ilişkiden elde ettikleri ödüller ile katlandıkları maliyetler arasındaki dengenin bilişsel değerlendirilmesi yoluyla belirlenmektedir (Stafford ve Kuiper, 2021). Bu bağlamda bireylerin, romantik ilişkilerinde görece daha düşük düzeyde emek, maliyet ya da bedel karşılığında daha yüksek düzeyde kazanç ve ödül elde etme eğiliminde oldukları varsayılmaktadır. Kuram, bireylerin gerek gündelik yaşamlarında gerekse romantik ilişkilerinde, bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde ödül–maliyet dengesini sürekli olarak değerlendirdiklerini ve bu değerlendirmelerin yaşamlarına ve ilişkisel yönelimlerine rehberlik ettiğini ileri sürmektedir (Kelley ve Thibaut, 1978; Meuwly ve Schoebi, 2017). Bu değerlendirme süreci sonucunda ortaya çıkan algılanan ödül–maliyet dengesi, bireylerin romantik ilişkilerini sürdürmeye yönelik motivasyonlarını anlamlı biçimde etkilemektedir (Ogolsky ve Monk, 2020). Ödüller ile maliyetler arasındaki fark ise kuramsal olarak “kazanç” kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır (Kelley ve Thibaut, 1978; Thibaut ve Kelley, 1959). İlişkiden elde edilen algılanan kazanç düzeyinin yüksek olması, bireylerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyonlarını güçlendirirken; bu kazancın yetersiz ya da beklentilerin altında algılanması, ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyonun azalmasına ya da zaman içinde kaybolmasına yol açabilmektedir. Bu durumda, ödül–maliyet dengesinde ortaya çıkan artış ya da azalışların, bireylerin romantik ilişkilerini sürdürme yönündeki motivasyonel eğilimlerinde paralel bir artış ya da düşüşle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959; Kelley ve Thibaut, 1978; Rusbult, 1980). Alanyazında, bu motivasyonel sürecin yalnızca klasik ödül–maliyet değerlendirmeleriyle sınırlı olmadığını; aynı zamanda bireylerin ilişki doyumunu, bağlılık ve algılanan ilişki kalitesiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Ogolsky vd., 2017; Ogolsky ve Stafford, 2023).

Thibaut ve Kelley (1959) romantik ilişkilerin sürecini örnekleme, pazarlık ile bağlılık ve kurumsallaşma olmak üzere üç aşamada ele almışlardır. Örnekleme aşamasında, partnerler doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkileşimler geliştirerek olası maliyet ve ödüllere yönelik deneyim sahibi olmaktadır. Pazarlık ve bağlılık aşamasında, partnerler maliyet ve ödül oranına yönelik pazarlık yapmakta, bu pazarlık sonucunda uzlaşma sağlayarak kazançlar belirleyip bağlılık geliştirebilmektedir. Kurumsallaşma aşamasında ise ilişkinin seyri daha da belirginleşmiş olup ilişki normları ve kazançlar partnerler tarafından içselleştirilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959). Bu aşamaların başarılı bir şekilde geçirilmesi ilişkinin seyrini, sürdürülmesini olumlu yönde etkilerken başarısız bir şekilde geçirilmesi ilişkinin seyrini, sürdürülmesini olumsuz yönde etkileyip ilişkide kopukluklara yol açabilmektedir (Kelley ve Thibaut, 1978). Ancak söz konusu yaklaşım, bireylerin ilişkilerini sürdürme ya da sonlandırma yönündeki kararlarını ayrıntılı biçimde açıklamada, özellikle ilişkiye yapılan yatırımlar ile algılanan alternatiflerin etkisini sınırlı ölçüde ele almaktadır. Bu çerçevede Rusbult tarafından geliştirilen Yatırım modeli, karşılıklı bağımlılık kuramının temel varsayımlarını genişleterek; bireylerin ilişki doyumunu,



mevcut alternatiflere ilişkin algıları ve ilişkiye yaptıkları yatırımlar doğrultusunda şekillenen bağlılık düzeylerini açıklamayı hedefleyen daha kapsamlı bir kuramsal yapı sunmaktadır (Rusbult, 1980; Rusbult vd., 1998). Dolayısıyla romantik ilişkilerin sürdürülmesine ilişkin süreçlerin bütüncül biçimde ele alınabilmesi açısından Yatırım Modeli, önemli bir kuramsal devamlılık sağlamaktadır.

## Sayfa | 1200 **Rusbult Yatırım Modeli**

Rusbult (1980) tarafından geliştirilen “Yatırım Modeli”, bireylerin romantik ilişkilerde kalma ya da ilişkiyi sonlandırma kararlarını açıklamayı amaçlayan kuramsal bir çerçeve sunmaktadır. Model, bireylerin ilişkiye yönelik bağlılık düzeylerinin; ilişki doyumu, algılanan alternatiflerin kalitesi ve ilişkiye yapılan yatırımlar olmak üzere üç temel bileşenin etkileşimi sonucunda şekillendiğini ileri sürmektedir.

Bireylerin, kısa süreli ya da uzun süreli romantik bir ilişki içerisinde olmalarından bağımsız olarak, mevcut ya da olası romantik partnerlerinin kendileriyle uyum düzeyini sürekli biçimde değerlendirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Furman, 2002). Bu değerlendirme süreci, bireylerin ilişkilerini sürdürme ya da sonlandırma yönündeki eğilimlerini şekillendirmekte olup, söz konusu kararların alınmasında partnerlerin birbirlerine ve ilişkiye yönelik bağlılık düzeyleri belirleyici bir rol oynamaktadır (Rusbult vd., 2001). Bağlılık, bireylerin ilişkiye psikolojik olarak bağlanmalarını ifade eden duygusal bağlılık, ilişkinin uzun vadeli olacağına ilişkin bilişsel temsilleri kapsayan bilişsel bağlılık ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik istek ve niyetleri içeren konatif bağlılık olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Rusbult vd., 2004).

Yatırım modeline göre bireylerin romantik partnerlerine yönelik bağlılık düzeylerini belirleyen üç temel unsur bulunmaktadır: algılanan alternatiflerin niteliği, ilişkiye yönelik algılanan doyum düzeyi ve her bir partnerin ilişkiye yaptığı yatırım miktarıdır (Rusbult, 1980, 1983; Rusbult vd., 1988). Bu çerçevede bireyler, ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum algıladıklarında ilişkilerini sürdürme eğilimi gösterirken; algılanan doyumun düşük olduğu durumlarda ilişkiyi sonlandırma ya da alternatif partnerleri değerlendirme eğilimine yönelebilmektedirler. Model kapsamında, bir ilişkide algılanan doyum düzeyinin, düşük maliyetler karşılığında yüksek ödüllerin elde edilmesi durumunda arttığı; bağlılık düzeyinin ise artan ilişki doyumu ve ilişkiye yapılan yatırımların yüksekliği ile güçlendiği öne sürülmektedir (Rusbult, 1980). Bu doğrultuda Yatırım modeli, bireylerin ilişkiye yönelik bağlılıklarının, romantik ilişkilerin sürekliliği ve istikrarı üzerinde doğrudan etkili olduğunu varsaymakta ve bu ilişkiyi ampirik bulgularla desteklemektedir (Impett vd., 2018). Yatırım modeline göre bireylerin bağlılık düzeylerini azaltan temel etmenlerden biri, çok sayıda alternatif partnerin mevcut olduğuna ilişkin algıdır (Rusbult vd., 1988). Dijitalleşmeyle birlikte çevrim içi platformlar, bireylerin alternatif partnerleri daha kolay fark etmelerine olanak tanımakta ve mevcut ilişkiden duyulan memnuniyetsizlik durumunda alternatif ilişkilere yönelme olasılığını artırmaktadır. Bununla birlikte çevrimiçi flört bağlamında bireyler, yeni bir ilişkiye bağlanma gerekliliği ile daha iyi bir alternatifin var olabileceğine yönelik belirsizlik arasında bir paradoks yaşayabilmektedir (Sharabi ve Timmermans, 2021). Öte yandan, yüksek bağlılık düzeyine sahip bireylerin alternatifleri reddetme ya da değersizleştirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Johnson ve Rusbult, 1989).

Rusbult’a (1980, 1983) göre bağlılığın oluşumunda belirleyici olan bir diğer unsur, ilişkiye ve partnere yapılan yatırımlardır. Bu yatırımlar, doğrudan ilişkiye yönelik zaman, emek, duygusal katılım



ve kendini açma gibi unsurları kapsayan içsel yatırımlar ile ilişkiyle bütünleşmiş ortak sosyal, maddi ve deneysel kaynakları içeren dışsal yatırımlar olarak ikiye ayrılmaktadır (Moore ve Campbell, 2020; Rusbult ve Martz, 1995). İlişki sürecinde artış gösteren bu yatırımların, algılanan kazançları güçlendirerek bireylerin bağıllık düzeylerini ve dolayısıyla ilişkinin istikrarını desteklediği ifade edilmektedir (Impett vd., 2018; Rusbult vd., 2001). Bununla birlikte, yatırım modeli bireylerin ilişkiyi sürdürme motivasyonlarını büyük ölçüde yatırımlar, alternatifler ve doyum üzerinden açıklarken; ilişkilerde algılanan adalet, karşılıklılık ve emek-kazanç dengesinin ilişki doyumunu ve sürekliliği üzerindeki belirleyici rolü, “Eşitlik (Denge) Kuramı” çerçevesinde daha ayrıntılı biçimde ele alınmaktadır.

### ***Eşitlik (denge) kuramı***

Eşitlik kuramı, bireylerin romantik ilişkilerinde ilişkiye yaptıkları katkılar ile ilişkiden elde ettikleri çıktılar arasındaki dengeye yönelik algılarının, ilişki doyumunu ve ilişki sürekliliği üzerinde belirleyici olduğunu ileri sürmektedir (Adams, 1965; Walster vd., 1978). Bireyler, ilişkide harcadıkları zaman, emek, duygusal yatırım ve maddi kaynaklar gibi girdileri; sevgi, destek, yakınlık ve takdir gibi çıktılarla karşılaştırarak değerlendirmekte ve bu karşılaştırma sonucunda algılanan adalet düzeyine göre ilişkilerine yönelik tutumlar geliştirmektedir (McClintock vd., 1984). Algılanan dengesizlik durumlarında bireylerin olumsuz duygular deneyimlemesine neden olduğu; bu durumun ilişki doyumunun azalmasına ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik motivasyonun zayıflamasına yol açabildiği gözlemlenmektedir (Dainton, 2019). Buna karşılık, algılanan eşitliğin yüksek olduğu ilişkilerde bireylerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik çabalarının arttığı ve ilişkinin daha istikrarlı bir yapı kazandığı vurgulanmaktadır (Hatfield vd., 2013).

Eşitlik kuramı çerçevesinde, ilişkide algılanan ödül-maliyet dengesinin sağlanması, ilişkinin adil olarak değerlendirilmesine olanak tanımaktadır (Adams, 1965). İlişkilerini adil olarak algılayan partnerlerin, kendilerini daha huzurlu ve rahat hissettikleri ve ilişkilerine yönelik olumlu tutumlar geliştirdikleri belirtilmektedir (Alberti ve Emmons, 2017). Buna karşılık, sorumlulukların ve görevlerin tek taraflı üstlenilmesi ya da ilişkiye yapılan yatırımların dengesiz algılanması, ilişkide adaletsizlik algısına işaret etmektedir (Mikula, 2011; Sprecher ve Schwartz, 1994; Yang ve Castro-Medina, 2025). Kurama göre, ilişkisinde adaletsizlik algılayan bireyler, kişisel sıkıntı yaşamakta ve ilişki doyumuna daha düşük düzeyde ulaşabilmektedir (Yang ve Castro-Medina, 2025). Ödül-maliyet dengesizliği, bir partnerin maliyetlerine kıyasla daha az ödül elde etmesiyle ortaya çıkan yetersiz faydalanma ya da maliyetlerine oranla daha fazla ödül elde etmesiyle tanımlanan aşırı faydalanma biçimlerinde görülebilmektedir (Dainton, 2019). Algılanan eşitliğin yeniden sağlanması, girdilerin ve/veya çıktılarının nicelik ya da niteliğinin değiştirilmesiyle ya da bu unsurların değerine ilişkin algıların yeniden yapılandırılması yoluyla mümkün olabilmektedir (Lujansky ve Mikula, 1983). Bununla birlikte eşitlik değerlendirmelerinin öznel nitelik taşıması, kişisel adaletin farklı biçimlerde algılanmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle, ödül-maliyet dengesinin belirli standartlar çerçevesinde değerlendirilmesinin, ilişki doyumunu ve ilişki sürdürme gibi temel kişisel çıktılar üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Dainton, 2019; Hatfield vd., 1985; Stafford, 2020).

Eşitlik kuramı bağlamında algılanan adalet düzeyi, bireylerin ilişkilerini sürdürmeye yönelik sergiledikleri ilişki sürdürme davranışlarının sıklığı ve niteliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir.



İlişkide ödül–maliyet dengesinin adil olarak algılanması, bireylerin mevcut ilişkisel dengeyi korumaya yönelik olarak pozitif etkileşimleri sürdürme, iletişimi açık tutma, karşılıklı sorumlulukları paylaşma ve partnerlerine güvence sağlama gibi bakım davranışlarını daha işlevsel biçimde kullanmalarını teşvik etmektedir (Kelley, 2012). Buna karşılık, algılanan eşitsizlik durumlarında bireylerin, ilişkisel adaleti yeniden inşa etme amacıyla ilişki sürdürme davranışlarını artırmaları ya da ilişkiden geri çekilme eğilimi göstermeleri olasıdır (Williams, 2025). Bu çerçevede eşitlik kuramı, ilişki sürdürme davranışlarını, bireylerin ilişkide adil bir değişim yapısını koruma ya da yeniden kurma çabalarının davranışsal yansımaları olarak ele almakta ve romantik ilişkilerin istikrarını açıklamada önemli bir kuramsal dayanak sunmaktadır. Eşitlik kuramı, bireylerin ilişkiyi sürdürme davranışlarını adalet algısı üzerinden açıklarken, ilişkisel tür kuramı ise partnerler arası bağlanma stilleri ve bireysel farklılıkların, ilişkisel davranışlar ve ilişki sürdürme süreçleri üzerindeki belirleyici rolünü vurgulayarak ilişkilerin dinamiklerini tamamlayıcı bir perspektiften ele almaktadır.

### ***İlişkisel tür kuramı***

Bireyler romantik ilişkilerini farklı biçimlerde deneyimlemekte ve bu durum belirli ilişki türlerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Fitzpatrick (1988), ilişkileri “geleneksel”, “bağımsız” ve “ayrı” türler olarak sınıflandırmıştır.

Geleneksel ilişki türünde, partnerler ilişkilerinde geleneksel cinsiyet rollerini benimsemekte; kadınların teslimiyetini ve erkek egemenliğini destekleme eğilimi göstermektedir (Sanchez, 2005). Bu ilişkilerde karşılıklı bağımlılık yüksek olup çatışmalar daha az gözlemlenmektedir (Fitzpatrick, 1988). Ancak geleneksel cinsiyet rolleri, kadınların cinsel tatminini olumsuz etkileyebilmektedir (Kiefer ve Sanchez, 2007; Sanchez vd., 2012). Yine de geleneksel çiftler, ilişkilerinin devamlılığını koruma eğilimindedir ve ilişkilerini nadiren sonlandırmaktadır (İmamoğlu, 1993; Olson ve Fowers, 1993). Öte yandan farklı bir çalışmada, eşitlikçi cinsiyet rolü tutumuna sahip bireylerin, geleneksel rol tutumuna sahip bireylere kıyasla daha sık ilişki sürdürme davranışları sergiledikleri de gözlemlenmiştir (Ogan ve Öz Soysal, 2023). Bağımsız ilişki türü, geleneksellik ile özerkliği birleştiren, karar ve sorumluluklarını kendi alan partnerlerin oluşturduğu ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Çatal vd., 2019). Bu tür partnerler, arkadaşlığa ve paylaşmaya değer verirken, aynı zamanda fiziksel alan ve kişisel düzenlerini koruma eğilimindedir. Bağımsız çiftlerde yüksek düzeyde karşılıklı bağlılık görülmesine rağmen, özerklik ihtiyaçları nedeniyle sık çatışmalar yaşanabilmektedir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994). Ayrı ilişki türü, düşük karşılıklı bağlılık, sınırlı duygusal paylaşım ve geleneksellik; yüksek çatışma, agresyon ve psikolojik özerklik ile karakterizedir (Çatal vd., 2019; Fitzpatrick, 1987; 1988; Givertz vd., 2009). Ayrı partnerler genellikle farklı görüşlere sahip olup, bu durum ilişkilerinde daha düşük düzeyde doyum ve sık çatışmalarla sonuçlanmaktadır (Fitzpatrick, 1979; Givertz vd., 2009; Kelley, 1999).

Romantik ilişkilerde partnerlerin deneyimleri ve ilişki türleri, sergiledikleri ilişki sürdürme davranışlarını şekillendirmektedir. Geleneksel ilişkilerde partnerler geleneksel cinsiyet rollerini benimser, yüksek karşılıklı bağlılığa sahip olup çatışmalar azdır ve ilişkiyi sürdürme eğilimindedirler (Fitzpatrick, 1988). Bağımsız ilişkiler, bağlılık ile özerkliği birleştirir; partnerler çatışmaları yöneterek hem bağlılık hem de bireysel alanlarını korumaya çalışır (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994; Çatal vd., 2019). Ayrı ilişkilerde ise düşük bağlılık, sınırlı duygusal paylaşım ve yüksek çatışma gözlenir; ilişkiyi sürdürme davranışları sınırlıdır ve dengeyi sağlamaya yöneliktir (Fitzpatrick, 1987; 1979; Çatal vd., 2019; Givertz



vd., 2009). Bu bağlamda, ilişkisel türler, ilişki sürdürme davranışlarını anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. İlişki sürdürmenin ilişkili olduğu değişkenlerden birisi de romantik ilişki doyumudur.

### **Romantik ilişki doyumunu**

Romantik ilişki doyumunu, bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkiye yönelik genel değerlendirmesi ve bu ilişkiden aldığı memnuniyet düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Mattson vd., 2013). Romantik ilişki doyumunu, bireylerin romantik ilişkilerine yönelik öznel değerlendirme, tutum ve olumlu duyguları ifade etmekte olup (Fletcher vd., 2015) partnerlerin aynı romantik ilişkiden aldıkları doyum düzeyi farklılık gösterebilmektedir.

Romantik ilişki doyumunu, öznel değerlendirmelere dayalı çok boyutlu bir yapı olması nedeniyle tanımlanması, açıklanması ve ilişkili olduğu değişkenlerin belirlenmesi güç olan karmaşık bir ilişki kavramı olarak değerlendirilmektedir. Romantik ilişki doyumunun açıklanmasında en sık kullanılan kuramlar; “Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult’un Yatırım Modeli, Bağlanma Kuramı, Sternberg’in Üçgen Aşk Kuramı”dır. Karşılıklı bağımlılık kuramına göre bireyler ilişkilerini algıladıkları ödüller ve maliyetler temelinde değerlendirmekte olup ilişkiden elde edilen ödüllerin maliyetleri aşması ve bireyin beklenti düzeyini karşılması durumunda ilişki doyumunda artış gözlemlenmektedir. Bu yaklaşım, ilişki doyumunun bilişsel bir değerlendirme süreci sonucunda oluştuğunu vurgulamaktadır (Thibaut ve Kelley, 1959). Rusbult’un yatırım modeline göre ilişki doyumunu; ilişkiden elde edilen ödüller, katlanılan maliyetler ve alternatif ilişkilerin çekiciliği ile ilişkiye yapılan yatırımların düzeyine bağlı olarak şekillenmektedir. Yüksek düzeyde yatırım ve düşük alternatif algısı, ilişki doyumunu ve bağlılığı artırmaktadır (Rusbult, 1980). Bağlanma kuramına göre yetişkin bağlanma stilleri romantik ilişkilerdeki duygu düzenleme, yakınlık ve güven algısını etkilemektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha yüksek doyum bildirdikleri, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin ise daha düşük ilişki doyumunu ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Romantik ilişki doyumunu açıklamada kullanılan temel yaklaşımlardan bir diğeri ise Sternberg’in üçgen aşk kuramıdır. Bu kurama göre aşk; yakınlık, bağlılık ve tutku olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Sternberg, 1986). Yakınlık, partnerle kurulan duygusal bağ ve paylaşım hissini; bağlılık, ilişkinin sürdürülmesine yönelik bilinçli kararları ve çabaları; tutku ise partnere yönelik fiziksel ve cinsel çekimi temsil etmekte olup özellikle ilişkinin erken dönemlerinde daha belirgin bir rol oynamaktadır (Doss vd., 2004; Moss ve Schwebel, 1993; Sternberg, 1986; Yoo vd., 2014). Romantik ilişki doyumunu; bilişsel değerlendirmeler, duygusal bağlanma örüntüleri ve ilişkiye yapılan yatırımlar gibi çok boyutlu süreçlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, romantik ilişki doyumunun kuramsal açıdan ele alınması, romantik ilişkilerin dinamik yapısını anlamada; uygulama açısından ele alınması ise romantik ilişki doyum düzeyinin desteklenmesi açısından önemli bir temel oluşturmaktadır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışları ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi farklı kuramsal perspektifler çerçevesinde bütüncül biçimde ele alarak alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Mevcut çalışmaların büyük çoğunluğu ilişki doyumunu ya da ilişki sürdürme davranışlarını tek bir kuramsal yaklaşım temelinde incelemekte; özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri örneğinde bu iki değişkenin çoklu kuramsal çerçeveler üzerinden birlikte değerlendirildiği derleme çalışmalarının sınırlı olduğu



görülmektedir. Bu bağlamda çalışma, Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult'un Yatırım Modeli, Eşitlik Kuramı, İlişkisel Tür Kuramı, Bağlanma Kuramı ve Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı gibi farklı yaklaşımları aynı çatı altında bir araya getirerek romantik ilişkilerin sürdürülmesi ve doyum süreçlerine ilişkin kapsamlı bir kuramsal değerlendirme sunmaktadır. Çalışmanın özgün katkısı, ilişki sürdürme davranışları ile ilişki doyumunu arasındaki karşılıklı ve döngüsel ilişkiyi üniversite öğrencileri bağlamında bütüncül şekilde ortaya koyması ve üniversite öğrencilerine yönelik psikoeğitsel müdahale programlarının geliştirilmesine kuramsal bir temel sağlamasıdır.

## Yöntem

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışları ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin teorik bir çerçevede ele alındığı bir kuramsal derleme çalışmasıdır. Çalışmada, ilgili alanyazın belirlenen kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda betimsel ve bütüncül bir bakış açısıyla incelenmiştir.

Alanyazın taraması, öncelikle ilişki sürdürme davranışlarını açıklayan kuramsal yaklaşımlar (Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult'un Yatırım Modeli, Eşitlik Kuramı ve İlişkisel Tür Kuramı) ve romantik ilişki doyumunu açıklayan kuramsal yaklaşımlar (Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult'un Yatırım Modeli, Bağlanma Kuramı ve Sternberg'in Üçgen Aşk Kuramı) doğrultusunda yürütülmüştür.

## Bulgular

İlişki sürdürme davranışları ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler alanyazında yer alan bulgular değerlendirilerek bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır.

İlişkileri sürdürme davranışları ve ilişki doyumuna yönelik yurt dışında yürütülen çalışmalar değerlendirildiğinde, Ogolsky ve Bowers (2013), 35 araştırmayı kapsayan meta-analiz çalışmasında (n=12.273), ilişki sürdürme davranışlarının ilişki doyumunu, bağlılık, karşılıklı kontrol, sevgi ve beğenme ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Belus ve diğerleri ise (2019), uzun mesafe ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışlarının bireysel refah üzerindeki etkisini incelemiştir; bulgular, bu ilişkinin ilişki doyumunu aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Stafford ve Canary (1991), ilişki sürdürme stratejilerinden pozitiflik, görev paylaşımı ve güvencelerin; bağlılık, karşılıklı kontrol, memnuniyet ve beğenmenin güçlü yordayıcıları olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde, Dainton ve Stafford (2000), ilişki sürdürme stratejileri ile şefkat düzeyinin aşk, beğenme ve ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur.

İlişkileri sürdürme davranışlarına yönelik yurt içinde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, Örnek (2018) tarafından yürütülen çalışmada, yatırım modeline dayalı olarak geliştirilen ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarlarına olan etkisi incelenmiştir. Bulgular, ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının katılımcıların ilişki doyumunu, ilişkiye yatırım ve ilişki istikrarı düzeylerini artırdığını; çift uyumu ile içsel kontrol algısını güçlendirirken dışsal kontrol algısını azalttığını göstermektedir. İzleme sonuçları, bu etkilerin sürdürdüğünü ve katılımcıların alternatif ilişki seçeneklerini daha olumsuz değerlendirmeye başladıklarını



ortaya koymuştur (Örnek, 2018). Güngör (2021) ise yatırım modelini teorik bir çerçeve olarak kullandığı ilişkisi olan genç yetişkinlerin ilişki sürdürme davranışlarını, paylaşılan boş zaman aktivitelerini ve evlilik niyetini ele aldığı çalışmada, üç yatırım modeli değişkeni arasından ilişki doyumu ve yatırım miktarının ilişkinin sürdürülmesini anlamlı olarak yordadığını ve sadece ilişki doyumunun paylaşılan boş zaman etkinliklerini anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Ayrıca, ilişki doyumunun, alternatiflerin kalitesinin değerlendirilmesi ve yatırım miktarı dahil üç yatırım modeli değişkeninin evlilik niyetini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Güngör, 2021). Bu bağlamda yatırım modelinin ilişki sürdürme davranışlarını açıklamada etkili bir kuramsal yaklaşım olduğu ve programın, üniversite öğrencilerinde ilişki istikrarı, çift iyi oluşu ve ilişki sorumluluk algısının geliştirilmesinde etkili olduğu söylenebilir. Özellikle son yıllarda yapılan derleme ve ampirik çalışmalar, ödül–maliyet dengesindeki değişimlerin ilişki sürdürme davranışlarının sıklığını ve niteliğini anlamlı biçimde etkilediğini ve bu davranışların bireylerin ilişkiyi sürdürme yönündeki motivasyonlarını pekiştirdiğini ortaya koymaktadır (Kelley ve Thibaut, 1978; Ogolsky vd., 2017; Ogolsky ve Stafford, 2023).

Son yıllarda, bireylerin romantik ilişki kurma ve sürdürme süreçlerinde online tanışma platformlarını kullanım sıklığının arttığı gözlemlenmektedir. Eren (2019) bu noktadan hareketle, online ve yüz yüze başlayan romantik ilişkileri ilişki değişkenleri açısından (romantik inançlar, bağlılık, ilişki sürdürme davranışları ve ilişki memnuniyeti) karşılaştırmayı amaçlamıştır. Çalışma bulguları yalnızca romantik inançlarda gruplar arası farklılık olduğunu; bağlılık, ilişki sürdürme davranışları ve ilişki doyumunda gruplar arası arasında herhangi bir fark bulunmadığını göstermiştir (Eren, 2019).

Ogan ve Öz Soysal (2022) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik düzeylerinin, ilişkileri sürdürme stratejilerini yordama gücünü belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişki sürdürme davranışlarına yönelik toplam varyansın %53.3'ünü açıkladığını ve ilişki sürdürme davranışlarının en güçlü yordayıcısının romantik ilişki doyumu olduğunu ortaya koymuştur (Ogan ve Öz Soysal, 2022). Bu doğrultuda ilişki sürdürme davranışlarının romantik ilişki doyumu ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler içerisinde olduğu görülmektedir.

Dörtüol (2023) tarafında yürütülen çalışmada, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulguları, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi değişkenlerinin, ilişki sürdürme stratejilerindeki toplam varyansın yaklaşık %41'ini açıkladığını göstermektedir (2023). Buna göre, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyinin ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Yurt içinde ilişkileri sürdürme davranışlarına yönelik yürütülen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmekte; özellikle mevcut çalışmanın çalışma grubu olan üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmaların (Ogan, 2021; Ogan ve Öz Soysal, 2022; Örnek, 2018; Öz Soysal vd., 2024) sınırlılığı dikkat çekmekte olup çalışmaların genellikle genç yetişkinler (Dörtüol, 2023; Eren, 2019; Ertürk, 2022; Güngör, 2021; Özden, 2023; Telloğlu, 2025) ve evli bireylerle (Akçabozan Kayabol ve Hatipoğlu Sümer, 2022; Alpay, 2024; Ogan ve Öz Soysal, 2023) yürütüldüğü gözlemlenmektedir. İlişkileri sürdürmeye yönelik çalışmaların sınırlı olması, romantik ilişkilerin niteliğini ve devamlılığını etkileyen temel değişkenlerden



biri olan ilişki doyumunun yeterince ele alınamamasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, ilişki doyumunun ilişki sürdürme süreçleriyle birlikte incelenmesi önem kazanmaktadır.

İlişki doyumu, ilişkide yaşanan olumlu ve olumsuz etkileşimlerin genel bir değerlendirmesi olarak ele alınmakta ve ilişkinin sürekliliği açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, ilişki sürdürme davranışları ilişki doyumunun korunması ve artırılmasında temel bir mekanizma olarak görülmektedir. Romantik ilişki doyumu, romantik ilişkinin seyri boyunca değişiklik gösterebilmektedir. Bühler ve Orth (2024) tarafından ilişkinin sürdürülmesi ve romantik ilişki doyumuna yönelik yürütülen çalışmada, ilişki doyumundaki değişimin ilişkinin seyrine (ilişkinin sürmesi, sona ermesi ve ayrılık sonrası yeni bir ilişkiye başlanması) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular, ilişkinin seyri boyunca ilişki doyumunun düşüş gösterme eğiliminde olduğu, sona eren ilişkilerde ilişki doyumunun daha düşük olduğunu ve zamanla daha da azaldığını göstermektedir (Bühler ve Orth, 2024; Józefacka vd., 2023). Ayrıca, ayrılık sonrası yeni bir ilişkiye başlayan bireylerin romantik ilişkinin başlangıcında doyumu daha yüksek olsa da zamanla düşüşler olduğu gözlemlenmiştir.

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde ilişki sürdürme davranışları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele almayı amaçlamıştır. Elde edilen kuramsal ve alanyazın temelli bulgular, beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleri doğrultusunda romantik ilişkilerin yüksek değişkenlik, keşif eğilimi ve bağlanma belirsizliği ile karakterize edildiğini; buna karşın ilişki sürdürme davranışlarının ilişki doyumu ve ilişki sürekliliği açısından kritik bir işlev üstlendiğini göstermektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin kimlik arayışı, özerklik ihtiyacı ve kariyer odaklı hedefleri önceliklendirmeleri, romantik ilişkilerde bağlılık ve süreklilik düzeylerinin görece düşük olmasına yol açabilmektedir (Arnett, 2015). Bu durum, üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkilerin sıklıkla kısa süreli ya da istikrarsız bir yapı sergilemesini açıklamaktadır. Ancak alanyazın, bu dönemde kurulan romantik ilişkilerin bireylerin duygusal, sosyal ve cinsel gelişimleri açısından önemli bir öğrenme alanı sunduğunu ve ileriki dönemlerde kurulacak ilişkilerin niteliğini belirgin biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır (Furman, 2002). Bu bağlamda, ilişki sürdürme davranışlarının, beliren yetişkinlikte romantik ilişkilerin işlevselliğini artıran temel mekanizmalardan biri olduğu söylenebilmektedir. İlişki sürdürme davranışlarının kuramsal olarak “Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, Rusbult’un Yatırım Modeli ve Eşitlik Kuramı” çerçevesinde ele alınması, bireylerin romantik ilişkilerde yalnızca duygusal yakınlık değil; aynı zamanda ödül–maliyet dengesi, yatırımlar ve algılanan adalet doğrultusunda davranışlarını şekillendirdiklerini göstermektedir. Özellikle Rusbult’un yatırım modeli, ilişki doyumu, algılanan alternatiflerin niteliği ve ilişkiye yapılan yatırımların, bağlılık ve ilişki sürdürme davranışları üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Rusbult, 1980). Dijital flört uygulamaları ve çevrimiçi sosyal ağların yaygınlaşmasıyla birlikte algılanan alternatiflerin artması, beliren yetişkinlerin ilişkilerinde bağlılık geliştirmesini zorlaştıran önemli bir bağlamsal etmen olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın, yüksek yatırım ve doyum algısına sahip bireylerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik davranışları daha sık ve işlevsel biçimde kullandıkları görülmektedir (Dindia, 2003). Eşitlik kuramı bağlamında ise, ilişkide algılanan adaletin ilişki doyumu ve sürdürme davranışlarıyla yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Hatfield vd., 2013). Partnerler arasındaki sorumlulukların ve



yatırımların adil biçimde paylaşıldığı ilişkilerde, bireylerin pozitiflik, açıklık ve güvence sağlama gibi ilişki sürdürme davranışlarını daha fazla sergiledikleri; algılanan eşitsizlik durumlarında ise ilişki gerilimlerin arttığı ve ilişki doyumunun azaldığı ifade edilmektedir (Dindia, 2003). Bu bulgular, ilişki sürdürme davranışlarının yalnızca ilişkinin devamlılığını değil, aynı zamanda ilişki adaletinin korunmasını da işlevsel olarak desteklediğini göstermektedir. İlişkisel tür kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, geleneksel, bağımsız ve ayrı ilişki türlerinin, partnerlerin ilişki sürdürme davranışlarını ve ilişki doyumlarını farklı biçimlerde şekillendirdiği görülmektedir (Ogolsky ve Monk, 2020). Özellikle bağımsız ilişki türünde hem bağıllık hem de özerklik ihtiyaçlarının dengelenmesi gerekliliği, ilişki sürdürme davranışlarının daha bilinçli ve stratejik kullanımını gerektirmektedir. Bu durum, beliren yetişkinlik döneminin özerklik odaklı yapısıyla da örtüşmektedir. Sonuç olarak, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin sürekliliği ve doyumu, büyük ölçüde bireylerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik sergiledikleri davranışların niteliğine bağlıdır. İlişki sürdürme davranışları; iletişim, karşılıklılık, güven ve destek mekanizmaları aracılığıyla romantik ilişkilerin daha sağlıklı ve doyum verici bir yapıya kavuşmasını sağlamaktadır.

Romantik ilişki doyumu ve ilişki sürdürülmesi ile ilgili alanyazında rapor edilen araştırma bulguları; ilişki doyumunun zaman içinde azalmasının ilişkinin sona ermesini güçlü biçimde yordadığını (Karney ve Bradbury, 1995), ilişki sürdürme davranışları daha sık sergilendiğinde bireylerin romantik ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu (Bühler ve Orth, 2024; Canary ve Stafford, 1992; Dainton, 2000; Ogan ve Öz Soysal, 2022; Ogolsky ve Bowers, 2013; Pett ve Krawietz, 2025; Righetti vd., 2022; Stafford ve Canary, 1991), yüksek ilişki doyumu ve yüksek yatırım düzeyinin, ilişkiyi sürdürme kararlılığını artırdığını (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007; Rusbult, 1980), duygusal destek düzeyinin, romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcıları arasında yer aldığını (Fincham ve Beach, 2010) ortaya koymaktadır. Bulgular doğrultusunda, gelecekte yapılacak çalışmalarda ilişki sürdürme davranışlarının boylamsal olarak incelenmesi, ilişki doyumundaki değişimlerin zaman içindeki seyri için daha net anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, dijital flört uygulamalarının algılanan alternatifler ve bağıllık üzerindeki etkilerinin kültürel bağlamda ele alınması, alanyazına önemli katkılar sunabilir. Uygulama alanında ise, üniversite öğrencilerine yönelik ilişki sürdürme becerileri, iletişim ve çatışma yönetimi odaklı psikoeğitim programlarının geliştirilmesi, beliren yetişkinlerin daha doyumlu ve sürdürülebilir romantik ilişkiler kurmalarını destekleyici bir müdahale alanı oluşturabilir.

### **Sınırlılıklar**

Bu çalışma derleme niteliğinde olup, incelenen alanyazınla sınırlıdır ve nedensel sonuçlar ortaya koymamaktadır. Çalışmalarda ağırlıklı olarak öz-bildirim ölçümleri ve kesitsel desenler kullanılması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca, kültürel çeşitliliğin sınırlı olması ve belirli kuramsal yaklaşımlara odaklanması, romantik ilişki doyumu ve ilişki sürdürme davranışlarının tüm yönleriyle ele alınmasını zorlaştırmaktadır.



## Kaynakça

- Abendschein, B., Basinger, E. D. ve Wehrman, E. C. (2021). Interdependence theory and close relationships. In D. O. Braithwaite, E. A. Suter, & K. Floyd (Ed.), *Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives* (3rd ed., pp. 59–72). Routledge.
- Adams, J. S. (1965). Inequity in social exchange. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 2, pp. 267-299). Academic press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60108-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60108-2)
- Agnew, C. R. ve VanderDrift, L. E. (2015). Relationship maintenance and dissolution. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Ed.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 3. Interpersonal relations* (pp. 581–604). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-021>
- Akçabozan Kayabol, N. B. ve Hatipoğlu Sümer, Z. (2022). How to maintain a marriage: Maintenance behaviors, equity, and appreciation in understanding marital satisfaction. *Current Psychology*, 41(9), 5781-5794. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-020-00905-y>
- Alberti, R. ve Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Alpay, Ü. (2024). *Evlü bireylerde çift uyumu ve psikolojik belirtilerin ilişki odaklı bilişsel faktörler ve ilişki sürdürme stratejileri açısından incelenmesi* (No: 903970) [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (2010). Emerging adulthood(s). *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy*, 255-275.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S. ve Baucom, D. H. (2019). Staying connected: an examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage and Family Review*, 55(1), 78–98.
- Berscheid, E. (1983). Emotion. In H. H. Kelley et al. (Ed.), *Close relationships* (pp. 110–168). W. H. Freeman.
- Berscheid, E. S. ve Regan, P. C. (2016). *The psychology of interpersonal relationships*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315663074>
- Berscheid, E., Snyder, M. ve Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792.
- Bialik, K. ve Fry, R. (2019). Millennial life: How young adulthood today compares with prior generations. *Pew Research Center*, 14.
- Bühler, J. L. ve 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), 930–945. <https://doi.org/10.1037/pspp0000492>
- Canary, D. J. ve Dainton, M. A. (2006). Maintaining relationships. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 727–745). Cambridge: Cambridge University Press.
- Canary, D. J. ve Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Carnelley, K. B. ve Janoff-Bulman, R. (1992). Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 5-20. <https://doi.org/10.1177/0265407592091001>
- Charvat, E. J., Garneau-Rosner, C. L., Monk, J. K. ve Colaner, C. W. (2023). The intergenerational transmission of relationship instability: A focus on emerging adult on-off relationships. *Family Process*, 62(1), 423-441. <https://doi.org/10.1111/famp.12765>



- Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown ve C. Feiring (Ed.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). Cambridge University Press.
- Cutrona, C. E., Russell, D. W., Brown, P. A., Clark, L. A., Hessling, R. M. ve Gardner, K. A. (2005). Neighborhood context, personality, and stressful life events as predictors of depression among African American women. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(1), 3–15. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.1.3>
- Çatal, M. T. ve Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3*(6), 179-186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Dainton, M. (2000). Maintenance behaviors, expectations for maintenance, and satisfaction: Linking comparison levels to relational maintenance strategies. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(6), 827-842. <https://doi.org/10.1177/0265407500176007>
- Dainton, M. (2019). Equity and relationship maintenance in first marriages and remarriages. *Journal of Divorce & Remarriage, 60*(8), 583-599. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586420>
- Dainton, M. ve Aylor, B. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs, 69*(1), 52–66. <https://doi.org/10.1080/03637750216533>
- Dainton, M. ve Stafford, L. (1993). Routine maintenance behaviors: A comparison of relationship type, partner similarity and sex differences. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 255–272. <https://doi.org/10.1177/026540759301000206>
- Dainton, M. ve Stafford, L. (2000). Predicting maintenance enactment from relational schemata, spousal behavior, and relational characteristics. *Communication Research Reports, 17*(2), 171-180. <https://doi.org/10.1080/08824090009388763>.
- Dindia, K. (2003). *Definitions and perspectives on relational maintenance communication. In Maintaining relationships through communication* (pp. 1-28). Routledge.
- Dindia, K. ve Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(2), 163-173. <https://doi.org/10.1177/026540759301000201>
- Doss, B. D., Simpson, L. E. ve Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy?. *Professional psychology: Research and Practice, 35*(6), 608. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0735-7028.35.6.608>
- Dörtüol, K. (2023). *Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi* (No: 818012) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Eren, D. E. (2019). *Comparison of online vs. offline dating in terms of romantic beliefs, commitment, relationship maintenance and relationship satisfaction* (No: 586438) [Yüksek lisans tezi, Özyeğin Üniversitesi]. Özyeğin Üniversitesi.
- Ertürk, B. (2022). *COVID-19 pozitif geçmişi olan beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerde ilişki sürdürme stratejileri* (No: 724629) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T. F. ve Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: Predictors of relationship commitment, maintenance, and persistence. *Personal Relationships, 20*(3), 546-567. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01423.x>
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630-649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Fitzpatrick, M. A. (1987). Theories of marital interaction. *Journal of Marriage and Family, 49*(1), 1–10.
- Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands and wives: Communication in marriage*. Sage Publications.
- Fitzpatrick, M. A. ve Ritchie, L. D. (1994). Communication in marital and family relationships. In M. Fitzpatrick & A. Vangelisti (Ed.), *Explaining family interactions* (pp. 85–107). Sage Publications.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L. ve Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science, 10*(1), 20-36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>
- Ogan, S. ve Öz Soysal, F.S. (2026). Üniversite döneminde ilişki sürdürme davranışları ve romantik ilişki doyumu. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 17*(2), 1191-1213.  
DOI. 10.51460/baebd.1921224



- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science, 11*(5), 177-180. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00195>
- Furman, W. ve Hand, L. S. (2014). The Slippery Nature of Romantic Relationships: Issues in Definition and Differentiation 1. In *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood* (pp. 171-178). Psychology Press.
- Givertz, M., Segrin, C. ve Hanzal, A. (2009). The association between satisfaction and commitment differs across marital couple types. *Communication Research, 36*(4), 561-584. <https://doi.org/10.1177/0093650209333035>
- Granillo-Velasco, A. D., Santiago-Silva, D. Z. ve Sánchez-Aragón, R. (2024). Emerging Adulthood. In *Brothers and Sisters in Emerging Adulthood: An Ethno-Psychological Study of Mexican Siblings* (pp. 11-27). Springer Nature Switzerland.
- Güngör, E. (2021). *Investigating relationship maintenance from the investment model and socio-ecological perspectives among dating young adults* (No: 697904) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Hatfield, E., Traupmann, J., Sprecher, S., Utne, M. ve Hay, J. (1985). Equity and intimate relations: Recent research. *Compatible and incompatible relationships*, 91-117.
- Hatfield, E., Walster, G. W. ve Berscheid, E. (2013). *Equity: Theory and research* (2nd ed.). Psychology Press.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Impett, E. A., Beals, K. P. ve Peplau, L. A. (2018). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. In *Love, romance, sexual interaction* (pp. 163-181). Routledge.
- İmamoğlu, E. O. (1993). Değişen dünyada değişen aile-içi roller. *Kadın Araştırmaları Dergisi, 1*, 58-68.
- Johnson, D. J. ve Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 967.
- Józefacka, N. M., Szpakiewicz, E., Lech, D., Guzowski, K. ve Kania, G. (2023). What Matters in a Relationship—Age, Sexual Satisfaction, Relationship Length, and Interpersonal Closeness as Predictors of Relationship Satisfaction in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(5), 4103. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054103>
- Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kefalas, M. J., Furstenberg, F. F., Carr, P. J. ve Napolitano, L. (2011). "Marriage is more than being together": The meaning of marriage for young adults. *Journal of Family Issues, 32*(7), 845-875. <https://doi.org/10.1177/0192513X10397277>
- Kelley, D. (2012). *Marital communication*. Polity.
- Kelley, D. L. (1999). Relational expectancy fulfillment as an explanatory variable for distinguishing couple types. *Human Communication Research, 25*(3), 420-442. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1999.tb00452.x>
- Kelley, H. H. ve Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relationships: A theory of interdependence*. John Wiley.
- Kiefer, A. K. ve Sanchez, D. T. (2007). Scripting sexual passivity: A gender role perspective. *Personal Relationships, 14*, 269-290. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00154.x>
- Lujansky, H. ve Mikula, G. (1983). Can equity theory explain the quality and the stability of romantic relationships?. *British Journal of Social Psychology, 22*(2), 101-112. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1983.tb00572.x>
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B. ve Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships, 20*, 328-355. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x>



- McClintock, C. G., Kramer, R. M. ve Keil, L. J. (1984). Equity and social exchange in human relationships. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 183-228). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60120-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60120-3)
- Meuwly, N. ve Schoebi, D. (2017). Social psychological and related theories on long-term committed romantic relationships. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 11(2), 106. <https://doi.org/10.1037/ebs0000088>
- Mikula, G. (2011). Perceived justice in the division of family labor: Antecedents and consequences. In *Justice and conflicts: Theoretical and empirical contributions* (pp. 153-167). Springer Berlin Heidelberg.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford.
- Moore, K. A. ve Campbell, A. (2020). The Investment Model: Its antecedents and predictors of relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 11, e12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2020.15>
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Norona, J. C., Olmstead, S. B. ve Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116-127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (No: 697126) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2023). An Investigation of Married Individuals' Relationship Maintenance Strategies in Terms of Gender and Gender Roles Attitudes. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(3), 667-680. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2023.10.3.1178>
- Ogolsky, B. G. ve Bowers, J. R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 343-367. <https://doi.org/10.1177/0265407512463338>
- Ogolsky, B. G. ve Monk, J. K. (Ed.). (2020). *Relationship maintenance: Theory, process, and context*. Cambridge University Press.
- Ogolsky, B. G. ve Stafford, L. (2023). A systematic review of relationship maintenance: Reflecting back and looking to the future. *Personal Relationships*, 30(1), 19-43. <https://doi.org/10.1111/pere.12429>
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C. ve Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 275-306. <https://doi.org/10.1111/jftr.12205>
- Olson, D. H. ve Fowers, B. J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*, 1(3), 196-207. <https://doi.org/10.1177/1066480793013002>
- Örnek, D. M. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi* (No: 505143) [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. Çukurova Üniversitesi.
- Öz Soysal, F. S., Bakalim, O., Tasdelen Karçkay, A. ve Ogan, S. (2024). The association between autonomy need satisfaction and perceived romantic relationship quality: The mediating role of openness. *Emerging Adulthood*, 12(2), 187-200. <https://doi.org/10.1177/21676968231220074>
- Özden, Z. D. (2023). *Understanding relationship maintenance behaviors on Instagram: Exploring the role of relational mobility* (No: 832635) [Yüksek lisans tezi, Sabancı Üniversitesi]. Sabancı Üniversitesi.
- Pett, R. C. ve Krawietz, C. E. (2025). A Latent Profile Analysis of Relational Maintenance Behaviors in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 32(1), e12588. <https://doi.org/10.1111/pere.12588>
- Righetti, F., Faure, R., Zoppolat, G., Meltzer, A. ve McNulty, J. (2022). Factors that contribute to the maintenance or decline of relationship satisfaction. *Nature Reviews Psychology*, 1(3), 161-173.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (2), 1191-1213.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (2), 1191-1213.*  
*Araştırma Makalesi / Research Paper*

- Rubenstein, C. ve Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 206-223.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E. ve Martz, J. M. (1995). Remaining in an abusive relationship: An investment model analysis of nonvoluntary dependence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(6), 558-571. <https://doi.org/10.1177/0146167295216002>
- Rusbult, C. E., Agnew, C. ve Arriaga, X. (2011). *The investment model of commitment processes*. Department of Psychological Sciences Faculty Publications.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M. ve Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. In D. J. Canary & L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115–139). Academic Press.
- Rusbult, C. E., Farrell, D., Rogers, G. ve Mainous III, A. G. (1988). Impact of exchange variables on exit, voice, loyalty, and neglect: An integrative model of responses to declining job satisfaction. *Academy of Management Journal*, 31(3), 599-627. <https://doi.org/10.5465/256461>
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Coolsen, M. K. ve Kirchner, J. L. (2004). Interdependence, closeness, and relationships. *Handbook of closeness and intimacy*, 147-172.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L. ve Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J. Harvey & A. Wenzel (Ed.), *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 87–113). Erlbaum Associates Publishers.
- Sanchez, D. T. (2005). *Doing gender and self-esteem in intimate relationships*. Ann Arbor, MI: Unpublished doctoral dissertation, University of Michigan.
- Sanchez, D. T., Fetterolf, J. C. ve Rudman, L. A. (2012). Eroticizing inequality in the United States: The consequences and determinants of traditional gender role adherence in intimate relationships. *Journal of Sex Research*, 49(2-3), 168-183. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.653699>
- Sharabi, L. L. ve Timmermans, E. (2021). Why settle when there are plenty of fish in the sea? Rusbult's investment model applied to online dating. *New Media & Society*, 23(10), 2926-2946. <https://doi.org/10.1177/1461444820937660>
- Sprecher, S. ve Schwartz, P. (1994). Equity and balance in the exchange of contributions in close relationships. In *Entitlement and the affectional bond: Justice in close relationships* (pp. 11-41). Springer US.
- Stafford L. ve Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217–242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>
- Stafford, L. (2020). Communal strength, exchange orientation, equity, and relational maintenance. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(8-9), 2345-2365. <https://doi.org/10.1177/0265407520923741>
- Stafford, L. ve Kuiper, K. (2021). Social exchange theories: Calculating the rewards and costs of personal relationships. In *Engaging theories in interpersonal communication* (pp. 379-390). Routledge.
- Stafford, L., Dainton, M. ve Haas, S. M. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67(3), 306–323. <https://doi.org/10.1080/03637750009376512>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.

Ogan, S. ve Öz Soysal, F.S. (2026). Üniversite döneminde ilişki sürdürme davranışları ve romantik ilişki doyumunu. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1191-1213.  
DOI. 10.51460/baebd.1921224



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (2), 1191-1213.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (2), 1191-1213.*  
*Araştırma Makalesi / Research Paper*

- Tellioğlu, G. (2025). *The predictive role of relationship maintenance behaviors, irrational relationship beliefs, emotion regulation strategies in long-distance relationship satisfaction* (No: 956464) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. Wiley. <https://doi.org/10.4324/9781315135007>
- Walster, E., Walster, G. W. ve Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Allyn & Bacon.
- Watkins, N. K. ve Beckmeyer, J. J. (2020). Assessing young adults' beliefs regarding the importance of romantic relationships. *Journal of Family Issues, 41*(2), 158-182. <https://doi.org/10.1177/0192513X19871080>
- Williams, G. (2025). *The Association Between Relational Ethics and Couple Satisfaction: Potential Moderators* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Willoughby, B. J. ve James, S. L. (2017). *The marriage paradox: Why emerging adults love marriage yet push it aside*. Oxford University Press.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. ve Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development, 123-143*.
- Yang, Y. ve Castro-Medina, P. (2025). Identifying Psychological Factors Underlying Perceived Relational Justice in Intimate Partnerships. *Research and Practice in Couple Therapy, 2*(3), 1-11.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. ve Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy, 40*(4), 275-293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>